



LETNÍ SPECIÁL

PROBOUZÍM V SOBĚ
ŽENSKOU SÍLU



EDITORIAL

Moji milí,

Vítám vás v mém letním speciálu, který pro vás každoročně připravuji. **Léto je o našem odpočinku, a to nejen fyzickém, ale i mentálním.**

Z toho důvodu jsem vám dala srpnu “volno”, ať se všechny změny integrují a vy máte čas na krásné “nic”. Jak jednou řekla moje kamarádka: “Leni, i odpočinek je práce!” a já si tuto větu často připomínám :-)



Letos jsem se rozhodla pro téma ženství, protože je to téma více než aktuální a potřebné. Vidím totiž, jak jsou ženy v hledání své vlastní síly rozpolcené, neznají svůj směr a často se uchylují k extrémům.

Věřím tedy, že pro vás budou následující řádky přínosné, hřejivé i podporující. **Každá z nás jsme jedinečná a hledáme si svou vlastní, zcela unikátní, ženskou polohu.** Některé jsme více dynamické, jiné květinové nebo křehké. A ani jedno není špatně.

Já vám všem přeji, ať své ženství milujete bez podmínky. Hýčkáte své tělo, vyživujete své ženství a máte kolem sebe inspirativní kamarádky, se kterými můžete sdílet.

Opatrujte se, a krásné léto!

Vaše

Lenka Procházka

JIN, JANG NEBO NĚKDE MEZI?

Dodnes nemohu zapomenout na okamžik, kdy jsem se snažila tančit v ženském kruhu, měla na sobě dlouhou sukni (půjčenou od mé kamarádky) a věneček na hlavě. Připadala jsem si jako naprostý blázen, tělo jsem měla ztuhlé (přitom jsem dělala od 4 let balet) a jediné, co jsem si přála, byl útěk.

“Jak to, že nejsem jako ostatní?” bědovala jsem potichu při cestě zpátky domů. Bylo mi doopravdy do pláče. V té době jsem hledala své ženství, a mé okolí často poukazovalo na mou přílišnou přímost, dynamičnost a pevnost. Prý to k ženě nepatří, těžko si tak najdu skutečného muže.

Ještě párkrát jsem ženský kruh nebo kněžský rituál zkusila, a potom s láskou všechny další dýchánky odmítla. Přiznala si, že tohle není můj šálek kávy, a bude mnohem snažší přijmout sebe takovou, jaká jsem. A také věřit, že přesně takovou mě bude chtít i můj partner.

Nebudu vám lhát, cesta k absolutnímu přijetí mé vlastní podoby ženství trvala několik let. Potkala jsem ale na ní mého muže Petra, který mě miluje ve všech podobách a právě s ním jdu do jemné květiny, po které jsem dříve toužila. Mé skutečné ženství se rozvinulo až v bezpečí partnerství, ale na to jsem si musela přijít sama.

A tak, pokud se trápíte, že jste více JIN nebo naopak až moc JANG, zkuste to hodit za hlavu. V mém prvním článku se podíváme na obě dvě kvality, ale naším cílem není být perfektní. Jak to tak bývá, pravda bude někde uprostřed.



JSTE JIN?

Pojďme se podívat na první ze dvou polarit, tu ženskou. Jemná, pomalejší, pasivní, křehká, kreativní, emocionální. Tato složka je pro nás ženy často přirozená, rozvíjíme ji ve vztahu i v mateřství. Když je jí však příliš, nebo s ní neumíme pracovat, trápí nás nedostatečná vůle a neschopnost dotahovat do konce. Často nás také vede k povolení hranic, a to jak k sobě, tak i k druhým.

JSTE JANG?

A naopak, máme tu mužskou kvalitu. Dynamická, přímá, jde dopředu, aktivní, racionální, pevná. Patří ke kvalitám našich protějšků, ale mnoho žen si ji přebírá i do svých životů. Hodí se nám v práci, ve financích a mnohdy i u výchovy dětí. Když je jí ale příliš, máme tendenci být tvrdé na sebe i druhé, stáváme se ledovou královnou, která pro muže není tak přitažlivá.

