

Pre ženy

Vitaj medzi nami žena. Si jedna z nás, patríme k sebe. Môžeš sa o nás oprieť, keď budeš potrebovať, môžeš nás požiadať o pomoc a my prídeme. Môžeš nám dôverovať, môžeš sa na nás spoľahnúť a môžeš s nami rozvíjať svoju ženskosť. Cítiš svoju premenlivosť a môžeš si dovoliť ju prejavovať a žiť v súlade s ňou. Môžeš rozvíjať svoju silu a svoje schopnosti tak, aby si v tele ženy cítila bezpečie, lásku, naplnenie a radosť v každom dni. Môžeš vytvárať vzťahy s mužmi a môžeš sa v nich cítiť šťastná a spokojná. Si jedinečná.

Zmes č.1

Podporuje prijatie ženskosti a spracovanie traumy, ktorá súvisí so ženskosťou. Podporuje prijatie menštruácie.
25 ml mandľového oleja
3 kvapky ruža alebo pelargónia
6 kvapiek pomaranč
3 kvapky ylang-ylang

Môžete masírovať bruško pohybmi v smere hodinových ručičiek, môžete kvapnúť pár kvapiek do vane s vodou alebo do olejovej lampičky a inhalovať.

Zmes č.2

Zmes na silné krvácanie
100 ml za studena lisovaného mandľového oleja
15 kvapiek cypriš
15 kvapiek fenikel
8 kvapiek rozmarín
12 kvapiek citrón

Vmasírovať do bruška v smere hodinových ručičiek.

Zmes č.3

Zmes na bolestivú menštruáciu
100 ml za studena lisovaného mandľového oleja
10 kvapiek šalvia muškátová
20 kvapiek fenikel
20 kvapiek cypriš
10 kvapiek citrón

Vmasírovať do bruška v smere hodinových ručičiek.

Zmes č.4

Zmes na nepravidelnú menštruáciu
100 ml za studena lisovaného mandľového oleja
15 kvapiek pelargónia
15 kvapiek fenikel
10 kvapiek šalvia muškátová
10 kvapiek rozmarín

Vmasírovať do bruška v smere hodinových ručičiek.

Zmes č.5

Zmes na PMS a náladovosť
50 ml za studena lisovaného mandľového oleja
5 kvapiek pelargónia
7 kvapiek bergamon
3 kvapky ylang-ylang
8 kvapiek pomaranč
Vmasírovať do bruška v smere hodinových ručičiek.



Inšpirácie k menštruačným fázam I

Zem, Zima, Starena, Múdra žena, Liečiteľka
Inšpirácie pre reflektívnu fázu
menštruačného cyklu, ktorá je v období
menštruácie 1. až 7. deň cyklu.

Zosilnené schopnosti a zručnosti, ktoré
môžete na sebe pozorovať:

- Premýšľanie o vlastnom zážitkovom prúde, procesoch vlastného vedomia, zrkadlenia a hlbokého vnútorného spracovania vecí.
- Schopnosť odpustiť a zabudnúť, nechať minulosť za sebou.
- Fyzická regenerácia, dobíjanie energie.
- Silné odhodlanie robiť zmeny.
- Intuitívne vycítenie správneho smeru alebo kroku.
- Vnímať súvislosti a vidieť celkový obraz.
- Intuitívne porozumenie tomu, čo si žiadajú projekty, úlohy alebo ľudia
- Prirodzený stav meditácie.
- Prístup k nápadom a informáciám v podvedomí.
- Hlboké duchovné prepojenie, ktoré nám umožňuje prekročiť každodenné starosti.
- Prehodnocovanie svojich aktivít, cieľov aj svojho života skôr na základe pocitov a intuície, ako na základe myslenia.
- Pozitívna vizualizácia možnej budúcnosti, riešenia a cieľov, aby sme vycítili, čo je správne a rozhodli sa pre to.
- Prežitie hlbokkej vnútornej vyrovnanosti a pokoja.
- Odloženie ega, prijatie vecí tak, ako sú, stav, keď sú pre nás dôležité len základné potreby a nič iné nás netrápi.
- Schopnosť plynúť s prúdom.
- Byť tu a teraz a užívať si jednoduché radosti z plynúceho bytia.
- Byť šťastné s tým, čo máme, bez toho, aby sme sa usilovali o zmenu a chceli viac.
- Milovať a prijímať samú seba, vedieť byť k sebe jemná a nežná.
- Prichádzať s intuitívnymi nápadmi a riešeniami, tvorivá predstavivosť.

Čo nám v reflektívnej fáze tak úplne
nejde:

- Sústrediť sa a byť dynamické.
- Spolupracovať s ľuďmi, nadväzovať vzťahy, budovať spoločenské kontakty.
- Pracovať nadväzujú.
- Začínať nové projekty.

- Pracovať na úlohách zameraných na detaily alebo s presne danou štruktúrou.
- Byť fyzicky aktívne, cvičiť, športovať, cestovať.
- Učiť sa logicky, uvažovať, alebo plánovať.
- Využívať k svojej motivácii svoje nadšenie.
- Málo spať.

Vzduch, Jar, Panna, Milenka
Inšpirácie pre dynamickú fázu, v ktorej sme
7. - 14. deň nášho menštruačného cyklu.

Zosilnené schopnosti a zručnosti, ktoré
môžete na sebe pozorovať:

- Schopnosť vytvárať zoznamy a priradovať prioritu úlohám.
- Vytváranie štruktúry a systémov, analytické schopnosti.
- Zvýšená schopnosť učiť sa nové veci a zručnosti.
- Spúšťanie nových projektov.
- Nadšenie a motivácia.
- Sebadôvera a pozitívne myslenie.
- Idealizmus.
- Nezávislosť a sebestačnosť.
- Vnútorná sila, ktorá nás ženie dopredu pomáha nám prekonávať prekážky.
- Odvaha riskovať.
- Skvelá schopnosť sústredenia a výborná pamäť.
- Zastávanie sa druhých a boj za správnu vec.
- Logické riešenia problémov a racionálne uvažovanie.
- Schopnosť štruktúrovane študovať, myslieť a plánovať.
- Rozhodnosť.
- Skvelé duševné schopnosti.

