

Hangold finomra nőiességedet

Napi rutinok a nőiességedért

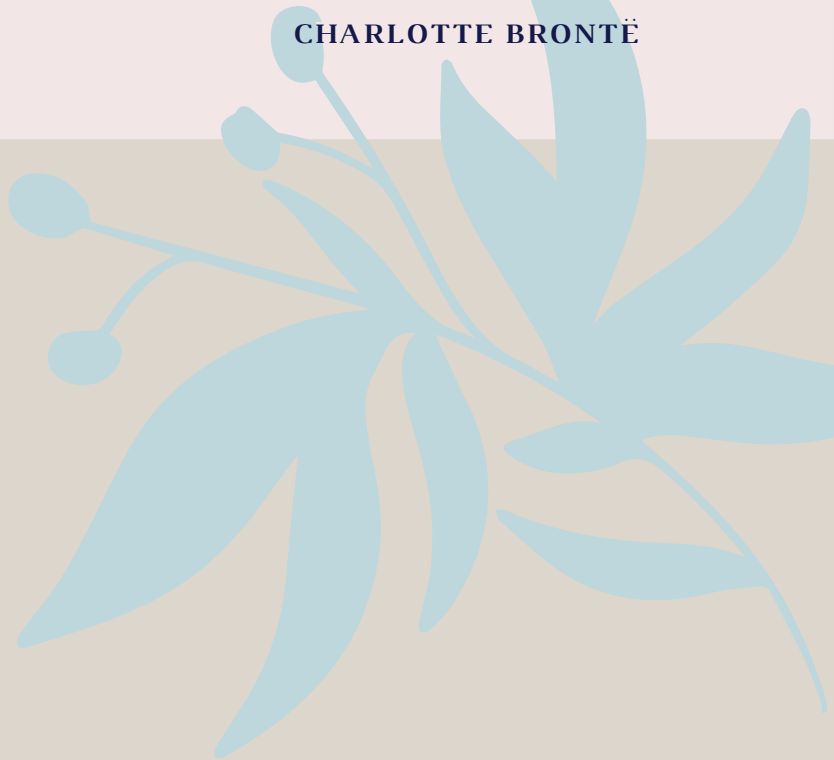
**ELLENŐRIZD, HANGOLD ÖSSZE
ÉS OLD MEG**



Élvezd, hogy nő vagy!

*Az élet csupa sürgető vágy:
cselekedni, érezni, látni, tudni.
A nő lelke csendes virágzás
egy elsöprő forgószél közepén.*

CHARLOTTE BRONTË



Ellenőrző lista nőiességed finomra hangolásáért

Új szokások bevezetése, amelyek segítenek nőiességed örömtelibb megélésében. Fontos ugyanis, hogy ne csak a lélek szintjén kapcsolódj önmagadhoz, hanem találd meg a test (anyag) szintjén is a nőiesség szépségét és a szellemben a kihívást. 5 csoportba rendezett megélések, melyek elősegítik női energiáid megújulását. Tarts velem, vezesd be őket a mindennapi rutinodba és ellenőrizd, szokásaiddá titted-e már!

TÖBBET ÉRDEMELSZ! - ÉLVEZD, HOGY NŐ VAGY!

Kapcsolódás a testhez és az érzékekhez

- **Mozogj áramlóan!** (pl. tánc, jóga, nyújtás - bármi, ami nem erőből működik)
- **Élvezd az érintést!** (önmasszázs, finom anyagok viselése, puha takarók és párnák)
- **Engedd meg magadnak az élvezetet!** (pl. illatos fürdő, finom ételek lassú élvezete, zene és gyertyafény, illóolajok)

1

Befogadás és megengedés

- **Gyakorold a befogadást!** (Ajándékok, bókok, segítség elfogadása anélkül, hogy hártánál, vagy azonnal visszaadnád.)
- **Engedd meg a pihenést és semmittevést!** (Ne legyen állandó produktivitás vagy kényszer!)