BÝT VE STŘEDU

To jsem za svou cestu pochopila já. Jsem ženou jangovou a miluji se tak. Zároveň do svého života i chování implementuji JIN , který je mi také příjemný. Takže ráda pečuji, vařím nebo se starám o zahradu. Ve vztahu jsem emocionální a nevadí mi být i nestálá. Necháávám mého muže, ať řídí nebo mi vezme těžké tašky.

Myslím, že to je ten klíč. Milovat se v obou kvalitách a doplňovat tam, kde je potřeba. Vztít si z každého světa, ať ženského tak mužského, to, co zrovna potřebujeme a líbí se nám.

JAK MŮŽE DĚTSTVÍ OVLIVNIT NÁŠ POHLED NA ŽENSTVÍ

“Byla křehkou princeznou, která toužila po jeho lásce. Jenže, její táta chtěl kluka a dával jí to jasně najevo. Ona byla ochotna se pro něj vzdát toho nejcennějšího. Svého ženství.”

Jak bolestivý je moment, kdy dívka od svého otce necítí přijetí a lásku. A jak jsou náročné momenty, kdy mladá slečna začne menstruuovat bez znalosti svého těla, s absencí podpory své mámy. Je mnoho momentů v naší minulosti, které zásadně formují naše vnímání ženství. A já bych vám ráda ukázala některé z nich, které vás mohly zásadně ovlivnit.

Otcovské nepřijetí

Prvním zásadním momentem je nepřijetí od našich otců. I když se k nám nemuseli chovat vysloveně hrubě, jejich neschopnost přijímat nás v přirozeném ženství na nás mohla zanechat následky. Když půjdeme do hloubky, co vlastně předává otec své dceři? A v jaké oblasti je jejím vzorem?

Ano, své dceři otec jasně ukazuje, jak vypadá skutečný muž, a jak velice pravděpodobně bude vypadat i její budoucí protějšek. Protože, každá dívka bere svého otce jako určitý vzor, a je zcela jedno, jestli je pro ní dobrý, nebo špatný. Právě podle emocí, které si s otci prožíváme, hledáme podvědomě i své partnery. A když jsme s nimi zažívali nepřijetí, absenci lásky nebo dokonce nenávist, to stejné si můžeme prožívat i ve vztazích.

Navíc, nepřijetí a absence lásky od našich otců mají razantní vliv na vnímání naší ženské složky. Pokud nejsme milované v naší křehkosti a citlivosti, naučíme se tyto ženské projevy potlačit, být raději hrubší a necháme dominovat naší mužskou složku osobnosti.

Utrápená máma

Dalším momentem, který je pro naši ženskou sílu zásadní, je vztah s naší mámou. A celkově, její vlastní sebevědomí i vztah k ženství. **Naše matka je pro nás jasným vzorem vnímání naší ženské energie, křehkosti, emocionality i ženské krásy.** Co se tedy stane, když je naše máma utrápená?

Možná se budeme snažit jí chránit před tátou, a tím opět vstoupíme do bojovné a mužské energie. Nebo budeme ustrašené o její život, a tím si v budoucnosti můžeme koledovat o panické strachy nebo úzkosti. V neposlední řadě často přijmeme, že takto se žena prostě ve vztazích má, a to samé si vytvoříme i ve vlastním životě. Jen přebereme vzor, který jsme viděly doma.

Náročná puberta

A je tu poslední moment, se kterým se v mé praxi setkávám velice často. Období, kdy se dívka mění v ženu, přechodně se jí bouří hormony a přestává se (i když jen na čas) cítit dobře ve svém těle. Právě v období puberty jsme extrémně citlivé na vnímání své krásy, často zůstáváme v chaosu, protože nerozumíme změnám, které nastávají. V tento moment nám mohou pomoci naše mámy nebo babičky, které nás zasvětlí do tajů menarché, menstruace nebo cykličnosti. **A nebo v tom zůstaneme osamocené, poté často raději ženství odmítneme a chceme se vyvarovat jeho projevům.** Bereme v nízkém věku antikoncepci, menstruaci nenávidíme, přílišně hubneme a nelíbí se nám žádné ženské projevy. Tím však svoji přirozenou složku popíráme, a jen těžko rozvineme svou ženskou sílu.

