



Welcome YONI RITUALS

Vítám tě na CESTĚ MAGIE OTEVŘENÍ ŽENSKÉHO TĚLA!

Na cestě propojení se sebou samou, posílení tvé ženské síly a prohloubení tvé vnitřní moudrosti. Každý z těchto rituálů je navržen tak, aby ti poskytl nástroje k objevování a oslavování tvé vnitřní krásy, smyslnosti a spirituality.



YONI RITUALS

01

ÚVOD DO RITUÁLŮ

02

YONI RITUALS

03

RITUAL YONI EGG

04

RITUAL ROZKOŠE

05

RITUAL YONI STEAM

06

RITUAL CACAO

Každý z těchto rituálů je jemným a láskyplným způsobem, jak se vrátit k sobě, prozkoumat svou vnitřní krajinu a posílit své spojení s vlastní moudrostí.

Doporučuji ti přistupovat k těmto cvičením s otevřenou myslí a srdcem, připravena přijmout vše, co ti přinesou.



01

RITUÁLY

Rituál je posvátný prostor, který je živý, a proto veškerá praxe, kterou zde najdeš, je pouhou pozvánkou. Neexistuje žádný správný, ideální návod, protože nejdůležitější je naslouchání svému tělu, své intuici a své yoni, co právě potřebuje. Pamatuj, že rituál může být krátký a jednoduchý nebo hluboký a rozsáhlý podle tvých aktuálních potřeb a možností. Hlavní je, aby ti přinášel radost a propojení se sebou samou

Rituální prostor je místo, kde se můžeš spojit se svou hlubokou intimitou a tvořivou silou. Nechej se vést svou intuicí a vytvoř si rituál, který ti bude vyhovovat a přinášet radost.

VYTVOŘENÍ RITUÁLNÍHO PROSTOR

Rituál se skládá z několika klíčových částí, které bys měla zachovat či je přizpůsobit své momentální situaci. Níže najdeš jednoduchý návod, jak rituál provést.

JAK NA TVŮJ RITUÁL



PŘÍPRAVA PROSTORU

- Očištění prostoru: Fyzický úklid nebo energetické čištění pomocí šalvěje, palo santa, tyčinek.
- Vytvoření oltáře: Připrav si malý oltář se svými oblíbenými předměty jako jsou sošky, krystaly, mušle, vonné esence nebo cokoli, co tě inspiruje.

NASTAVENÍ ZÁMĚRU

- Naslouchej svému tělu, srdci a yoni, co ti šeptají a vyslov záměr nahlas.
- Příklad záměru: "Vybrám si plně otevřít potěšení" nebo "Vybrám si být láska".

SAMOTNÝ PROŽITEK

- Nech se vést intuicí: Následuj své pocity a impulsy během rituálu. Nemysli na to, zda to děláš "správně". Pokud se ztratíš v myšlenkách, vrať se ke svému dechu nebo tělu dotekem.

INTEGRACE A UZEMNĚNÍ

- Po rituálu si vezmi deník a volným psaním nech celý zážitek dosednout. Pokud máš málo času, dej si ruce na tělo a nech k sobě přijít jedno slovo nebo větu, která vyjádří, jak se cítíš.
- Uzemni se pomocí pevného stisku sama sebe nebo kouskem ovoce, čokolády nebo oříšků.

VĚDOMÉ UKONČENÍ

- Poděkuj sama sobě za prožitek a spojení se svým srdcem a yoni.
- Můžeš si vytvořit svůj vlastní rituál pro ukončení, jako je cinknutí zvonečkem.

