

08.

MĚSÍC 4

Unlock Erotic Creature & Sex Magic

Ponoření do orgasmické energie a erotické síly

Tento měsíc osvobodíš svou vnitřní erotickou bytost a naučíš se pracovat s orgasmickou energií jako zdrojem síly, tvořivosti a lásky. Naučíš se milovat sebe a život s plnou energií.

- **Divine Feminine Body** – orgasmické milování se životem
- **Sex Magic** – magie zrozená z rozkoše, záměru a přítomnosti
- **Amrita** – ženský orgasmus a tekuté zlato tvé rozkoše

Výsledek: Poznáš, že erotická energie léčí a rozzáří každou buňku i oblast tvého života.

8.2 | Samosřudium

Erotická esence

Tvoje erotická esence není něco, co musíš vytvořit. Už v tobě existuje.
Je to jemná živost v těle... schopnost cítit potěšení, citlivost, touhu i hloubku.

Možná byla na čas skrytá pod vrstvami studu, spěchu nebo očekávání. Ale nikdy nezmizela.

Tento workbook je pozváním vrátit se zpátky k sobě. Naslouchat svému tělu. A znovu objevit to, co tě zevnitř rozsvěcuje. Jemně. Bez tlaku. V bezpečí.

Co mě vzrušuje

Tento prostor je jen tvůj. Není tu nic, co bys měla vyplnit správně. Není tu výkon. Jen jemné objevování toho, co v tobě probouzí živost, smyslnost a potěšení.

Než začneš psát, projdi si nejdřív vedenou meditaci. Potom se vrať k otázkám a nech odpovědi přijít pomalu... z těla, ne z hlavy. Odpovídej spontánně. Nehledej dokonalá slova. Stačí pár vět, obrazy nebo pocity.

1.ZVUK

Jaký je nejvíc vzrušující zvuk, který jsi kdy slyšela? Jaké další zvuky v tobě probouzí jemné napětí, radost nebo touhu?

8.2 | Samosťudium

2.VŮŇĚ

Jaká je nejvíc vzrušující vůně, ke které jsi kdy přivoněla? Jaké vůně tě okamžitě vrací do těla? Jaké vůně v tobě probouzí ženskost, klid nebo smyslnost?

3.VIZUÁL

Co je nejvíc vzrušující věc, kterou jsi kdy viděla? Může to být pohled, světlo, příroda, tělo, umění nebo atmosféra. Jaké obrazy v tobě rozsvěcují vnitřní jiskru?

4.CHUŤ

Jaká je nejvíc vzrušující chuť, kterou jsi kdy ochutnala? Jaké jídlo nebo nápoj v tobě probouzí potěšení? Jak vypadá pomalé, vědomé vychutnávání?

5.DOTEK

Jaký je nejvíc vzrušující dotek, který jsi kdy zažila? Jaký dotek tvé tělo uklidňuje? Jaký dotek ho probouzí? Jaký dotek ti dává pocit bezpečí?

8.2 | Samosřudium

6.EROTICKÉ VZRUŠENÍ

Jaký druh doteku tvé tělo otevírá? Jaká atmosféra v tobě probouzí touhu?

7.EROTICKÁ PŘEDSTAVA

Jaké představy, obrazy nebo situace v tobě zapalují vnitřní oheň? Neboj se to přiznat, sama sobě...i kdybys o tom ze začátku jen jemně přemýšlela.

8.EROTICKÉ BEZPEČÍ

Co potřebuješ cítit, aby ses mohla uvolnit ještě hlouběji? Co ti pomáhá cítit se v těle bezpečně? Co naopak tvé tělo uzavírá nebo stahuje? Jak můžeš sama vytvořit více bezpečí, jemnosti a respektu ke svému tělu?

8.2 | Samosťudium

INSPIRACE PRO PROŽITEK

Vytvoř si seznam možností, které mohou probouzet smyslnost, živost a potěšení. Nejde o úkoly. Pro tvou inspiraci:

- pomalý tanec doma při svíčkách
- vědomé natírání těla olejem po sprše
- procházka bosky po trávě nebo písku
- koupel se solí, hudbou a tlumeným světlem
- oblečení, ve kterém se cítíš krásně jen pro sebe
- čtení poezie nebo poslech hudby se zavřenýma očima
- pomalé vychutnání oblíbeného jídla bez spěchu
- jemná automasáž šíje, prsou nebo břicha
- sledování západu slunce v tichu
- psaní dopisu svému tělu
- vědomý dech do pánve a podbřišku
- dotek, který si dovolíš přijmout
- vytvoření malého domácího rituálu potěšení