Momentů, kdy popřeme svou vlastní tvořivou sílu, je doopravdy mnoho. A je právě na nás, abychom si takové situace uvědomily, i si dovolily je léčit. **Pokud se v oblasti ženské síly trápíte, a z nějakého důvodu ji popíráte, ozvěte se mi a zapracujeme na tom společně.**

7 KROKŮ K POSÍLENÍ ŽENSTVÍ

Známe již příčinu toho, proč jsme se odklonili od našeho ženství. Pojd'me se společně zaměřit i na to, jak ji léčit a rozvíjet. Mnoho informací máte v mém webináři, ale neuškodí nám lehká sumarizace.

Hledejte svůj střed

Život v extrémech je typický pro stále větší množství žen. Bud' hladovíme, nebo se přejídáme. Jsme výkonnostní, nebo naopak děsivě líné. Chceme být úspěšné a bohaté, nebo jsme v profesním útlumu. Sama jsem v minulosti žila v extrémech, a povím vám, nechtěla bych tento čas vrátit. Je to pro ženu extrémně vyčerpávající, a hlavně se ani v jednom extrému necítí dobře. **Zkuste žít “někde uprostřed” a nesnažte se být za každou cenu perfektní. S láskou na sobě pracujte, ale zároveň...**

Přijímejte i své stíny

Ano, to je velké téma pro každou z nás. Chceme být krásné a dokonalé, ale naše slabosti nenávidíme. Často trpíme vnitřní kritikou, hledáme na sobě chyby a nepřijímáme své slabiny. Když však přijmeme i své stíny, máme možnost integrovat se v celistvou osobnost. A také si dáváme šanci vyléčit vše, co doposud čekalo někde v hloubce, pod samotným nepřijetím.

Chtějte v partnerství to nejlepší

Nepřestává mě fascinovat, do jaké míry nás ženy ovlivňují emoce v partnerství. **Když se cítíme v bezpečí, milované a přijímané, přímo kveteme.** A to nejen po psychické, ale i fyzické stránce. Bohužel, v mé praxi často potkávám ženy, které prožívají ve svých partnerstvích traumata, jsou obětí domácího násilí nebo jsou manipulovány a jejich sebedůvěra klesá na nulu.

Pokud v sobě chcete probudit ženskou sílu, potřebujete k tomu i milujícího muže ve své vlastní síle. Ano, může se objevit až v momentě, kdy na sobě zapracujete a jste v souladu se sebou, avšak nezapomínejte na důležitost spokojenosti ve vztahu. Pokud jste v tom toxickém, jaké kroky povedou k vašemu uzdravení?

Užívejte si svou cykličnost

Do konce života si budu pamatovat na školení s Mirandou Gray, zakladatelkou "Cyklické ženy". Byla to jemná víla, která v sobě však nesla obrovskou sílu i nádherné poselství. **Miranda Gray po celém světě šíří myšlenku ženské cykličnosti, jejíž podstatou je naše proměnlivost během menstruačního cyklu.** Je báječné, když si své menstruace vážíme, a zároveň vnímáme emoční pestrost i výkonnostní potenciál v rámci našeho cyklu. Pokud se o cykličnosti chcete dozvědět více, vřele doporučuji knihu: Cyklická žena.

Realizujte své sny

Každá z nás v sobě nosí své touhy a vášně, jen je někdy máme pohřbené hluboko v sobě. Není na čase tyto sny oprášit, a začít je postupně realizovat? Ano, možná to nepůjde hned, ale možné je doopravdy vše, co si jen dokážete představit. **Zamyslete se tedy nad tím, zda jste skutečně ve svém flow, jaké změny potřebujete a jak bude vypadat váš život za pět, nebo deset let?** Nevzdávejte se svých vášní a právě skrze profesní spokojenost v sobě probouzejte ženskou sílu.