YONI RITUALS

02

Už po staletí jsme vlivem společnosti, výchovy i stresem odříznuté od zdroje své intuice, vnitřní moudrosti i síly. Myslíme si, že naše yoni je špinavá, smradlavá a je nám na obtíž. Jsme vychovávány s pocitem, že bychom se za ní měli stydět, protože krvácí. Tímto způsobem jsme odcizeny od své vlastní síly, krásy a podstaty. Nikdy se na ni nedíváme, nikdy se s ní vědomě nespojujeme. A samozřejmě, odpojení je také způsobeno mnoha zraněními a traumaty, jež jsme jako ženy zažily, a to nejen osobními, ale i těmi generačními. I moje yoni bylo po mnoho let studeným místem, plné studu, viny a zranění. Odstřihla jsem ji dávno, abych nemusela cítit. Ale...JE NA ČASE TO ZMĚNIT

Protože ve skutečnosti je yoni místem, kde se setkává pozemské s božským pokaždé, když se otevírá brána pro nový život, ale také pokaždé, když se žena dotýká svého vlastního vzrušení. V těchto momentech se otevírá magický portál spirituálního vědomí a žena může tančit mezi těmito světy.





03

YONI EGG

Yoni egg, nebo také joni vajíčko, je minerál, polodrahokam, nebo kámen vulkanického původu jako obsidián, který je broušený do tvaru vajíčka a zavádí se do yoni. Tato praxe vznikla před 5000 lety v Číně a byla využívána císařovny pro její léčivé a podporující síly. Nejčastěji se používalo jadeitové vajíčko, které se doporučuje i dnes pro začátky

PŘÍNOSY CVIČENÍ S YONI VAJÍČKEM:
Cvičení s vajíčkem má mnoho fyzických benefitů: může posílit pánevní dno, upravit menstruační cyklus, zlepšit plodnost, léčit inkontinenci a další. Ale tento kurz se zaměřuje na zcitlivění oblasti lůna, propojení s energetickým centrem, aktivaci sexuální energie, posílení sebelásky a sebevědomí

JAK SI VYBRAT

Tvá yoni vajíčko je živá bytost s vědomím a duší, proto je důležité věnovat pozornost, jak se vajíčko stvořilo, jakou cestou prošlo, než se k tobě dostalo. Doporučuji investovat do kvalitního vajíčka z certifikovaných zdrojů.

ZÁKLADNÍ KAMENY A JEJICH VLASTNOSTI

- Nefertit (jadeit) jade Egg: Léčivý drahokam, který přináší harmonii a emoční rovnováhu. Propojuje se se zelenou energií srdce.
- Černý obsidian: Čistí husté emoce a pomáhá přijmout a integrovat traumata, podporuje zakotvení a vnitřní sílu.
- Růženin: Kámen lásky a důvěry, přináší jemnou ženskou energii soucitu a rozpouští emoční rány.
- Čistý křišťál: Mistr uzdravování, čistí toxiny a energie, vyvažuje všechna energetická těla.

VELIKOST VAJÍČKA

- Velké: Vhodné pro ženy s povolenými svaly po několika porodech.
- Střední: Zlatá střední cesta, která většinou sedí dobře všem.
- Malé: Vyžaduje citlivost a je vhodné pro ženy s vypracovanými svaly.



PÉČE O VAJÍČKO

Správná péče je klíčová nejen pro zachování léčivých vlastností vajíčka, ale také pro tvoje zdraví a celkovou pohodu. Tvé yoni vajíčko je živá bytost s vědomím a duší, a proto je důležité mu věnovat náležitou péči a respekt.

Když poprvé dostaneš své vajíčko, je důležité ho přivítat a očistit. Toto pomáhá nejen fyzicky očistit vajíčko, ale také energeticky připravit ho na tvou praxi. Taktéž po každém použití je důležité vajíčko očistit, ideálně pod proudem studené vody s jasným záměrem odstranit všechny negativní energie, které nasáklo během praxe.

ČIŠTĚNÍ VAJÍČKA VODOU

- Pokud máš přístup k přírodní tekoucí vodě (řeka, jezero, moře), můžeš vajíčko jemně opláchnout v této vodě.
- Pokud takovou možnost nemáš, stačí doma pod proudem studené vody.
- Můžeš také použít vychladlou převařenou vodu. Nikdy však vajíčko nevař, protože by se mohlo poškodit. Pro zvýšení účinku můžeš do vody přidat himalájskou sůl nebo esenciální oleje podle své intuice, jako například tea tree olej nebo oregano. Vyhýbej se olejům s dráždivými složkami jako máta nebo skořice.

