

Lisa Lister

Pokochaj
swój
kobięcy
krajobraz

Jak pozbyć się ograniczeń
i wyzwolić kobiecą moc



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro.

Pokochaj
swój
kobięcy
krajobraz

Lisa Lister

Pokochaj swój kobięcy krajobraz

Jak pozbyć się ograniczeń
i wyzwolić kobiecą moc

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Jolanta Kulig
ILUSTRACJE WEWNĄTRZ KSIĄŻKI: str. 137 Lisa Lister/Liron Gilenberg

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-847-4

Tytuł oryginału: Love Your Lady Landscape: Trust Your Gut, Care for 'Down There'
and Reclaim Your Fierce and Feminine SHE Power

LOVE YOUR LADY LANDSCAPE
Copyright © 2016 by Lisa Lister
Originally published in 2016 by Hay House UK

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Informacje zawarte w niniejszej książce nie powinny być traktowane jako środek zastępujący
profesjonalną poradę medyczną; zawsze należy skonsultować się z lekarzem. Czytelnik wykorzystuje
informacje zawarte w tej książce we własnym zakresie i na własne ryzyko. Autor i wydawca
nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty, roszczenia lub zniszczenia wynikające
z używania lub niewłaściwego używania przedstawionych propozycji, z niedopełnienia obowiązku
skontaktowania się z lekarzem lub za jakiegokolwiek materiały znajdujące się na stronach internetowych
stron trzecich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Opinie na temat książki „Pokochaj swój kobiecy krajobraz”:

W końcu ktoś napisał o ciele kobiety, o naszych cyklach, naszych kobiecych emocjonalnych krajobrazach z mądrością i humorem. Lisa Lister oddaje z pasją i zrozumieniem rzeczywistość Boskiej Kobiecości. Jej misją jest wyedukowanie kobiet oraz stworzenie dialogu, który daje kobietom siłę i podnosi nas do roli współczesnych bogiń, jakimi prawdziwie jesteśmy. Każda kobieta powinna przeczytać „Pokochaj swój kobiecy krajobraz” i odzyskać to, co zostało zagubione we współczesnej kulturze.

Carrie-Anne Moss
aktorka i założycielka annapurnaliving.com

Jestem zagorzałą fanką Lisy Lister. Prowadzona przez świadomość Boskiej Kobiecości, Lisa pojawiła się po to, aby napisać nową historię o kobietach i o sposobie, w jaki świat postrzega menstruację. W książce „Pokochaj swój kobiecy krajobraz”, Lisa pokazuje kobietom w sposób konkretny, ze swadą i zrozumieniem, jak mogą dostosować się do swojego cyklu, uzdrowić swoje łono i odzyskać niepohamowaną moc JEJ, która należy im się od urodzenia.

Rebecca Campbell
autorka książki „Twoje wewnętrzne światło”

Lisa wie, jak ważne dla kobiety jest codzienne okazywanie miłości i szacunku swojemu ciału. Książka „Pokochaj swój kobiecy krajobraz” jest wyzwalająca, ognista i fascynująca, a przede wszystkim wypełniona po brzegi informacjami, z którymi powinny zapoznać się WSZYSTKIE kobiety.

Mel Wells

Lisa Lister to kobieta, którą każda z nas chciałaby mieć za siostrę. Ponieważ nie mamy tego szczęścia i nie możemy do niej zadzwonić w nagłej potrzebie, pozostaje nam przeczytać tę książkę, która jest wspólnym systemem wsparcia dla wszystkich kobiet!

Kathleen McGowan
aktywistka i autorka międzynarodowych bestsellerów

Lisa Lister nawołuje cię do uzdrowienia twojego cyklu, zaakceptowania twojego ciągle zmieniającego się ciała oraz uszanowania twojej kobiecej duszy. Jeśli zastosujesz te podstawowe zasady w praktyce znajdziesz się w „przepływie” i – zgodnie z twoim przeznaczeniem – staniesz się potężną siłą natury!