Zamilujte se do peněz

Zní vám moje věta divně? Jak to jako myslím, zamilovat se do peněz? Víte, hojnost v našem životě, to je báječná věc. Když se o sebe umíme postarat, ale zároveň zůstáváme v ženské energii.

Dopřejeme si pro sebe to nejlepší, jsme do určité míry nezávislé a dovolíme si být tvůrkyněmi našich osudů. I finanční spokojenost k ženské síle patří. A proto je ten nejvyšší čas, abyste si k penězům vytvořila ten nejlepší vztah. Když je budete mít ráda, budou se vás držet ;)

Hýčkejte své tělo

A jsme u posledního kroku k znovu-nalezení ženské síly. Je to krok krásný, protože péče a hýčkání našeho těla je přece báječnou činností! Dopřát si masáž, chodit na jógu, mít upravené nehty a příjemný parfém. To všechno k nám ženám patří, a je přímo nutné se v ženském těle cítit báječně. **Co dnes můžete pro sebe udělat, abyste začala vyživovat své ženství?** Jaké aktivity vám chybí, a po čem vaše tělo touží?

Být ženou a kultivovat svou vnitřní sílu, je pro mě osobně, nádhernou celoživotní misí. A to, co pro sebe můžete už dnes udělat, je vyjádření sebelásky i pochopení, které nám tolik chybí (a žádáme je často od našeho okolí).

Až dnes půjdete spát a podíváte se na sebe do zrcadla, zkuste se na sebe usmát a říci si něco laskavého. Pohlad'te se po obličeji a znovu si připomeňte, že právě vy jste pro sebe tou nejlepší kamarádkou.



TIPY PRO ŽENSKÉ ZDRAVÍ

A nesmí chybět pár mých tipů, které budou tentokrát pro ženské zdraví;)

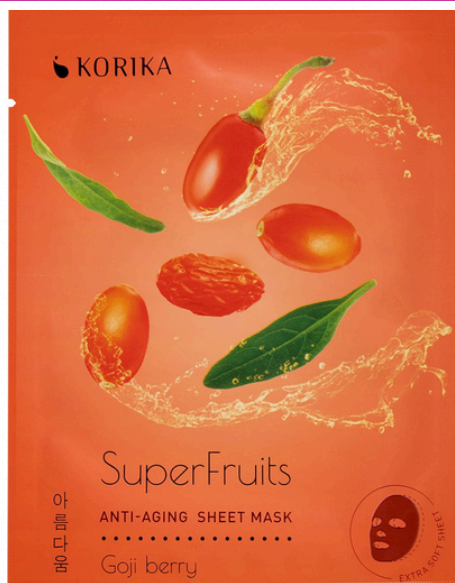


HRUDNÍ LASKAVÝ DECH

V našem hrudníku se často somatizují naše úzkosti i dávná traumata. A máme jej příliš pevný, ztuhlý i plný tlaku. Můžeme mu pomoci jemným hrudním dechem, během kterého si můžeme představovat, jak do hrudníku vpouštíme růžové láskyplné světlo/energii. Podpořte se afirmací: Důvěřuji si, jsem v bezpečí.

PLEŤOVÉ MASKY KORIKA

V poslední době jsem si nesmírně oblíbila masky od korejské firmy KORIKA. Dávám si je v rámci mého nedělního “pěstícího rituálu” nebo kdykoliv se cítím unavená. Během aplikace masky medituji nebo si zkouším různé vizualizace a dechová cvičení.



PŘÍRODNÍ HORMONY

Pro mě neskutečný objev v posledních měsících, který mě hormonálně posunul mílovými kroky dále. Směs obsahuje ashwagandhu, extrakt z Macy, granátového jablka, ústřic, kopřivy, zinek a další skvělé látky. Optimalizuje hormonální rovnováhu, sexuální libido i energetickou hladinu.

LÉČIVÉ AFIRMACE PRO POSÍLENÍ ŽENSTVÍ

MILUJI SVÉ ŽENSTVÍ.

DOVOLUJI SI BÝT V DŮVĚŘE.

VNÍMÁM BEZPEČÍ A STABILITU.

MILUJI SVÉ ŽENSKÉ TĚLO.