

LUNÁRNÍ CYKLUS

Cesta zkoumání vlastní cykličnosti

Michaela Jones



CO CÍTÍŠ?

Je na čase se zaposlouchat do hlasu Tvého nitra

Možná se cítíš odpojená,
necitlivá a "tam dole" jakoby
ani nebylo Tvé?

Trápí Tě nepravidelná
menstruace, která se
bolestivě hlásí každý měsíc?

A nebo jsou to opakované
gynekologické potíže, které
již nechceš dále ignorovat?

Připadáš si často unavená,
utahaná, vyčerpaná a už
nemůžeš dále?

Už Tě samotnou nebaví ty
změny nálad, občas si
připadáš jako blázen, jsi
nepochopená a celý svět je
proti Tobě?

Toužíš toužit? Toužit po
někom, toužit po dotecích a
toužit doteky příjemně
cítit?

Začínáš naslouchat svému
tělu neb niterně víš, že Ti
tím vším chce něco říct.
Cítíš se k připravená?

*Věřím, že jsi právě tam, kde máš být na své životní
cestě. A to, že ses dostala ke čtení tohoto průvodce
znamená jediné. Jsi připravená porozumět sama
sobě, uzdravit se a užívat si svého ženství naplno!*

welcome



*Milá ženo, vítám Tě
A zároveň Ti gratuluji k
velkému kroku. Máš před
sebou další díl skládačky
sama k sobě,*

Jmenuji se Michaela Jones a vytvořila jsem tohoto malého průvodce ženským lunárním cyklem, který má být inspirací k pochopení a přijetí Tvé cyklické povahy.

S cykličností pracuji již několik let a velmi mě pomáhá přinášet do mého života harmonii, porozumění a laskavost sama k sobě. Díky vědomosti o mém cyklu se zlepšila komunikace s mým partnerem a naučila jsem se, jak efektivně využívat svůj čas i energii. Plynou s lehkostí.

Doufám, že se i v Tobě probudí volání zkoumat Tvou jedinečnou cykličnost jako další hloubka sebepřijetí a sebelásky.

A kdo jsem?

Jsem milovnice života, jsem cyklická ŽENA v jednotě s přírodou a elementy, hluboce spojená se svou YONI a Matkou Zemí. Jsem milenka, divoška, tanečnice, tvůrkyně, jóginka, maminka, partnerka.....

Sama jsem žila v následku hlubokého traumatu z dětši mnoho let odpojená, odstřižená od svého lůna, abych raději nic necítila. Menstuace byla velmi bolestivá a lůno mě bylo spíše naobtěž. To právě kvůli – a díky mého vlastního léčení jsem absolvovala mnoho prožitkových kurzů i výcviků, protože mě tato práce dává hluboký smysl.



Ve své práci se ženami propojuji prastaré učení jógy a tantry, moudrost lůna a umění potěšení. Vedu ženy embodiment prožitkami přes tělo k sebelásce, pomáhám jim odemknout smyslnost a aktivovat potenciál svého zářivého, šťavnatého ženství.

Děkuji, že tu jsi. S láskou,
Michaela Jones

Dnešní moderní, uspěchaná doba na nás klade nároky, které způsobují život v neustálém shonu, se snahou všechno stihnout a být ve všem perfektní.



Není jednoduché být ženou v dnešním světě

Dokonalé ženy, matky, přítelkyně, zaměstnankyně, kolegyně a spoustu dalších rolí v jednom. A co je na tom nejhorší je, že si tyto nároky klademe i my samy. A ne jen jeden den v roce, ale den za dnem a pak se na sebe zlobíme, když nám to nejde.

Obečně naše patriarchální společnost nepřijímá proměnlivé energie ženy ani života samotného.

A proto tak se tak mnoho žen ve snaze být dobrými ženami zapomínají uctívat svůj přirozený vnitřní rytmus, žijí odpojené od svého lůna i svého těla...

Neustále potlačujeme naše potřeby specifické pro individuální fáze cyklu, což nás dovádí k tomu, že se cítíme frustrované, vyčerpané, nemáme dokonce ani rády sami sebe.

Jak bychom také mohly? Vždyť tímto životním stylem se odkloňujeme od naší podstaty, potlačujeme to, co je nám ženám tak přirozené.



Co způsobuje Tvoje odpojení?

Kdy jsi naposledy šla bosou
nohou v trávě?

Kdy jsi ležela v trávě a
pozorovala plynout mraky?