2

Intuíció és érzelmek

- **Hallgass a megérzéseidre!** (Írj le egy napi sugallatot, ami belülről jön! - lehet ihlet, hála, megértés...)
- **Adj teret az érzéseidnek!** (Ne nyomd el, hanem figyelj meg és engedd meg magadnak az érzelmeid áramlását, ha kell transzformáld, ha tudod transzmutáld!)

3

Lágyság és áramlás a kapcsolatokban

- **Tanúsíts értő figyelmet!** (Próbáld meg nem azonnal tanácsot adni vagy megoldani, csak jelen lenni és figyelni, értő jelzést adni!)
- **Nyílj meg, ha úgy érzed!** (Gyakorold a sebezhetőséged kifejezését: "Most érzékeny vagyok, szükségem van egy kis térre."; "Fáradt vagyok, most nem tudok koncentrálni.")

4

Jelenlét és nőiesség a mindennapokban

- **Válassz egy napi női szimbólumot!** (Pl.: egy ékszer, egy szín, egy mozdulat, virág, egy illat, bármi, ami a nőiességedre emlékeztet.)
- **Engedd meg magadnak a játékosságot!** (Ne vegyél mindent túl komolyan, engedj be egy kis könnyedséget és humort!)

5



Női ciklus és energia táblázat

Lásd az összefüggéseidet a ciklusod, az energiáid és a szokásaid között!

NŐI CIKLUSOM

A női ciklus többet mutat, mint kellemes, kevésbé kellemes és kellemetlen napok váltakozását. Sokan nem szeretik a témát, pedig kapcsolódnunk kell hozzá nőként és a bennünk keltett érzéseinkhez is.

Vezesd ezt a női ciklus és energia táblázatot annak érdekében, hogy feltárhasd nőiességed aspektusai közötti összefüggéseket.

A ciklus követő táblázat segít abban, hogy energetikai szintedet kellő időben elkezdhesd támogatni és nagyobb megértéssel fordulhass önmagad érzései felé. Tevékenységeid megtervezésével biztosíthatod érzelmi stabilitásodat.

Valamilyen fajta és formátumú ciklustáblázatot vélhetően már vezetsz, de az nem feltétlen ad módot arra, hogy e három szegmenst együtt lásd. A ciklustáblázat egyéb előnyeit nyilvánvalóan nem kell bemutatni.

Ez azonban egy egyszerű holisztikus szemléletű táblázat nem ad feltétlen nagy segítséget egy tervezett terhesség eléréséhez szükséges komplex diagrammos változathoz képest, de nem is ez a célja.

Jelöld a menstruációs napokat, akár különböző színekkel az erősség függvényében! Jelölheted valamilyen színnel például azokat a napokat is, amikor már érzed, hogy megfog jönni, például vizesedsz, vagy feszül a melled stb. Ezek abban segíthetnek, hogy a programjaid alakításánál kalkulálni tudj vele. Íme a ciklus szakaszainak rövid ismertetése:

Menstruációs szakasz (1-6 nap): A menstruáció első napja számít a ciklus kezdetének. A nőgyógyászok is az utolsó ilyen napodtól számolnak és diagnosztizálnak. A menstruáció a méhnyálkahártya hámlása és leválása a testből a hüvelyen keresztül. Átlagosan időtartama 3-7 nap, de ezt a ciklusszakaszt 6 napban határozzák meg.

Folikuláris szakasz vagy tüsző fázis (7-12. nap): a petefészekben érnek a tüszők, melyek éretlen petesejtet tartalmazó kis "zsákok". Ezekből jellemzően egy lesz domináns. A tüszőfázis körülbelül a ciklus 1. napjától a 14. napig tart. A méh a méhnyálkahártya megduzzadásával felkészül egy lehetséges terhességre.

Ovulációs szakasz (13-19. nap): a 14. nap körül a domináns tüsző megreped és kibocsát egy érett petesejtet. Ez a petevezetéken keresztül a méhbe jut.

