

# 1. týden - Sebeláska

## Sebeláska a tělo

### Praxe před zrcadlem

- ♥ 5 minut denně
- ♥ pozorovat se, co se mi líbí, každý kousek těla
- ♥ pohledem zamilovaného člověka

### Orgasmická jóga

- ♥ zkrácená verze 2x denně 2 - 3 minuty
- ♥ hladit své tělo ráno a večer (v posteli, ve sprše...)
- ♥ není nutné dojít k orgasmu
- ♥ pozorovat, co je mi příjemné, kde potřebuji dotek
- ♥ vyživit své tělo dotekem



♥ **Rande se sebou** - dopřávám si ho alespoň jednou měsíčně a je jedno, jestli to bude hodina pro mne ve vaně s vínem, četba knihy v klidu na zahradě, nebo si sama dojdou do kavárny na kávu a dortík, nebo si odjedu sama na víkend / týden a nechám se opečovávat.

♥ Denně používám afirmace i u zrcadla, kdy se sama pochválím a řeknu si cokoli krásného a milého.

## *Sebeláska a vztahy*

♥ Zvědomit si vztah s rodiči, prarodiči – co nám do životů přinesli.

♥ Napsat všechny dobré a špatné věci, co jsme získali od maminky a tatínka.

♥ Napsat dopisy výčitek rodičům – vše, co cítím špatně, co mne trápí a mrzí, že dělali nebo dělají špatně - pak rituálně spálit, roztrhat... nechat s díky a vděčností odejít výčitky ze svého života.

♥ Napsat dopisy vděčnosti rodičům – vše za co jsme jim vděčné, co na nich obdivujeme, za co si jich vážíme. Proč je milujeme. Dopis následně předat, nebo přečíst – pokud nelze osobně, tak u fotky, ale nahlas!

♥ Říkat si sebeláskové afirmace.



# Cykličnost

Co je to vlastně ženská měsíční cykličnost (fáze)

Jak píše Miranda Gray v knize *Cyklická žena*, je „menstruační cyklus obrovským nevyužívaný osobním i pracovním potenciálem“.

## Fáze

### **První fáze je fáze stařeny/vědmy (zima) (1.-6. den)**

Tak jako v přírodě, naše tělo chce odpočívat, naše mysl není v tuto chvíli nastavena na zacílení, plány a velká rozhodnutí, je klidná. Budeme tedy odpočívat, zpracovávat si předchozí měsíc vnitřně, pouštět staré a nefunkční záležitosti, abychom mohly dát prostor těm novým.

### **Druhá fáze panny (jaro) (7.-13. den)**

Dynamická fáze, po ukončení menstruace a několik dnů před započítím ovulace. Jsme svěží, plné energie, vytrvalé, máme strukturované myšlení a jsme soustředěné, akční, odvážné, pracovitě.

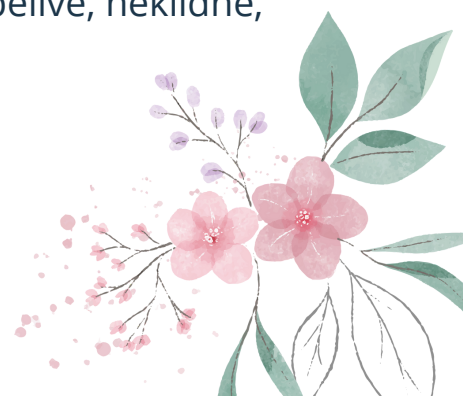
### **Třetí fáze milenka/matka (léto) (14.-20. den)**

Období ovulace

Jsme jemné, mazlivé, sexy, přitažlivé, empatické, chceme komunikovat a také se nám jakákoli komunikace daří, jsme hodně týmově založené a budujeme vztahy

### **Čtvrtá fáze čarodějky (podzim) (21.-28. den)**

Premenstruační fáze, jsme velmi asertivní, tvořivé, máme spoustu inspirace a hravě se nám řeší problémy, jsme také netrpělivé, neklidné, hodně třídíme, uklízíme.



## *Jak pracovat s Cykličností:*

- ♥ Začít vnímat svůj měsíční cyklus - Psát si alespoň 3 měsíce cyklický deník
- ♥ Důvěřovat svému tělu a jeho potřebám, svým pocitům, emocím
- ♥ Přenést vše do praxe
- ♥ Pamatovat na to, že každá žena je jiná a proto budeme každá opravdu fungovat a reagovat individuálně, proto je nutné začít u bodu č. 1
- ♥ Pořídit manželovi a dětem na lednici cyklické magnetky

## *Umění slova NE*

- ♥ Mám právo určovat a nastavit si své priority
- ♥ Nebojím se, že mne ostatní odsoudí a nezačlení – mám dostatek sebelásky
- ♥ Víím, že jsem citlivá a empatická, ale učím se stát si pevně za svým
- ♥ Trénuji u zrcadla sama se sebou vědomé NE
- ♥ V duchu si představuji různé situace, kdy chci umět říkat NE a učím se na ně reagovat v dobrém, slušně, asertivně
- ♥ Oslavuji, když se mi NE povede v situaci, kdy bych jindy – kvůli druhým - řekla ano
- ♥ Když říkám NE, myslím NE 😊