Kdy ses jen tak rozběhla
přírodou?

Kdy Tvé nahé tělo pocítilo
závan větru a polibek
slunce?

Kdy jsi si sama pro sebe
zatancovala, zazpívala,
kreslila nebo jinak tvořila?

Kdy sis dovolila odpočívat,
když to Tvé tělo
vyžadovalo?

Kdy jsi se naposledy nacítíla
sama na sebe a zeptala se,
co právě potřebuješ?

Kdy jsi se podívala na svou
Yoni a dala ji něžný vědomý
dotek?

Kdy jsi si naposledy psala
svůj deník, svoje myšlenky,
ponořila se do svého
vniřního světa?

Naše odpojení vzniká, protože už po generace žijeme zcela odtržené od svého lůna, zdroje naší životní síly a také od přírody a jejích rytů.



Žijeme ve městech plných betonu, obklopení moderní technologií všude kolem sebe, život se zdá být rypchlý a uspěchaný. Namísto bosých nohou v trávě trávíme dny na vysokých podpatcích a namísto se západem slunce jsme pravidelně vzhůru dlouho do noci.

Ačkoliv si to mnohdy neuvědomujeme, jsme součástí přírody a její cykly se odráží i uvnitř nás. Pokud to pochopíš, příroda může být Tvá učitelka a inspirací v přírodě maximálně využít skrytý potencionál jednotlivé fáze cyklu.

Jakmile jednou začneš pracovat s cykličností, navždy se změní způsob, jakým o sobě přemýšlíš a jak žiješ svůj život.

Jakmile pochopíš souvislosti budeš svůj život žít z bodu lehkosti a budeš se těšit na každou následující fázi cyklu, jelikož si budeš vědomá mocných nástrojů a darů, které Tě v jednotlivých fázích čekají.

Cykličnost je návrat k přírodě, návrat ke Tvé přirozenost

Ženy jsou od pradávna cyklické. Tak, jako se střídá roční období, dynamické a života bujně jaro předchází dlouhá zima, kdy země nabírá síly a odpočívá, v temnotě a tichu. Po jaře přichází léto se svou obrovskou hojností a plodností. A podzimem se příroda zbavuje nepotřebného aby znova mohla spočinut v temnotě a regenerovat.

I Luna neustále střídá fáze, kdy ubírá světlo, aby spočinula v hluboké tmě, než znova svým svitem rozzáří oblohu... Tak stejně se i v luně ženském střídají cykly dynamické a přijímací.

K přijetí všech aspektů ženství, navázání spojení s lůnem a využití darů našeho měsíčního cyklu je potřeba obrátit svou pozornost ke čtyřem vnitřním sezónám, které se v průběhu měsíčního cyklu střídají.

Tyto fáze nejsou pevně ohraničené a navzájem se pár dní prolínají. Jednotlivé dny od sebe nejde jednoduše rozeznat, ale týdny už ano. Každá fáze nám přináší jiné schopnosti, které se můžeme naučit patřičně využívat, a také svá úskalí a stinné stránky, na které si můžeme dát pozor.

Období vnitřního jara

Panna – Dynamická fáze

Období předovulační, cca 7-14 dní od začátku menstruace

Po dlouhém zimním spánku se příroda ospale probouzí. Sníh taje, dny se prodlužují, vzduch je svěží a je v něm cítit příliv nové energie. Životní energie. Vše začíná být velmi aktivní. Semínka si vesele tyčí svou cestu hlínou nahoru, za Sluncem, aby se manifestovala v to, čím mají v tomto fyzickém světě být.

Toto po-menstruační období má spousta žen rádo, jelikož se jedná o dynamickou fázi, kdy jsme hodně v hlavě. Pocitujeme příliv nové a svěží energie a zesílené schopnosti, což je přímý důsledek toho, že jsme si dovolily v předchozí fázi čas na odpočinek a regeneraci.



Naplánuj si seznam úkolů a přání pro svůj následující cyklus

V tomto období jsme nejproduktivnější, intelektuální, snadno se učíme, rozumíme a myslíme logicky. Umíme výborně plánovat a sestavovat seznamy úkolů. Dokážeme myslet jasně a pracovat na více úkolech najednou.

Nevidíme v ničem problém, nebojíme se riskovat, jsme odvážné.

Máme spoustu energie a tak jsme schopni svoji rodinu či okolí v tomto období jsme schopné vyburcovat k akci, ke změně.

