



Přirozená antikoncepce

ŽIVOT S CYKLEM

*Naučme se žít v souladu se
svým měsíčním cyklem a mějme
rády všechny části nás samých!*



Cyklická žena je 4x jiná

V průběhu měsíce, když procházíme jednotlivými fázemi měsíčního cyklu, měníme se jak po stránce hormonální, emoční, fyzické, mentální i spirituální.

Máme v sobě minimálně 4 tváře ženy, každá má svou jinou potřebu, jiný talent, jiný dar, jiný stín. Ale v zásadě jsou si všechny nápomocny a v ideálním případě spolupracují. A stejně jako se mění postavení měsíce, tak se mění i náš cyklus a díky tomu jsme silně napojeny na dary přírody.

Pokud naše cykly pochopíme, naučíme se s nimi žít, naučíme se je užívat a sdílet své znalosti s našimi partnery, dětmi, přáteli i kolegy, stáváme se vědomějšími, vnímavějšími a chápavějšími sami k sobě i k druhým. Dokážeme lépe a jasně vyjádřit své potřeby a naplňovat je.

01 DÍVKKA / PANNA

Lunárně – přibývající měsíc – srpek měsíce jako napnutý luk = toto je můj cíl, tam já namířím a jdu

Archetyp – panna, ta která vezme luk a zacílí na svůj cíl, velmi svá a často nekompromisní

Energeticky – dynamická fáze, energie směřující ven (zaměřená na sebe a svět)



- *V cyklu roku – jaro*
- *V cyklu živlů – vzduch – velmi rychlý, komunikační, lehoučký, hravý, spontánní*

- *V cyklu dne – ráno, nejvíce energie*
- *V ženském cyklu – období po menstruaci a před ovulací*

Panna

Je to období dynamické energie, kdy jsme velmi aktivní a s chutí tvoříme nové. Pokud jsme v průběhu menstruační fáze odpočívaly, v předovulační fázi se můžeme těšit z obrovského náporu energie se kterou jdeme ven do světa.

Je to čas, kdy vznikají nové projekty, kdy se cítíme sebejistě, sebevědomě a jsme plné optimismu. Máme velkou schopnost se soustředit, jsou pro nás důležité cíle a v zásadě jsme multi-tasking. Také jsme hodně společenské a máme potřebu se setkávat a rozhodovat.

Těšíme se na všechno nové a jsme ochotné nové zkoušet. Sexualita je otevřená, mladistvá, rozverná a koketní. Prožíváme znovuzrození sebe sama. Jsme osvobozené od rozmnožovacího cyklu a užíváme si zaměření jen na sebe a na život se vším, co nám nabízí.

Máme energii, která se dá nejlépe připodobnit té mužské. Je to energie nových začátků, jarního rašení. Energie rychlá, hravá, neposedná, aktivní, s ohledem na sebe.

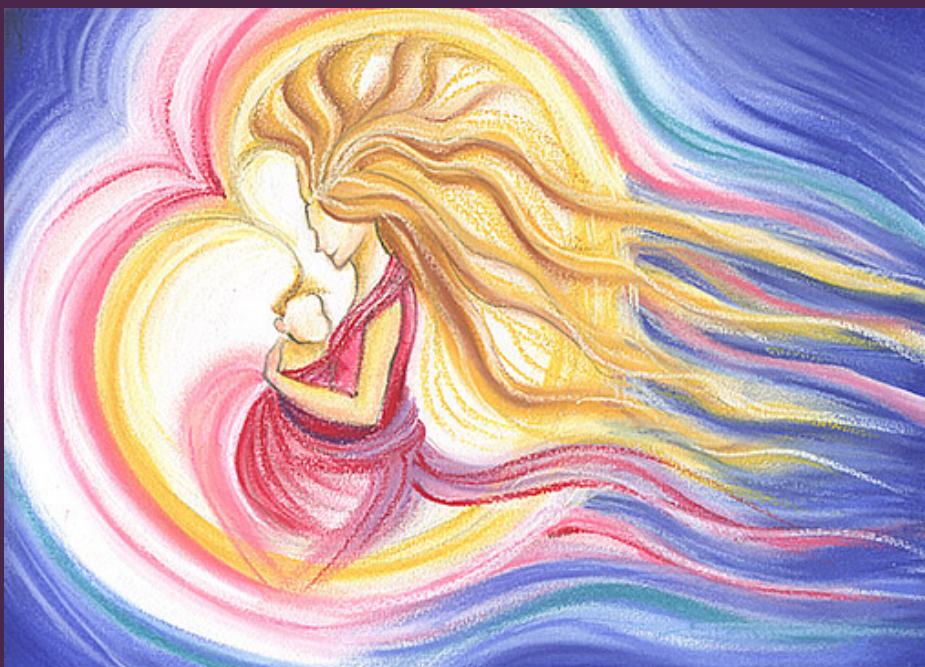
02

MATKA

Lunárně – úplněk – vrchol v měsíční energii

Archetyp – matka – péče, důležitost vztahů, potřeba rovnováhy, bezpodmínečná láska, dávání

Energeticky – energie směřující ven (zaměřená na okolní svět)



- *V cyklu roku – léto*
- *V cyklu živlů – oheň, energie zahřívání – vášnivého, odvážného, přeměňujícího ohně*

- *V cyklu dne - poledne – slunce je v největší síle*
- *V ženském cyklu – období okolo ovulace*

Matka

V ovulační fázi se můžeme cítit velmi tvořivě. Chceme naplňovat a zhmotňovat své projekty, sny, vize, doslova vytvářet nový život.