Alisa Vitti
ekspert zdrowia hormonalnego

Lisa Lister nazywa rzeczy po imieniu. Przelamuje granice i bariery stworzone przez społeczeństwo i uważane za „normalne”. Uczenie kobiet i pokazywanie im, w jaki sposób mają szanować swoją boskość wewnątrz i na zewnątrz, nie jest łatwym zadaniem, więc chylę przed nią czoła. Jest ona po części aniołem, po części boginią i po części wywrotowcem, a jej styl pisania jest przyjazny, szczery i wciągający.

Kyle Gray
autor bestsellera „Praca z energią”

Szczerą pasją Lisy jest wręcz namacalna, niezależnie od tego, czy przedstawia praktyczne porady na temat tego, w jaki sposób najlepiej wykorzystać swój cykl, czy też rozważa skomplikowane, filozoficzne kwestie bycia kobietą. Parafrazując Gail Dines, o ile

lepsze stałoby się społeczeństwo, gdyby kobiety pokochały swoje ciała? Lisa pozwala nam ujrzeć świetlaną przyszłość.

Holly Grigg-Spall

Nie ma nic bardziej świętego niż zebranie w sobie wystarczającej odwagi, aby wejść do swojej wewnętrznej świątyni. Ze skrzącym się dowcipem, okraszonym mądrością i praktycznymi poradami, Lisa Lister przypomina nam, że nasze ciała nie są problemem, ale celem. Przypomina nam, że duchowość dotyczy przede wszystkim pokochania w pełni każdej części nas, naszej krwi, ciała i duszy.

Meggan Watterson
autorka książki „Pokochaj siebie, a nawet innych”

Książka Lisy jest pełna niezaprzeczalnych prawd, takich, przy których kiwasz ze zrozumieniem głową, gdy je czytasz. Lisa mówi z serca, z własnego doświadczenia oraz z poziomu swojej duszy. Jest ona jedną z najbardziej autentycznych osób, jakie znam. Na podstawie swojej wiedzy wynikającej z życia własnymi prawdami, odczuwania ich całą sobą oraz bycia nimi, Lisa zadaje pytania, a następnie pięknie na nie odpowiada. A wszystko to przekazane jest w jej popisowym, prostym stylu, bez zbędnych ubarwień. Uwielbiam, uwielbiam, uwielbiam.

David Wells
astrolog, jasnowidz

Kiedy pojawia się wśród nas śmiała i bezczelna erudytką, taka jak Lisa Lister, i nakłania kobiety, aby były dumne ze wszystkich swoich aspektów i funkcji, musimy zapewnić jej nasze najlepsze

wsparcie. Jeśli mamy rozwijać się dalej jako gatunek, to właśnie kobiety nas poprowadzą. Idealnie byłoby, gdyby stało się to przy wsparciu i pomocy mężczyzn, a już na pewno bez uległości w stosunku do nich.

Barefoot Doctor

Lisa Lister to ognista miłość, prawdziwe uosobienie Bogini na Ziemi. Za jej przyczyną kobiety budzą się do bezwarunkowej, uzdrawiającej miłości. Jej słowa, płynące z najgłębszych zakamarków jej serca, dotykają serc wszystkich, którzy ją czytają. Przeczytać książkę Lisy oznacza poznać ją, a poznanie jej oznacza poznanie siebie samej.

Sarah Durham Wilson
założycielka doitgirl.com

W dobie walki kobiet o równość Lisa ponownie łączy współczesną kobietę z jej wewnętrznymi, kobiecymi tajemnicami. To prawda, robi się krwawo i intymnie, ale ponieważ do tej pory tego nam brakowało, nasza egzystencja stała się jałowa... Ale to już przeszłość. W swojej intrygującej i przepięknie niehigienicznej opowieści Lisa pomaga nam przejąć na własność nasze ciała i poznać, jak naprawdę działają. Jest to duchowa i transformująca lektura, wychodząca poza fizyczność, przeznaczona dla wszystkich naszych córek i siostr.