ENERGETICKÉ OČIŠTĚNÍ:

- Očištění zvukem: Použij vibrace zvuku, například tibetskou mísu nebo zvoneček, k energetickému očištění vajíčka.
- Očištění kouřem: Použij šalvěj nebo palo santo. Zapal šalvěj nebo palo santo a nechej kouř obejmout vajíčko.

PÉČE O VAJÍČKO

NABÍJENÍ VAJÍČKA:

Občas vajíčko můžeš nechat nabít novou energií na měsíčním svitu během úplňku nebo na slunečním světle. Tyto přírodní zdroje energie vajíčko energeticky obnoví a posílí jeho léčivé vlastnosti.

NIT PRO VYJÍMÁNÍ VAJÍČKA:

Pokud máš nitroděložní tělísko, je doporučeno používat vajíčko s dírkou pro nit. Používej přírodní dentální nit bez příchutě nebo speciální nit na yoni vajíčka.

UVOLNĚNÍ VAJÍČKA:


Pokud vajíčko nemůžeš snadno vyjmout, jdi do jógového dřepu a uvolňuj své pánevní dno vrstvu po vrstvě. Vajíčko z tebe po chvíli vyklouzne. Můžeš také jemně zatlačit prsty nebo poprosit partnera o pomoc.

KONTRAINDIKACE - KDY VAJÍČKO NEPOUŽÍVAT:

- Infekce: Pokud máš bakteriální nebo kvasinkovou infekci, nepoužívej vajíčko. Jeho pórovitost může nasát infekci a při dalším použití bys mohla infekci znovu zavést do yoni.
- Těhotenství: Vajíčko nepoužívej během těhotenství.

Pamatuj, že tvé yoni vajíčko je nástrojem, který ti pomáhá nejen fyzicky, ale i energeticky. Správná péče o něj je tedy stejně důležitá jako samotná praxe. S láskou a respektem k sobě i k vajíčku můžeš dosáhnout hlubokého léčení a propojení se svou ženskou energií

RITUAL YONI EGG

A close-up photograph of a hand holding a smooth, black, egg-shaped yoni egg. The egg is positioned against a dark, textured background, and the hand is visible on the left side of the frame. The lighting highlights the smooth surface of the egg.

INTENTION

Yoni vajíčko je živá bytost a může absorbovat tvé záměry. Aby byly záměry účinné, musí být čisté a v jednotě s tvou vibrací a duší. Dostaň se z hlavy do těla pomocí tance nebo meditace a vyslov svůj záměr ze srdce a yoni. Používej přítomný čas a soustřeď se na šťavnaté emoce spojené s tvým záměrem.

PROPOJENÍ SRDCE A YONI

Propojení srdce a yoni je klíčové. Jemně kontaktuj prsy, soustřeď se na dech, a přilož vajíčko k yoni. Počkej na svolení yoni. Pokud řekne ne, respektuj to.

RITUAL VLOŽENÍ VAJÍČKA

Jakmile yoni řekne ano, můžeš začít pulsovat s dechem, otvírat se a vsakovat vajíčko. Tímto procesem tvoříš nový otisk v těle, že sexuální akt je bezpečný a naplněn láskou.

PRAXE

Záleží na tobě zda praktikuješ se mnou nebo nasloucháš hlasu svého těla, své intuice. Pokud vytvoříš erotickou energii, můžeš jí transformovat dále a posílat ji do těla k léčení a posílení nebo se záměrem do vesmíru a manifestovat své sny a touhy.

ODPOČINEK

Dopřej si pár minut receptivního přijímání, zůstaň spojená s dechem s tvými energetickými centry.