Luteális szakasz (20-28. nap): a megrepedt tüsző sárgatestté alakul, amely progeszteron hormont termel. Ez a méhet a méhnyálkahártya - további megvastagodásával - előkészíti a megtermékenyített petesejt esetleges beágyazódására. Ha a megtermékenyítés és az embrió beágyazódása nem történik meg, a sárgatest eltűnik. Ezt követően a csökkenő hormonok kiváltják a méhnyálkahártya hámlását - a menstruációt.



Női ciklus és energia táblázat

Lásd az összefüggéseidet a ciklusod, az energiáid és a szokásaid között!

ENERGIÁIM

Tudtad, hogy a peteéréssel a tested úgy viselkedik a következő menstruációdig, mintha állapotos lennél, létrejött volna a fogantatás és feltétlen védeni kellene a magzatot? Ennek megfelelően értékeld a ciklus második felében fellépő esetleges tüneteidet, energia és hangulat változásaidat.

A ciklus első fele:

A menstruáció kényelmetlensége miatt egyébként is szeretünk bekuckózni ilyenkor, de a menstruációs fájdalom figyelmeztetés is egyben. A kínai medicina tanúsága szerint a nőiességünk valamely aspektusának elfogadásával lehetnek problémák. Például a tinik, mikor már nagylányok, de még nem nők és keresik a helyüket a még némiképpen ismeretlen világban, gyakran szenvednek alhasi fájdalomtól. Később, a meg nem élt nőiesség/anyaság szintén okozhat zavarokat.

A jó hír viszont az, hogy ezek a helyzetek feloldhatók, kezelhetők. Tiniként beszéljess az édesanyáddal, felnőtt nő rokonnal, ismerőssel a nőiességről és annak szépségeiről. Ha tini leány szülőjeként olvasod e sorokat, akkor támogasd ezzel leány gyermekedet.

Ha a gyermektelenségben vagy érintett, akkor sem kell eltemetned nőiességedet. A nők egyik legfontosabb energiája a kreativitás. Ez az energia, ami leginkább alkalmas arra, hogy az anyaság megélésének hiányát kitöltse. Nagyon fontos, hogy megtanuld, egy nő a szexualitással, az anyasággal vagy a kreativitással tudd legkönnyebben és leghatékonyabban kapcsolódni az anyaghoz, leszámítva persze a létfenntartás szükségleteit. Utóbbiak azonban ösztönösen működnek, nem annyira a megélésen van a hangsúly.

Nem sokan beszélnek róla nyíltan, de a nőiességünk megélésével kapcsolatos problémáink nőgyógyászati és egyéb nőkre jellemző betegségeket okozhatnak. Bármi is az alapvető ok, jegyezzük meg, hogy a kreativitás hatalmas lélekgyógyító energiával bír, hiszen ezen keresztül lelkünk fájdalmait testen kívülre helyezzük, akár energia formájában, akár azt az anyagba ültetve.

A megtisztulást (menstruációt) követően tele vagyunk energiával, fiatalos dinamika jellemez minket. Ilyenkor nyitottabbak vagyunk a külvilágra, az új lehetőségekre. Vajon te is ezt tapasztalod?

A ciklus második fele:

A befelé fordulás, a meditáció ideje. A pezsgésünk egyre inkább alább hagyhat a havi vérzés közeledtével.

Női ciklus és energia táblázat

Lásd az összefüggéseidet a ciklusod, az energiáid és a szokásaid között!

ENERGIÁIM

Energiáid fenntarthatod vagy javíthatod nem csak a tevékenységek szabályozásával, hanem megfelelő étrenddel is.