Potřebujeme pečovat, starat se a podporovat druhé. Je pro nás důležitá harmonie, vytváříme kolem sebe soulad a něhu. Jsme praktické, trpělivé a emočně vyrovnané. V tomto období jsme hodně orientované na pocity.

Pečujeme o své vztahy, rodinu, domov, tvoříme krásno. Také máme velkou chuť se seznamovat nebo se milovat (fáze Matky je vrcholem plodnosti – touha vajíčka být oplodněno). Jsme hodně otevřené, měkoučké a zaměřené na vztahy. Sexualitu prožíváme jako hlubokou lásku a sdílení. Poskytujeme rozkoš a pečujeme o partnera.

Silná energie ženy Matky je schopna vytvořit nový život v přímém i přeneseném smyslu slova a nesobecky o něj pečovat.

03

ČARODĚJKA

Lunárně – ubývající měsíc

Archetyp – kouzelnice, magická žena, která v sobě nese i stínovou sestru.

Energeticky – kreativní fáze, energie směřující dovnitř (s touhou projevit se v okolním světě)



- *V cyklu roku – podzim*
- *V cyklu živlů – voda*

- *V cyklu dne – soumrak, večer*
- *V ženském cyklu: období po ovulaci, před další menstruací*

Čarodějka

Je to období velkých výzev jak pro ženu, tak pro její okolí. Jsme emočně hodně citlivé, kritické až sebekritické, špatně se soustředíme a často se rozhodujeme iracionálně. V tomto období se mohou vyskytovat velmi známé výkyvy nálad, tělesné pohody nebo naopak nepohody a velká vnitřní netrpělivost.

Pokud máme zablokovanou kreativní energii, tento blok se nejčastěji projeví právě v této fázi a může být destruktivní. Proto se také v této fázi nejvíce projeví nespokojenost, kterou jsme v ostatních fázích cyklu potlačily. Můžeme být podrážděné, netrpělivé a Čarodějka v nás projevuje především svůj stínový, temný aspekt.

Přirozně je totiž kreativní a smyslná. Naše energie mohou být velmi živé a divoké a když je uvolníme, projeví se ohromnou a nespoutanou tvořivostí. Naše Čarodějka svými kouzly mění svět: je pro nás velmi snadné dělat změny. Umíme dobře třídit, hledat chyby, uklízet nejen ve své domácnosti, ale i ve svém vnitřním světě.

Doporučujeme se zásadními životními změnami či kroky začít až po skončení předmenstruační fáze, mohou být zbytečně ničivé.

04

STAŘENA / VĚDMA

Lunárně – temný měsíc v novu – tma je léčivá

Archetyp – babice, moudrá žena, která má dar z nehybnosti a moudrého čekání nechat k sobě přijít moudrost Země.

Energeticky – energie směřující dovnitř (už bez touhy projevit se navenek)

- *V cyklu roku – zima, zimní spánek*
- *V cyklu živlů – země, kameny, skály – stabilita, nehybnost*
- *V cyklu dne – noc, spánek*
- *V ženském cyklu – menstruace, zejména na začátku menstruace, někdy již i před začátkem krvácení*



Stařena

Je to období, kdy se stahujeme do sebe, do svého vnitřního světa. V tomto období se nám snáze pouštějí věci, dokážeme lépe odpouštět a opouštět. Jsme ponořené do sebe, napojené na jednotu.

Máme kontakt se svou spiritualitou, intuicí, jsme více vnímavé a snivé. Naše ego se ztiší a cítíme se vyrovnané a klidné. Můžeme hledat odpovědi na nejrůznější otázky.

Býváme nicméně hodně unavené a pociťujeme nedostatek motivace. Je to fáze, která se projevuje malým množstvím fyzické energie. Pokud však dostatečně odpočíváme a obracíme svou pozornost

k sobě, často zmizí i bolestivé symptomy. A když si dáme prostor a čas pro odpočinek, přijdou také hluboké vhledy a vize pro léčení. V sexualitě může energie této fáze vést k hluboké zkušenosti a prožitku spirituální lásky.

Symbolem pro tuto fázi je moudrost, ztišení, ponoření se do vnitřního světa a plynutí s tím, co je. Velká akceptace, přítomnost, meditace.

Dopřejme si dostatek klidu. Neuspěchávejme tuto dobu.



Tento letáček je součástí projektu Přirozená antikoncepce. Na našich stránkách můžeš najít další inspirující obsah.

Autorka obrázků: Věra Tomisová www.verakocka.cz

www.PrirozenaAntikoncepce.cz