UZEMNĚNÍ A PODĚKOVÁNÍ

Pevně se stihni láskyplným dotekem, poděkuj vajíčku a jemně jej nech vyklouznout. Nezapomeň na očistu.

RITUÁL ROZKOŠE

04

Každá z nás v hloubi duše touží po místu, kde se můžeme znovu spojit se svou esencí a prohloubit svůj vztah sama se sebou. Tento rituál ti pomůže lépe poznat, kdo opravdu jsi, a jakým darem je být tebou, v tomto nádherném ženském těle. A právě senzuální expanze je způsob, jak se probudit, probudit své smysly. Živost, celistvost a svoboda jsou aspekty nás samých, které patriarchální kultura často omezuje a potlačuje. Jenže ty si to zasloužíš, potěšení je totiž tvá medicína.

A i když se začátku můžeš cítit resistenci, prosím, poddej se tomuto rituálu, protože díky něj můžeš opravdu procítit svou posvátnost, svou vnitřní bohyni.



A close-up, low-angle photograph of a woman's face, focusing on her mouth and lips. She is holding a chocolate-covered strawberry in her mouth, with her lips slightly parted. The lighting is warm and soft, highlighting the texture of her skin and the smooth surface of the chocolate. The background is a solid, light brown color.

RITUÁL ROZKO ŠE

PŘIPRAV SI SVŮJ PROSTOR

Udělej si čas na vytvoření krásného prostoru pro toto cvičení. Uklid' nepořádek. Oslov všechny své smysly. čokoláda, oříšky, ovoce, květiny, vonné svíčky. Pusť si smyslnou hudbu a vytvoř přepychový prostor, který podpoří tvůj prožitek. Nachystej si různé pérka, masážní olej nebo lubrikant, zrcátko, hedvábný šátek.

PŘIPRAV SEBE

Můžeš začít vanou nebo sprchou, kde vstupuješ se záměrem očisty a opečování sebe jako královny rozkoše. Potom si obleč své oblíbené krajkové prádlo

STANOV SI ZÁMĚR

Tvůj záměr může být cítit více, rozšířit potěšení ve svém těle, být hravá, schválit každý dotek, spojit se se svou božskostí.

HLAD SVÉ SMYSLY

Můžeš začít ochutnávat svou hostinu a ladit se

POSTAV SE PŘED ZRCADLO

Dívej se do zrcadla, jako bys poprvé objevovala svůj odraz. Miluj to, co vidíš. Jediným tvým hodnocením je, jak rozkošná jsi. Vyber si milovat vše, co vidíš. Ze začátku to může být nepřírozené, ale časem se to zlepší. Užívej si tance, můžeš se pustit i do pomalého krásného striptýzu, svádění sama sebe

DOTÝKEJ SE

Tvé tělo miluje a touží po doteku. Teď máš šanci zjistit, co se stane, když se začneš dotýkat svého těla s úmyslem prozkoumat vlastní potěšení.

RITUÁL ROZKO ŠE

Zkus různé druhy tlaku a různá místa, jemně škrábej povrch kůže, použij zadní stranu nehtů, hlad si vlasy. Jakýkoli dotek je dobrý. Všiměj si, co máš ráda a co ne. Různé části tvého těla reagují na doteky různě. To je tvoje šance prozkoumat!

PROBUĎ SVOJI ŽIVOST

Vyber si oblast svého těla, kterou chceš probudit. Může to být tvá prsa, stehna, břicho, rty... Hraj si s hlazením vybrané oblasti v jemnými kroužky, ale nedotýkej se středu. Uvidíš, že po chvíli ucítíš touhu v této části těla. Po dosažení napětí můžeš tuto oblast uvolnit pomalým pohybem.

HLAD SVOU YONI

Ted' budeš mít příležitost hladit svou yoni a prozkoumat, jak chce být dnes dotýkána. Můžeš to dělat jednu až deset minut, ale pravidlo je: žádné orgasmy. Toto je o potěšení, ne o výkonu. Cílem je, aby každý dotek byl lahodný. Zůstaň uvolněná jako ospalé kotě na slunci. Doporučuji používat lubrikant nebo masážní olej. Jemně hlad' své ochlupení, jako bys hladila okvětní lístky oblíbené květiny. Experimentuj s různými tlaky, rychlostmi a pohyby, abys zjistila, co je pro tebe příjemné.