A menstruáció alatt érdemes több Omega-3 zsírsavban gazdag ételt fogyasztani. Ilyenek tipikusan az olajos halak, így egy tonhalsaláta például frissítően hathat. Javallottak antioxidánsokban gazdag ételek és fűszerek (rozmaryn, gyömbér, kurkuma) fogyasztása, mert ezek segíthetnek enyhíteni az esetleges görcsöket. A vörös hús, csirke, tengeri gyümölcsök, zöld leveles zöldségek, lencse vagy a tofu, sőt a mazsola fogyasztása is segít a vaspótlásban. Szintén antioxidánsban gazdag a zöld tea, mellyel (cukor nélkül) hatékonyan támogathatod a folyadékbevitelét is.

Második héten a cink és a jód segítheti a benned zajló biológiai folyamatokat. Ebben az időszakban - mint már írtam - energikusabbak a nők, ezért a fehérje és szénhidrát bevitelre is gondold! Ügyelj, hogy lehetőleg lassan felszívódó szénhidrátokat vigyél a szervezetedbe!

A 3. héttől már várandósként viselkedik a szervezeted és megnő a táplálék bevitelre az igény. Ügyelve az alakodra érdemes reform ételeket bevetned, mint a quinoa, barna rizs, pro-biotikus élelmiszerek.

A 4. héten már sok magnéziumra, B6 vitaminra és folyadékra van szükség. Ezt tartsd szem előtt!

Ami fontos, hogy figyelj és hallgass a tested jeleire és belső hangodra.

Tudom én is, hogy sokféle modern táplálkozási forma van, ami részben vagy egészében figyelembe veszi a menstruációs ciklust is. Ha ilyenről szeretnél olvasni, akkor például a védikus táplálkozási elvek erre nagy hangsúlyt fektetnek. Bármilyen étrendet is követsz a fentiekre érdemes figyelmet fordítanod.

Energia szinted alakulását, változását jegyezd a táblázatba különböző színekkel. Kedved szerint válaszd meg a színeket és hozzájuk rendelhető kategóriákat is.

pl.: kék - gyenge; zöld - közepes; piros - dinamikus, de akár tovább is árnyalhatod.

Figyeld meg, hogy nálad is a fentiek szerinti - tipikusnak mondható - energiaszint változások-e a jellemzők, esetleg valami eltérést mutatnak. Ha van ilyen, akkor mik ezek?





Női ciklus és energia táblázat

Lásd az összefüggéseidet a ciklusod, az energiáid és a szokásaid között!

TEVÉKENYSÉGEIM

Az energiaszinted részben behatárolja a komfortzónád sávszélességét, részben tevékenységeidet korlátozhatja. A Női ciklus és energia táblázat ebben is segít, hogy felismerhesd és tudatosítsd a ciklusod befolyási képességét az életed más területeire nézve. Nem csak a dinamikádra, vagy az érzelmeidre lehet hatása, hanem valóban arra is, hogy milyen programokhoz, időtöltésekhez van affinitásod. Ebben is érdemes figyelni a tested igényeire, energia háztartásodra.

1. hét: A menstruáció alacsony energia szinttel járhat, ennek megfelelően a befelé fordulás, pihenés, relaxáció ideje a ciklusod első 6 napja. Fókuszálj az öngondoskodásra, hangolódj a lelkedre. Ebben támogathat az "Ellenőrző lista nőiességed finomra hangolásáért" segédlet.

2. héten emelkedik az energia szint és ezzel a dinamikád, a nyitottságod, a hangulatod is javul. Fogékonyabbá válsz az új ötletekre, megfogalmazhatod vágyaidat. Ilyenkor a bal agyféltekéd hangsúlyosabban működik. Lehet sokkal több ötleted van vagy időigényesebb mint, amit ebben a ciklusban meg tudsz valósítani. Priorizálj, akár jegyezd le az ötleteidet és tervezd meg a következő ilyen aktív időszakodat. Keress kihívásokat, mert az új tapasztalásokhoz vezet és előremozdítja fejlődésedet.

