

10.

MĚSÍC 5

Play Invite HIM

Flirtuj se životem a pozvi do potěšení partnera

Naučíš se přenést svou smyslnost a divokost do partnerského života. Bez tlaku, hodnocení nebo kompromisů – jen čistá radost, přitažlivost a svoboda.

- **Art of Flirting** – bez tlaku, očekávání a hodnocení
- **Tanra for Two** - partnerský dotek jako vědomý kontakt
- **Wild Woman in the Bedroom** – proživej intimitu bez strachu a studu

Výsledek: Smyslnost i hravost se stane tvou přirozeností.

22.3 | Samostudium

Tvoje energie ve světě

Tenhle workbook nevznikl proto, abys něco „dělala správně“. Vznikl proto, abys se znovu spojila sama se sebou... se svou hravostí, živostí a energií, která z tebe přirozeně vyzařuje.

FLIRTOVÁNÍ NENÍ TECHNIKA. NENÍ TO STRATEGIE.

Je to stav, kdy si dovolíš být potěšením sama pro sebe a tuhle energii začneš jemně sdílet se světem kolem sebe.

A stejně tak i vedení v erotice nezačíná v ložnici. Začíná v malých momentech během dne. V pohledu. V doteku. V tom, jak se cítíš ve svém těle.

Tenhle workbook tě nebude tlačit. Naopak... bude tě jemně vést k tomu, abys začala vnímat, kdy se cítíš živá, kdy se chceš otevřít a kdy máš chuť se přiblížit.

A právě tam začíná tvoje síla.

Možná zjistíš, že flirtování není něco, co se musíš naučit. Možná si jen dovolíš sundat vrstvy, které ho zakryly. A možná poprvé ucítíš, že můžeš být ženou, která cítí, vnímá a jemně, ale vědomě vede energii mezi vámi.

Ber tenhle workbook jako hru. Jako prostor, kde si můžeš zkusit, objevovat... a hlavně dovolit si být víc sama sebou.

A já tě zvu... pojď se mnou objevit, jaké to je, když se tvoje energie začne přirozeně rozlévat do světa. Když přestaneš čekat... a začneš tvořit.

22.3 | Samostudium

Umění flirtování

1. NAPOJENÍ NA SEBE: KDE JSEM TEĎ?

Zastav se a upřímně si odpověz:

- Jak se teď cítím ve svém těle?
- Cítím se víc:
 - stažená / otevřená?
 - unavená / živá?
 - v hlavě / v těle?
- Kdy se během dne cítím nejvíc živá a přitažlivá? Zapiš si konkrétní momenty.

2. TVOJE FLIRTOUJÍCÍ ENERGIE

Flirtování nezačíná venku. Začíná v tobě. Doplň:

- Když se cítím opravdu ve své energii, jsem:
 - hravá / jemná / tajemná / divoká / přímá
- Můj přirozený styl flirtu je:
 - pohled / úsměv / hlas / dotek / humor
- Popiš svou „flirtující verzi sebe“.

Umění flirtování

3. MINI FLIRTOVACÍ VÝZVY (PRAXE)

Vyzkoušej během dne:

- Podívej se někomu do očí a usměj se o 1 sekundu déle
- Promluv s někým o trochu měkčím, hravějším tónem
- Dovol si cítit radost ve svém těle při interakci

Reflexe například:

- Co jsem cítila?
- Kde jsem se stáhla? A proč?
- Co bylo příjemné?
- Co mě na tom bavilo?
- Co mě vzrušovalo?
- Kde si flirtovat dovlím a kde ne?
- Moje flirtující energie vypadá takto...

22.3 | Samostudium

Erotika ve tvých rukou

MOJE TĚLO VÍ

Erotika nezačíná v posteli. Začíná v mikromomentech.

- Co ve mně probouzí vzrušení?
- Kdy se moje tělo začne otevírat?
- Co mě vypíná?
- Kdy během dne cítím jemné vzrušení / potěšení?
- Co ho spouští? Zapiš si své spouštěče.
 - dotek?
 - myšlenka?
 - fantazie?
 - pohyb těla?

22.3 | Samostudium

Erotika ve tvých rukou

SMYSLNÁ POZVÁNKA DO TVÉHO PROSTORU

Začni si všímat:

- Kdy se mi chce být blíž?

- Kdy mám chuť:
 - dotknout se
 - políbit
 - zpomalit moment
 - milovat se

TO JSOU MOMENTY, KDY MŮŽEŠ JEMNĚ VÉST.

Nemusíš dělat velká gesta. Zkus malé pozvánky:

- „Pojď ke mně...“
- jemný dotek při míjení
- obejmutí zezadu
- pohled + úsměv + ticho

- Napiš si způsoby, které jsou ti přirozené.