Alice Grist*

* Książki autorów rekomendacji są dostępne w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Książkę tę dedykuje JEJ.

Spis treści

<i>Słowo wstępne dr Christiane Northrup</i>	13
<i>Podziękowania</i>	19
Wprowadzenie –zew	23
Jak korzystać z tej książki	29
Ceremonia otwarcia na JEJ cześć	37
Część I: Odzyskaj swój kobiecy krajobraz	
Rozdział 1: Prawda leży pomiędzy twoimi udami	43
Rozdział 2: JEJ Moc	61
Rozdział 3: Poczuj to, aby to uzdrowić	83
Narzędzia do pracy z kobiecym krajobrazem	116
Część II: Poznaj swój kobiecy krajobraz	
Rozdział 4: JEJ cykle	121
Rozdział 5: Moc miednicy	173
Rozdział 6: Dbanie o „to, tam na dole” w JEJ sposób	209
Narzędzia do pracy z kobiecym krajobrazem	222
Część III: Pokochaj swój kobiecy krajobraz	
Rozdział 7: Rozkwit zmysłowości	227
Rozdział 8: JEJ namiot	255
Narzędzia do pracy z kobiecym krajobrazem	279
Zakończenie – Cała ONA	281
Ceremonia zamknięcia na JEJ cześć	295
<i>Źródła</i>	299
<i>Pokochaj swój kobiecy krajobraz:</i>	
<i>eksplorację czas zacząć</i>	303
<i>O Autorce</i>	305



Słowo wstępne

Kiedy usłyszysz zew, który Lisa tak żywiołowo opisuje na stronach tej książki, zaczyna kierować twoim życiem siła, którą Lisa trafnie nazwała ONA. Lisa pomogła mi zrozumieć, że ONA kierowała moim życiem od momentu, kiedy pierwszy raz zobaczyłam poród w szkole medycznej i rozplakałam się ze wzruszenia, widząc ten cud. Była to święta chwila. Punkt zwrotny w moim życiu. Było to tak silne doznanie, że musiałam zostać ginekologiem położnikiem i asystować kobietom przy porodzie. Było to tak łatwe, jak oddychanie.

Tak właśnie przebiegła moja inicjacja w świat współczesnego położnictwa i ginekologii. Była ona także początkiem odkrywczą i wyzwalającą podróżą w świat patriarchy.

Nie znajduję słów, aby opisać, co czułam podczas tych narodzin. Każda tkanka mojej istoty wiedziała, że ten akt mocy łona był czymś świętym. Potężny portal, pulsujący tajemnicą i magią, który ma moc przemiany wszystkich obecnych. Pomimo to rodząca kobieta i jej dziecko nie były traktowane z szacunkiem i podziwem, na jakie zasługiwały. Takiego podejścia matka i dziecko oczekiwały instynktownie w pierwszych momentach ich spotkania poza łonem. Ale nic takiego się nie wydarzyło. Pępowina została natychmiast przecięta, a dziecko czym prędzej zabrane przez pielęgniarkę, która miała je „oczyścić” i przypilnować, żeby było mu ciepło. Żadna z tych rzeczy

nie byłaby potrzebna, gdyby po prostu położono to dziecko na klatce piersiowej jego mamy.

Lista domowych wykroczeń przeciwko NIEJ jest bardzo długa. Nie dlatego, że ludzie są źli, ale dlatego, że ONA jeszcze się w nich nie przebudziła. Jednak wszystko to się zmienia. Gwałtownie. „Pokochaj swój kobiecy krajobraz” przychodzi na ratunek!