UZEMĚNÍ

Pevně stiskni svou yoni a celé tělo, poděkuj si.

INTEGRACE

Každý zážitek ti přinese nové poznatky o tobě, tvém těle a tvém potěšení. Nezapomeň, když si vážíme sama sebe, učíme svět, aby si nás vážil také.



05

YONI STEAM

Yoni steam, neboli vaginální napářka, je prastará metoda, která je rozšířena snad po celém světě. Tato metoda byla využívána již ve starém Egyptě, Mezopotámii, Mexiku i Peru, ale také našimi praprababičkami a mnoha přírodními kmeny k očistě a podpoře ženského zdraví. Yoni steam je bylinná sauna pro lůno.

Tvoje ženské orgány se krásně prohřejí. Teplo otevírá póry a přes porézní sliznici, která je propustná, se dostávají léčivé účinky bylin přímo do krevního řečiště v oblasti malé pánve. Napařování funguje jako přirozená a jednoduchá metoda čištění a detoxikace dělohy a pochvy, ale také na spoustu níže uvedených situací.

PŘÍNOSY NAPÁŘKY

Yoni steam se používá jako preventivní metoda, ale může být také účinná při již vzniklých problémech. Zde jsou některé z benefitů, které může yoni steam přinést:

- Silné PMS projevy a bolestivá menstruace: Napomáhá zmírnění křečí a nepohodlí spojeného s menstruací.
- Nepravidelná nebo ztracená menstruace: Podporuje regulaci menstruačního cyklu.
- Kvasinkové a bakteriální infekce: Pomáhá při častých infekcích.
- Podpora plodnosti: Napomáhá ženám, které se snaží otěhotnět.
- Podpora při porodu a po něm: Uvolňuje a podporuje ženské orgány během a po porodu.
- Menopauza: Pomáhá při vysychání sliznice a zmírňuje příznaky menopauzy.
- Myomy, cysty a polypy: Pomáhá k jejich vymizení nebo zmenšení.
- Endometrióza a PCOS: Poskytuje úlevu od těchto stavů.
- Psychická pohoda: Pomáhá k uvolnění, relaxaci a propojení se moudrostí těla.



YONI STEAM ŽIDLÍČKA

Napařovací židličku lze zakoupit online (např. www.dandelion.cz, etsy.com, nebo si ji můžeš vyrobit sama, nebo požádej muže)

Ujisti se, že máš správnou výšku pro umístění hrnce.



RITUÁL YONI STEAM

MÍSTO:

- Najdi klidné místo, kde tě nebude nic rušit. Připrav na to svou rodinu.
- Nachystej si židličku, oltářek s oblíbenými rituálními předměty, svíčkou a teplým nápojem.
- Připrav si také malý pamlsek (např. ovoce, čokoláda, hrstka oříšků).
- Měj po ruce svůj deník pro integraci.
- Připrav si svůj playlist nebo inspiruj se mým. Nezapomeň na sluchátka nebo reproduktor.
- Připrav si teplé ponožky a jednu nebo dvě deky, do kterých se zababušíš.
- Připrav si místo, kde si poté lehneš.

PŘÍPRAVA BYLIN A VODY:

- Použij 2 litry vody, ideálně čisté.
- Na toto množství přidej cca 30 g bylinek (přibližně dvě hrsti).
- Bylinky vlož do vroucí vody a vař cca 10 minut na mírném ohni pod pokličkou.
- Poté nech směs mírně vychladnout (cca 5 minut).
- Směs můžeš přelít do skleněného nebo nerezového hrnce.