A 3. hét a megvalósításé. Most aztán tényleg elemedben lehetsz. Mindegy, hogy mozgásformában, kreatív alkotásban vagy milyen más tevékenységben éled ki magadat, hatékony és termelékeny vagy.

A 4. héten lehet rád ül az elcsendesedés igénye. Még van energiád, de érdemes lassítani kicsit. Töltsd az időt kedved szerint! Lehet még az extrovertáltságod uralkodik, de lehet visszavonulót fújsz már. Az önreflexió segíthet, könnyű testmozgás, komfortosabb tevékenységek még fenntarthatják aktivitásodat.

Ami fontos, hogy figyelj és hallgass a tested jeleire és belső hangodra.

A táblázatot az első pár hónapban vezesd a tapasztalataid alapján és tárd fel a ciklusoddal való összefüggéseket. A ciklusod alapján változik az energia szinted és annak megfelelően az aktivitásod. Hozd őket összhangba és tervezz ennek megfelelően, akár már hónapokkal előre. Ehhez a tervezéshez nem adok további segédletet, de a fentiek alapján, a ciklus adataid figyelembevételével, akár az asztali naptáradba, határidőnaplódba, de a telefonod naptárába is előjegyezheted a ciklusoddal összehangolt valós igényed és szükségleteid szerinti tevékenységedet. Persze ezeket mindig tudod módosítani a ciklusod tényleges alakulásához igazodva.

Önreflexiós napló

Lásd önmagadat, lelkedet és benne a vágyakat, igényeket, szükségleteket és esetleges félelmeidet!

NÉZZ SZEMBE ÖNMAGADDAL

Az önreflexió abban segít, hogy egyes helyzetekre nagyobb rálátásod legyen, ehhez új szempontokat tárj fel és akár újszerű megoldásokat is.

Önállóan dolgozol, de a különböző önreflexiós módszertanok támogatnak abban, hogy a kívánt eredményt elérd. Fontos, hogy légy őszinte önmagadhoz! Mivel nem kell a naplódba foglaltakat megosztanod senkivel, nem kell aggódnod mások ítélete miatt.

A saját magad által megfogalmazott kérdések és válaszok - amennyiben azok valóban hitelesek - figyelembe fognak venni olyan tudat alatti információkat, amelyeket lehet egy hétköznapi beszélgetés során nem is kapcsolnál az adott témához.

Hatékonyágodat növeli a gondolatmenet írásbelisége, hiszen nem csak megfogalmazod a fejedben az önreflexiós tartalmakat, hanem vizuálisan is megjeleníted, miközben írással motorikus úton is stimulálsz az agyadat. Mondhatnám azt is, hogy az önreflexió a meditáció ellentéte. Amíg az elsőben a bekapcsolódó gondolatokhoz való társítást szünteted meg, itt éppen az a lényeg, hogy mindent írj le, még ha látszólag nincs is jelentősége.

Az önreflexió gyakorlatilag minden helyzet, vagy probléma kiértékelésére és fel-, valamint megoldására alkalmas. Ezen programban azért kapott helyet, mert a nőiességed finomra hangolásában is támogathat.

Akkor is kapóra jöhet, ha úgy érzed, hogy a nőiességed valamely aspektusának megélésében elakadásod van. Ezek feltárásában segíthet a "Női ciklus és energia táblázat".

Amennyiben megoldásra is jutsz valamely önreflexiós módszer segítségével és van valóban ráhatásod a helyzetre, akkor cselekedj is minél hamarabb. Ehhez is kapsz segítséget az önreflexiós rész után.

A következőkben kétféle módszertant ismertetek. Válaszd ki a neked szimpatikusabbat, vagy teszteld akár mindkettőt. Dolgozz üres papírokon, vagy akár vezess be erre egy külön füzetet és ha szükségét érzed alkalmazd rendszeresen.

Az önreflexió valóban megértéshez vezethet, ami a bölcsességed alapjává válhat. A bölcsesség pedig - többek között - nem mást eredményez, mint hálát. A bölcsesség és hála együtt a tiszta szeretet hozza be az életedbe, e három energia együtt pedig maga a szerelem.