Przez wszystkie te lata tak wiele aspektów kobiecego zdrowia wymagało uzdrowienia. Wiedziałam, że urodziłam się po to, aby coś z tym zrobić. Spędziłam więc dekady na tworzeniu języka kobiecego zdrowia, starając się jednocześnie wpasować w patriarchalny zawód – przynajmniej na chwilę. Usiłowałam podkreślać wszystko to, co jest dobre dla kobiecego ciała, zamiast stosować podejście, w jakim mnie wyszkolono. Składa się ono głównie z usuwania szkód, jakie powstały w naszym ciele, i wynika z patriarchalnej zasady ojców, według której wszystko, co kobiece, jest miękkie i musi poddać się temu, co twarde i męskie.

Szkodzi to nie tylko kobietom, ale również żeńskiej duszy mężczyzn. Także Matce Ziemi. Jak inaczej można wyjaśnić kulturę (przynajmniej w Stanach Zjednoczonych), gdzie ponad 30% wszystkich urodzeń następuje przez cesarskie cięcie i gdzie jedna na trzy kobiety ma wykonaną histerektomię przed osiągnięciem 60. roku życia. Czy można sobie wyobrazić, co zrobiliby mężczyźni, gdyby jeden na trzech miał usuwane jądra i prostatę jeszcze przed 60. rokiem życia?

Nieważne. Wszystko to zostało już wcześniej powiedziane. „Pokochaj swój kobiecy krajobraz” przedstawia nową ścieżkę. Nie ma tu żadnej mapy, ale są za to wskazówki. Lisa pokazuje nam, jak je rozpoznać.

Ta książka jest lekarstwem, na które wszystkie czekałyśmy przez wieki.

Nie potrzebujemy więcej wywodów na temat tego, co jest nie tak. To już wiemy. Czas powrócić do jedynej studni, która nasyci nasze pragnienie. Do naszego prawdziwego źródła mocy. Zachęcano nas, aby o tym źródle zapomnieć, a nawet się go wyrzec. Tymczasem nasza prawdziwa moc leży dokładnie w tych miejscach, których kazano nam bać się najbardziej. Takich jak nasz cykl menstruacyjny. A skoro o tym mowa, muszę wam coś powiedzieć.

Krew menstruacyjna jest najbogatszym źródłem komórek macierzystych znanym ludzkości. Możecie to sobie wyobrazić? Spróbujcie użyć jej na wasze kwiaty doniczkowe i zobaczcie, co będzie się działo. Ja nie mogłam się oprzeć.

A teraz powróćmy do tych pierwszych narodzin, których byłam świadkiem tak dawno temu.

Po przeczytaniu tej książki wreszcie zrozumiałam, że ołtarz, przed którym powinniśmy klęczeć przez cały czas, zarówno wtedy, jak i teraz, to ołtarz pomiędzy nogami tej rodzącej kobiety. Każdej kobiety, która rodzi, niezależnie od tego, czy owocem tych narodzin jest dziecko, książka czy też ogród.

I o tym właśnie jest książka „Pokochaj swój kobiecy krajobraz”. W jaki sposób oddawać cześć przy ołtarzu i miejscu mocy pomiędzy twoimi nogami. Niezależnie od tego, czy miałaś histerektoamię, czy nadal krwawisz, czy masz partnera czy nie, czy miałaś dzieci czy nie. Żadna z tych rzeczy nie ma znaczenia.

Moc pomiędzy twoimi nogami zawsze tam jest. Szepcze lub krzyczy, zależnie od tego, co akurat jest potrzebne.

Zobaczyłam, że współczesna ginekologia w dużej mierze zajmuje się tym, w jaki sposób poradzić sobie z krzykiem. Zatem proszę, nie czekaj, aż potencjometr zostanie podkreślony za wysoko.

Już teraz zacznij słuchać swojego drogocennego ciała. Ta książka pokaże ci, jak masz to robić.