RITUÁL:

- Opatrně přesuň hrnec s bylinkami pod židličku.
- Svleč se od pasu dolů, dej si teplé ponožky a posad' se na židličku tak, aby byl otvor pod yoni.
- Zachumláš se do deky, aby pára neunikala. Můžeš si další deku přehodit i přes ramena.
- Pusť si krásnou hudbu a pohodlně odpočívej (10-20 minut). Můžeš se věnovat meditaci a záměru
- Potom si ještě dopřej 10min odpočinku v leže

KONTRAINDIKACE YONI STEAM

Yoni steam není vhodná pro každého a existují určité situace, kdy by se měla napářka vynechat. Zde je podrobný seznam kontraindikací:

- Plánované těhotenství: Napařuje se pouze do doby ovulace. Po ovulaci není teplo vhodné pro spermie a může být nevhodné i pro uhnízdění vajíčka.
- Těhotenství: Během těhotenství se yoni steam neprovádí, protože by mohl vyvolat porod.
- Těhotenství po 38. týdnu: Napařovat lze až po dokončení 38. týdne těhotenství, kdy je miminko považováno za donošené.
- Menstruace a ovulační krvácení: Nenapařujte během menstruace či ovulačního krvácení, stejně jako při jakémkoli jiném krvácení (hnědé špinění nevádí).
- Nitroděložní tělísko: Nedoporučuje se napařovat, protože hrozí uvolnění tělíska.
- Antikoncepční kroužek (NuvaRing): Musí se před napářkou vyndat.
- Podkožní antikoncepční implantát (Nexplanon) a sterilizace formou přerušení vejcovodů: Snižují se účinky napářky, nedoporučuje se.
- Probíhající záněty horké povahy: Nenapařovat během probíhajících zánětů.
- Kvasinkové infekce: Buďte opatrní, při svědění kvasinek nenapařovat. Napářka může pomoci v chronickém stadiu.
- Po potratu: Nenapařovat, pokud je plod ještě uvnitř.
- Po císařském řezu: Napářku lze provádět až po skončení šestinedělí.

RITUÁL CACAO

06

Ceremoniální kakao, známé také jako "nápoj bohů," je více než jen chutný nápoj. Jeho hluboké kořeny sahají do starověkých civilizací, kde bylo považováno za posvátný a léčivý nápoj, skrz který komunikovali s bohy.

Tento nápoj, bohatý na živiny, je ideálním společníkem (nejen) během tvé menstruace, kdy poskytuje úlevu a podporu díky svým blahodárným účinkům. Mimo jiné uvolňuje napětí a křeče v bříšku, podporuje dobrou náladu i hladinu energie, pomáhá k celkové relaxaci.



PŘÍPRAVA CACAO

Příprava ceremoniálního kakaa je rituál sám o sobě. Tento proces není jen o vaření nápoje, ale také o vytvoření prostoru pro sebe, kde můžete vychutnat každý krok přípravy a následně jeho konzumaci.

INGREDIENCE:

- 25g ceremoniálního kakaa
- 100 ml vody (nebo libovolného rostlinného mléka)
-

VOLITELNÉ INGREDIENCE:

- Agáve sirup
- ½ lžičky vanilkového prášku
- Špetka skořice
- Špetka muškátového oříšku
- Špetka kajenského pepře
- Špetka kardamomu
- Špetka mořské soli

POSTUP:

1. Ohřej vodu mléka na teplotu 70~80°C. Nevař ho, aby se zachovaly všechny živiny a chuťové vlastnosti.
2. Přidej nakrájené nebo nastrohané ceremoniální kakao do mléka.
3. Přidej volitelné ingredience
4. Míchej, dokud se kakao a koření nerozpustí a směs nezahustí.
5. Mixuj směs 20~30 sekund, aby se všechny složky dobře spojily a vytvořily krémovitý a pěnivý nápoj.



RITUAL YONI CACAO

A glass of cacao with chocolate shavings and a green crystal on a wooden surface.