Čo nám v dynamickej fáze tak úplne
nejde:

- Emočne podporovať druhých a súcítiť s nimi.
- Pracovať na spoločných projektoch a prispôbovať sa rýchlosti práce druhých.
- Abstraktne tvoriť a prichádzať s intuitívnymi nápadmi.
- Plynúť s prúdom.
- Nič nerobiť a nedosahovať výsledky.
- Delegovať kompetencie a zodpovednosť na druhých.
- Pracovať v tíme.



www.sulad.sk

Zdroj: Miranda Gray, Cyklická žena

Inšpirácie k menštruačným fázam II

Oheň, Leto, Matka

Inšpirácie pre expresívnu fázu menštruačného cyklu, ktoré začína 14. až 21 dňom menštruácie.

Zosilnené schopnosti a zručnosti, ktoré môžete na sebe pozorovať:

- Empatia a nesebecký životný postoj
- Vytváranie a budovanie kontaktov a podporujúcich vzťahov
- Schopnosť efektívnej komunikácie a medzilľudských zručností
- Zameranie na pocity
- Flexibilita a pružnosť
- Ochota robiť kompromisy, byť zmierujúcim sudcom a vyjednávať
- Užívanie si života, hravosť, pocity šťastia
- Trpezlivosť a vľúdnosť
- Vytváranie podporného prostredia pre ľudí a projekty
- Schopnosť vnímať potreby iných a rozumieť im
- Schopnosť presvedčať, sprevádzať, učiť sa a viesť
- Dať do úzadia vlastné potreby a prania
- Aktívne počúvanie a vyjadrovanie uznania
- Schopnosť cítiť a vyjadrovať vďačnosť a ocenenie
- Štedrosť a dávanie
- Spoločenskosť a šarm
- Schopnosť prežívať úspech
- Ochota meniť svoje návyky, aby sme vyšli v ústrety iným
- Schopnosť prijímať situácie také, ako skutočne sú
- Budovanie hniezda a starostlivosť o domov
- Každodenná starostlivosť o ľudí a naše okolie

Čo nám v expresívnej fáze tak úplne nejde:

- Dlhšiu dobu sa pre niečo alebo niekoho obetovať, pokiaľ ide prvotný impulz proti našim vlastným hlbším potrebám (i keď sa mohol objaviť práve v tejto fáze). Prístupovať k veciam dravým, agresívnym, dynamickým spôsobom
- Prichádzať s intuitívnymi nápadmi
 - Tráviť čas mimo domov. Domov môže hrať dôležitú úlohu v dosiahnutí pocitu našej duševnej pohody.
 - Správať sa mužským spôsobom
 - Využívať k motivácii materiálne ciele
 - Zaoberať sa detailmi
 - Logicky premýšľať
 - Pracovať nadčasy a nosiť si prácu domov
 - Pracovať samostatne

Voda, Jeseň, Čarodejka, Kráľovná

Inšpirácie pre kreatívnu fázu menštruačného cyklu, ktorá je súčasťou nášho pred menštruačného obdobia, 21. až 28. dňa.

Zosilnené schopnosti a zručnosti, ktoré môžete na sebe pozorovať:

- Kreativita vychádzajúca z nadšenia – chceme venovať veciam, ktoré nás inšpirujú a ktoré živia náš vnútorný oheň
 - Tvorivé písanie
 - Komunikácia vedená vášňou srdca
 - Vizuálna tvorba vychádzajúca z nášho nadšenia
 - Predstavivosť a imaginácia
 - Hudobná tvorba prameniaca z radosti zo života
 - Zhmotňovanie našich cieľov a najdivokejších prání
 - Schopnosť vidieť okolo seba skryté príležitosti a synchronicity (zhody náhod)
 - Schopnosť prichádzať s novými nápadmi na základe minima, brainstorming
 - Náhle inšpirácie a schopnosť rozvíjať tvorivé myšlienky
 - Náhle vhľady a pochopenia vecí
 - Nápady prichádzajúce z čista jasna
 - Intuitívne pochopenie zložitých teórií
 - Schopnosť uložiť neštrukturované informácie
 - Schopnosť vidieť za množstvom detailov zákonitosti, ktorými sa veci riadia
 - Schopnosť rozpoznať a opustiť, čo nám nefunguje alebo už neslúži
 - Schopnosť identifikovať problémy
 - Potreba upratovať a tým vytvárať priestor a poriadok
 - Schopnosť zbavovať sa emočnej záťaže, prežitých postojov, myšlienkových vzorcov, tvorba nového poriadku
 - Znalosť toho, čo potrebujeme, aby sme dosiahli žiadúceho účinku
- Čo nám v kreatívnej fáze tak úplne nejde:**
- Pochopiť niečo logického
 - Uvažovať racionálne
 - Pracovať s druhými ľuďmi na problémoch
 - Vciťovať sa do druhých
 - Pracovať v tíme
 - Začínať nové projekty
 - Púšťať sa do zmeny životného štýlu alebo režimu
 - Štruktúrovať sa učiť, myslieť alebo plánovať
 - Hovoriť si pozitívne afirmácie o sebe a o svojom živote
 - Pokúšať sa napraviť seba samú alebo svoje vzťahy



www.sulad.sk

Zdroj: Miranda Gray, Cykliká žena