Tipy pro sebepodporu v cykličnosti

Veronika Vieweghová

Myslet na sebe není sobectví.

Ženy jsou během měsíce proměnlivé a v každé fázi potřebují jinou podporu

Každý měsíc mnohokrát jiná

Menstruace, měsíčky, krámy, červenka, mám své dny, ženské prokletí PMS... Toto jsou názvy, které ženy používají, aby vyjádřily, v jaké fázi právě jsou, když mají pocit, že nejsou ve svém těle, mají divné emoce, nebo nefungují, jak od nich rodina či kolegové očekávají.

Napadají tě tyto otázky?

Mohu menstruaci přijmout jako dar?

Mohu sebe, partnera a kolegy přesvědčit o tom, že nejsem nepředvídatelná, ale krásně cyklická?

Mohu konečně sama sobě porozumět a milovat se taková, jak jsem?

Fakt?

Být cyklická je pro nás ženy opravdu darem. Každý měsíc mohu začínat nové věci, projekty, být logická, strukturovaná, kreativní, intuitivní, empatická. Mám schopnost vidět věci, které nejsou na první pohled zřejmé, dokážu rozhodnout, co je a není důležité, třídit a odhazovat nepotřebné. A to každý měsíc, stále dokola, cyklicky.

Nic mi neuteče

Co se mi nepovede jeden měsíc,
zvládnu další.
Využiji totiž jednotlivé fáze,
vyhodnotím, co bylo dobré a co ne a
zkusím to znovu a jinak.
S novou energií, chutí, pochopením a
laskavostí.

Žena má být ženou

Přesto, že je žena schopná vstupovat do mužského světa a navracet se zpět do svého ženského, velmi ji to oslabuje a odebírá to její vnitřní ženskou sílu, která je nahrazena mužskou. To není cesta ženy. Ona není slabším odvarem muže.

Jsem
cyklická,
jsem sama
sebou.

Jak na to?

Přijmout menstruaci jako dar můžu tehdy, když pochopím principy jednotlivých fází, nebudu bojovat a trpělivě, s láskou přijmu dané zákonitosti. V tom mi může pomoci kniha o cykličnosti, seminář, jednoduchý notýsek, deníček, ale i cyklické náramky, vůně, oblečení, magnetek na lednici nebo jiná pomůcka.

Kdy budou vidět změny?

Změny mohu vnímat velmi brzy, když porozumím tomu, co se s mým tělem a emocemi děje, když přijmu, že nejsem divná, neschopná, líná, ale cyklická.

Popírání ani boj mi jen škodí a odklání mě od sebe a své intuice.

Jen já určuji, jak se cítím. Nikdo a nic to nemůže ovlivnit, protože nejsem obětí situací a tak se nemohu ani na nikoho vymlouvat.
Já jsem paní svého života!

Chci vědět víc

Přihlaš se na některý webinář

nebo seminář.

Můžeš si i koupit knihu nebo

stáhnout video.

veronikavieweghova.cz