Önreflexiós napló

Lásd önmagadat, lelkedet és benne a vágyakat, igényeket, szükségleteket és esetleges félelmeidet!

NÉZZ SZEMBE ÖNMAGADDAL

Első önreflexiós módszertan

Írd le, hogy mi az a problémád, felvetésed, ami jelenleg a legjobban foglalkoztat! Írj le mindent, ami csak eszedbe jut!

A már leírt témához most írd le azokat a kérdéseket, amelyek benned megfogalmazódnak! Írj minél több kérdést! (Érdeemes a kérdéseket beszámozni a teljes munka átláthatósága érdekében.)

Menj végig a kérdéseken és adj rá minél pontosabb választ! Ha kell a pontosság vagy a megértés kedvéért, akkor akár írd körül különböző módon a válaszaidat! Mindent írd le, mert nem csak a tudatos éned, hanem a tudat alatt is dolgozik. Ezek a kérdések és válaszok segítenek a megértésben, az ok-okozati összefüggések feltárásában.

Most olvasd végig az egészet és próbáld megfogalmazni a lehető egyszerűbben a válaszod az egész problémára! Légy lényegre törő!

Második önreflexiós módszertan

Írd le a problémádat, amilyen részletességgel csak tudod! Mindent írd le! Rögzítsd a megélésed, az érzéseid, esetleges félelmeid, vagy megoldási lehetőségeid, bármit, ami megfogalmazódik benned a témával, például a nőiességeddel, vagy a férfiakhoz való viszonyulásoddal kapcsolatban.

Most tedd félre ezt a papírt és egy új papírra összegezd a megállapításaidat felelterjedelemben az előzőhöz képest!

Most csökkentsük tovább! Egy tiszta papíron egyetlen bekezdésben (max. 10 sor) rögzítsd a történeteket!

Csökkentsd tovább 5 mondatra, majd végül próbáld meg, maximum két mondatban megfogalmazni a mondani valód!

Ez a módszer abban segít, hogy önmagadban letisztázd a történeteket. Az egyszerűsítés által megszabadulsz a felesleges érzelmektől, haragtól, dühtől és még inkább tisztán, racionálisan fogod látni a helyzetet. Miért? Mert a gyakorlat során a benned kavargó érzéseket testeden kívülre transzformálsz, beleágyazod az esetleges negatív érzéseidet az írott papírba.

Önreflexiós napló

Lásd önmagadat, lelkedet és benne a vágyakat, igényeket, szükségleteket és esetleges félelmeidet!

OLDD MEG A FELADATOT, VAGY OLDD FEL A HELYZETET

Ha helyzetedet tisztáztad, kitűzheted a céljaidat is. Előtte azonban segítségül hívhatjuk a FILÉ módszert is, mely lényegében 4 kérdéskört takar:

- **F**ontos nekem ez az egész? Nélkülözhetetlenül fontos a kiváltó probléma megoldása?
- **I**ndokoltak a gondolataim, érzéseim az adott helyzetben, szem előtt tartva a valós helyzetet?
- **L**ehetséges a stresszort pozitívan befolyásolni? Képes vagyok pozitív irányba változtatni a helyzetet?
- **É**rdeemes tennem valamit? Megéri az időt, energiát, fáradságot, az áldozathozatalt?

Csak igennel vagy nemmel válaszolj! Mérlegelés után dönts! Amennyiben a 4 kérdésre 4 igen válasz keletkezik, akkor akcióban érdemes gondolkodni, mert van ráhatásunk a konfliktusra. Azaz problémamegoldásra kell törekedni, cselekedni kell!