V intimním životě rády experimentujeme, jsme akční a dynamické zkoušíme nové věci.

Stín této fáze : Stavíme sebe jako prioritu, jsme více sebestředné a méně empatické. Také máme často pocit, že jsou ostatní pomalí a nestačí nám. Ale pokud o tomto chování víme, je snadné si dávat pozor a vědomě empatii do situací vnášet a navracet rovnováhu.

Období vnitřního léta

Matka – Expresivní fáze

Ovulační fáze, přibližně 13–21 den i našeho cyklu

V přírodě nastává období nádherné a štavnaté hojnosti. Stromy, jejíž květy lákaly k oplodnění jsou nyní obtěžkány plody. Zvířata přivádí na svět své mladé. Vše je krásné, barevné, voní a je plné života. Dny i večery jsou teplé, Země je vyhřátá a vydává veškeré své bohatství.

V ženském lunárním cyklu je období Matky období ovulační, kdy nás příroda obdařila neuvěřitelnou krásou a vnitřním sexappealem. Naše pokožka je svěží, máme krásné vlasy a jiskru v oku. Tak jako vše v přírodě se i my takto nevědomky staráme, aby naše vajíčko bylo oplodněno.



Opečuj své vztahy, rodinu a hýčkej i sama sebe a své smysly

Společnost nás by v tomto období měla nejradyji stále, jelikož představuje „dobrou“ ženu, která jedná srdcem, soucitem a empatií. A je dobré tyto naše přednosti opravdu využít k opečování všech našich vztahů, od rodinných po pracovní, užívat si společenských akcí, věnovat se dětem a partnerovi

Bouřlivá vnitřní energie Panny se stahuje a vyzrála v emociální sílu, kdy se více staráme o rodinu a vztahy, vaříme, pečujeme. Jsme vášnivé milenky, ale potřebujeme k pocit lásky a bezpečí, abychom mohly své srdce plně otevřít. Proto je dobré věnovat se také sama sobě, užívat si své smyslnosti a plnosti.

Stín této fáze : Ženy, které se s archetypem Matky příliš ztotožní, můžou zapomenout sama sebe, zastaví svůj duševní růst a osobní rozvoj, pečují příliš a to dokonce i tam, kde to není žádáno.

Období vnitřního podzimu

Kouzelnice – Kreativní fáze

Předmenstruační fáze, přibližně 21-28 den i našeho cyklu

Kolo roku se opět otáčí. Po obrovské hojnosti léta přichází babí léto a podzim. Svými posledními slunečními paprsky pomůže stromům zbavit se nepotřebných listů, aby mohly opět spočinout v hybernaci. Také někteří tvorové odžijí svůj životní cyklus, jiní se chystají na zimní spánek. Život se zpomaluje a utichá

V našem lunárním cyklu je období změny, divokosti a duchovního uvědomění. S ubývajícím světlem měsíce slábne i naše síla fyzická, psychická i emoční. Stahujeme se z aktivního světa do úrovně podvědomí a intuice. Je důležité tyto změny energií respektovat a poslouchat své tělo s své potřeby.



Dovol si zvolnit, dopřát si čas sama pro sebe a své tvoření

Tak jako se strom zbavuje listí, i my můžeme využít energie vnitřního podzimu, abychom se zbavily všeho, co nam již v životě neslouží. Ať to jsou staré vzorce myšlení, emoční bloky či starý šatník. S napojením na naši intuici nám toto půjde velmi dobře.

Sexuální energie jsou smyslnější, exotičtější a dominantnější než v ostatních fázích, provázené často i větší zranitelností s potřebou útěchy a ujištění

Sexuální energie jsou smyslnější, exotičtější a dominantnější než v ostatních fázích, provázené často i větší zranitelností s potřebou útěchy a ujištění.

Stín této fáze : Tato fáze bývá pro mnohé velmi náročná. Ať už se jedná o výkyvy nálad, vyčerpání, bolest hlavy či břicha, podrážděnost, agresivitu a vztek, frustraci a vnitřní pocit prázdnoty. To vše může prožívat žena, která dostatečně neodpočívá, nepříjemná nutnost se stáhnout a také své tvořivé energie...

Období vnitřní zimy

Vědma – Reflexivní fáze

Menstruační fáze cyklu

V přírodě reflektuje období zimy, kdy příroda po celém svém cyklu spí. Avšak semínka se hluboko pod povrchem, v temnotě a klidu připravují na svou manifestaci. I pro nás je to čas na odpočinku. Čas pro vnitřní i vnější výživu a regeneraci po všech rovinách našeho bytí.