PŘÍPRAVA CACAA

Zde tvůj rituál začíná. Zapal svíčku, očisti prostor, zapni si příjemnou hudbu nebo kakau při přípravě zazpívej. Můžeš se soustředit na vděčnost nebo své záměry, představuj, jak tě spojuje se zemí a tvou vnitřní silou.

STANOVENÍ ZÁMĚRU

Než začneš pít kakao, věnuj chvíli tomu, abys si stanovila svůj záměr pro tento rituál. Co chceš cítit? Co chceš prozkoumat? Jak se chceš propojit se svou yoni a srdcem? Zapoj do toho všechny své smysly

EMBODIMENT PROŽITEK

Vychutnávej si kakao a soustřeď se na to, jak tě naplňuje teplem a láskou. Vnímej, jak kakao otevírá tvé srdce a prohlubuje spojení s tvou yoni.

Posaď a začni s dechovým cvičením. Pomalu a hluboce dýchej, naplň své tělo energií a soustřeď se na spojení mezi yoni a srdcem. Nech svou intuici, aby tě vedla dál v pohybech, které tě spojí s tvou vnitřní moudrostí.

VĚDOMÍ VDĚČNOSTI

Poděkuj za své tělo, za spojení s yoni a srdcem, za moudrost, kterou jsi získala. Můžeš vyjádřit svou vděčnost i Matce zemi i Cacau za podporu.

UZEMNĚNÍ A JOURNALING

Pevně stiskni své tělo, nech zážitek dosednout a pak se pust do automatického psaní. Rituál vědomě ukonči.



07

SLOVO NA ZÁVĚR

Gratuluji ti k tomu, že jsi se rozhodla věnovat čas a energii této cestě sebepoznání a posílení své ženské síly. Každý krok, který jsi udělala, každé cvičení, kterým jsi prošla, je důležitým dílem tvé osobní transformace. Víím, že to nebyla vždy snadná cesta, ale věřím, že každá minuta, kterou jsi investovala do sebe, přinese ovoce v podobě hlubšího propojení se sebou samou a s tvou vnitřní moudrostí.

V průběhu této společné cesty ses seznámila s několika mocnými rituály, které ti pomohly otevřít se své vnitřní kráse, smyslnosti a božskosti. Každý z těchto rituálů je klíčem k hlubšímu pochopení a přijetí sebe sama. Je důležité si uvědomit, že tento proces není jen o jednotlivých cvičeních, ale o celkové cestě, kterou jsi podnikla k většímu uvědomění a oslavě své vlastní hodnoty.

JAK POKRAČOVAT DÁL?

1. Udržuj svou praxi: I po dokončení této příručky se snaž udržovat pravidelnou praxi. Vrať se k těmto rituálům, kdykoli budeš cítit potřebu posílit své spojení se sebou samou nebo prohloubit své potěšení.
2. Buď k sobě laskavá: Pamatuj, že každý den je jiný a každá zkušenost je jedinečná. Buď k sobě laskavá a respektuj své pocity a potřeby. Dovol si být autentická a otevřená vůči tomu, co přichází.
3. Sdílej svou cestu: Pokud ti to bude dávat smysl, sdílej své zážitky s blízkými přítelkyněmi nebo v podpůrné skupině. Tímto způsobem můžeš nejen inspirovat ostatní, ale také získat nové perspektivy a podporu.
4. Rozvíjej svou intuici: Věř své intuici a vnitřní moudrosti. Pokračuj v prozkoumávání toho, co ti dělá radost, a co tě naplňuje. Tvoje tělo a duše ti vždy ukáží správnou cestu.
5. Vděčnost a uznání: Každý den si najdi chvíli na to, abys byla vděčná za vše, co jsi dosáhla a za každou novou zkušenost. Vděčnost otevírá srdce a posiluje spojení s naší vnitřní podstatou.

Každý rituál, který jsi prošla, je krokem k většímu pochopení a oslavě tvé vlastní krásy a síly. Těším se na to, jak se budeš nadále rozvíjet a růst.

S láskou a úctou,

Michaela

Michaela Jones