Készíts akció tervet:

- Mi a célod?
- Milyen határidővel kell elérned?
- Milyen készségek, kompetenciák, erőforrások kellenek a megoldáshoz?
- Mi áll ebből rendelkezésre és mit kell megszerezned?
- Honnan/miből/kinek a segítségével juthatsz hozzá a hiányzó elemekhez?
- Ha nagy a feladat, akkor milyen kisebb részekre tudnád bontani?
- Ezekhez a kisebb lépésekhez, milyen határidőket tudsz társítani?
- Hogyan tudnád a folyamat sikerességét mérhetővé tenni?

Amennyiben a 4 kérdés közül akár 1-re adott válasz is „NEM”, az elengedésen érdemes dolgozni, mert ez esetben nincs ráhatásod a konfliktusra. Ekkor a saját érzéseiden és gondolataidon, gondolkodásmódodon érdemes dolgoznod. Válg nyitottá a felmerülő lehetőségekre, valamint élj helyesen a szabad akaratoddal, annak érdekében, hogy az adott változásból a legtöbbet hozhasd ki.

A szabad akaratod pedig voltaképpen nem szolgál másra, minthogy helyesen válaszod meg a viszonyaidat más személyekkel/élőlényekkel, tárgyakkal vagy helyzetekkel szemben vagy éppen mellettük.

Köszönöm a bizalmadat!

Jó önismereti munkát és nőiességemben kiteljesedést kívánok!

Szívélyes öleléssel:

Jakab Judit



Ellenőrző lista nőiességed finomra hangolásáért

Új szokások bevezetése, amelyek segítenek nőiességed örömtelibb megélésében. Fontos ugyanis, hogy ne csak a lélek szintjén kapcsolódj önmagadhoz, hanem találd meg a test (anyag) szintjén is a nőiesség szépségét és a szellemben a kihívást. 5 csoportba rendezett megélések, melyek elősegítik női energiáid megújulását. Tarts velem, vezesd be őket a mindennapi rutinodba és ellenőrizd szokásaiddá tetted-e már!

TÖBBET ÉRDEMELSZ! - ÉLVEZD, HOGY NŐ VAGY!

Kapcsolódás a testhez és az érzékekhez

- **Mozogj áramlóan!** (pl. tánc, jóga, nyújtás - bármi, ami nem erőből működik)
- **Élvezd az érintést!** (önmasszázs, finom anyagok viselése, puha takarók és párnák)
- **Engedd meg magadnak az élvezetet!** (pl. illatos fürdő, finom ételek lassú élvezete, zene és gyertyafény, illóolajok)

Befogadás és megengedés

- **Gyakorold a befogadást!** (Ajándékok, bókok, segítség elfogadása anélkül, hogy hártánál, vagy azonnal visszaadnál.)
- **Engedd meg a pihenést és semmittevést!** (Ne legyen állandó produktivitás vagy kényszer!)

Intuíció és érzelmek

- **Hallgass a megérzéseidre!** (Írj le egy napi sugallatot, ami belülről jön! - lehet ihlet, hála, megértés...)
- **Adj teret az érzéseidnek!** (Ne nyomd el, hanem figyelj meg és engedd meg magadnak az érzelmeid áramlását, ha kell transzformáld, ha tudod transzmutáld!)

Lágyság és áramlás a kapcsolatokban

- **Tanúsíts értő figyelmet!** (Próbáld meg nem azonnal tanácsot adni vagy megoldani, csak jelen lenni és figyelni, értő jelzést adni!)
- **Nyílj meg, ha úgy érzed!** (Gyakorold a sebezhetőséged kifejezését: "Most érzékeny vagyok, szükségem van egy kis térre."; "Fáradt vagyok, most nem tudok koncentrálni.")

Jelenlét és nőiesség a mindennapokban

- **Válassz egy napi női szimbólumot!** (Pl.: egy ékszer, egy szín, egy mozdulat, virág, egy illat - bármi, ami a nőiességedre emlékeztet.)
- **Engedd meg magadnak a játékosságot!** (Ne vegyél mindent túl komolyan, engedj be egy kis könnyedséget és humort!)