Detoxikace organismu probíhá na všech úrovních. Využijeme ji pro zbavení se toho, co nám již neslouží, abychom vytvořili prostor pro nové a svěží, ať už se jedná o nápady, vzorce chování a přesvědčení, emoce či vztahy. Je to fáze hlubokých vhledů a intuice, napojení na duchovní svět. .



Dovol si odpočívát a stáhnout se sama do sebe

Dopřej si volno, čas nic nedělat a jenom být. Zkus si neplánovat žádné aktivity ani úkoly, zejména ne na začátek této fáze. začátek.

Medituj nebo jednoduše v klidu odpočívej, nejlépe někde v přírodě. Také přemýšlet o věcech, které Tě v kreativní fázi trápily a ptej se svého podvědomí, co Ti tím chtělo říci a jaké vidí řešení.

Je dobré si vykomunikovat v rodině, práci a okolí, že potřebujeme se potřebujeme na pár dní stáhnout a odpočívát, jelikož jenom v tom případě budeme po celý následující cyklus připravené využívat našich darů a svého ženství. Nebojte, hned v prvních dnech následující fáze vše doženeme.

Stín této fáze : Pokud si nedopřejeme čas na regeneraci, v celém nadcházejícím cyklu budeme pociťovat únavu a vyčerpání. Snadno také můžeme podlehnout pocitům že náš život postrádá směr, záměr.



Cesta k celistvosti je přijetí své jedinečné proměnlivosti

Přijetí proměnlivosti, silných i slabých stránek, pozornost k individuálním potřebám v jednotlivých fázích je klíčem ke vnitřnímu pocitu štěstí a naplnění.

V každé fázi cyklu potřebujeme jinou výživu pro tělo i duši.

A právě proto jsem připravila program, kde Tě naučím, jak své potřeby začít vnímat a s jemností naplňovat.

Tento průvodce je jen začátek. Zvu Tě svou cykličnost žít!

Můžu Tě naučit, jak poslouchat a vnímat svoje krásné cyklické tělo. Díky naslouchání svým potřebám a emocím v jednotlivých fázích přineseš harmonii do všech oblastí Tvého života.



CYKlickÁ s lehkostí

- Budeš mít praktické nástroje, cyklickou jógu i meditace, které Tě budou podporovat v jednotlivých fázích.
- Začneš naslouchat svým potřebám a tím pádem budeš žít v souladu se svou pravdou a ve větší harmonii.
- Pochopíš svoje nálady a díky toho budeš sama k sobě laskavější,lepší komunikace s okolím i Tvé vztahy.
- A v neposlední řadě vyléčíš svůj vztah k menstruaci, která může zmírnit nepříjemné pocity před ní bolesti při ní.
- Přinese Ti to pocit sounáležitosti, pocit že jsi tady v pořádku.
- Předvídatelnost jednotlivých vnitřních fází Tě začne bavit a Ty si začneš své náladové ženství konečně užívat.

"V tomto kurzu Tě naučím, jak uchopit teoretické znalosti o ženské cykličnosti a začít je žít."



NEOMEZENÉ ČLENSTVÍ: kurz je navržený tak, abys jím mohla procházet znova, bude Ti dělat průvodce

Kurz

4 video sety pro každou fázi

4 cyklické jógy

4 aktivační meditace

4 sety pracovních listů k tisku

Bonusy

Masterclass posvátné ženství

Rituál Menarche a Yoni steam

Meditace Požehnání lůna

Minikuruz Plynout žensky

Plus má podpora v soukromé FB skupince

Celková hodnota kurzu 9.990Kč

Koupit dnes za 1,990Kč



děkuji Ti

At' se pro tento okamžik rozhodneš jakkoliv, jít se mnou dále do kurzu Cyklická s lehkostí a nechat se inspirovat, jak cykličnost začít žít, nebo Tě to momentálně nevolá, jsem ráda, že jsme společně došly až sem.

Z celého srdce si vážím Tvého rozhodnutí žít v souladu sama se sebou a doufám, že se propojíme na sítích, kde přináším pravidelný obsah a inspiraci ženských témat, jako jsou sebeláska, cykličnost a potěšení. Budu moc ráda, když se propojíme

[#cyklickypruvodce](#)



Děkuji, že jsi. S láskou,

Michaela Jones