I jeszcze jedno. Będziesz prowadzona, ale nie przez twój intelekt. Właśnie w ten sposób poznałam Lisę Lister. Nasze spotkanie zostało zorganizowane przez samą Boginię. W zeszłym roku zrealizowałam marzenie mojego życia i pojechałam do Glastonbury w Anglii. Nie wiedziałam wiele na ten temat i nawet nie miałam pojęcia, że Glastonbury to Avalon, znany ze słynnych „Mgieł Avalonu” – jednej z moich najbardziej ulubionych książek wszech czasów. Po prostu coś mnie tam przyciągało. W dniu, kiedy mieliśmy odwiedzić opactwo, po drugiej stronie ulicy pojawiła się żywiotowa kobieta, którą później okazała się być Lisa – z ogromnym czerwonym kwiatem w bujnych, ciemnych włosach i radością emanującą z niej w każdym kierunku.

Szła w towarzystwie swojego Wikinga – faceta, który jest pielęgniarzem z wykształcenia i który podziela moje poglądy na medycynę. Od razu wszyscy przypadliśmy sobie do gustu. Lisa poprowadziła naszą grupę do niedawno odkrytego ołtarza Marii Magdaleny, gdzie pomodliliśmy się i złożyliśmy róże. Następnie zabrała nas do specjalnego kamienia, na którym przez wieki siadały kobiety i krwawiły podczas swojego cyklu.

Gdy się rozstawaliśmy, Lisa zrobiła coś, za co zawsze pozostanę jej wdzięczna. Oddała mi wyrazy szacunku za uutorowanie ścieżki umożliwiającej powrotną podróż do NIEJ. Powiedziała mi, jak bardzo moja praca jej pomogła. Poczucie siostrzeństwa jest bardzo cenne. Nic się z nim nie równa. Wejrzałyśmy wzajemnie w nasze dusze. Okazałyśmy sobie szacunek. Lisa, tak jak ja, ma bardzo duże jajniki i równie ogromne serce. Potrzebujesz ich, gdy pracujesz dla Bogini, ponieważ ta praca nie jest dla bojaźliwych.

Z wielką ekscytacją przekazuję pochodnię jej i jej siostrom – łobuzerskim i elokwentnym boginiom, które są gotowe, aby wznieść tę pochodnię jeszcze wyżej. Bez wstydu, z ogromnym poczuciem humoru i bez owijania w bawełnę. Niech „Pokochaj

swój kobiecy krajobraz” zaprowadzi cię do domu. Do twojej przyjemności. Twojej wewnętrznej Bogini. I do Mocy, która nigdy cię nie zawiedzie i nie skrzywdzi. Już nigdy więcej.

Niech będzie błogosławiona.

dr Christiane Northrup,
autorka „Sekrety wiecznie młodych kobiet”*



* Książka do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

❁ **Mantra ku czci Mamy:** ❁ ***Vishwa Shakti Avaham***

Używam tej mantry każdego ranka, jako część mojej praktyki połączenia z NIA. Wykorzystuję do tego paciorki mali (Nić ze 108 paciorkami, z jednym dodatkowym, najważniejszym paciorkiem, noszącym nazwę *Sumeru*. Mala jest narzędziem pomagającym skoncentrować się podczas medytacji lub liczyć mantry w seriach po 108 powtórzeń.), a następnie powtarzam poniższą mantrę (brzmi ona: *wisz-ła-szak-tiii-arrwa-ham*) 108 razy.

„Vishwa Shakti Avaham”

Używam tej mantry, by połączyć się z moim łonem, gdyż łączy nas ona przez linię matriarchalną, aż do pierwotnego punktu stworzenia wszystkich rzeczy – do JEJ łona, kosmicznego łona. Powtarzając tę mantrę, jesteś w stanie w pełni poznać siebie jako JA – mamę, kochankę, Shakti, czystą kobiecą energię.

Vishwa oznacza „universalny”, *Shakti* oznacza „energię Boskiej Matki”, wszystko, co kobiecie we wszechświecie (matka, córka, kochanka, przyjaciółka), a *Avaham* oznacza „przyjdź tutaj, zmanifestuj się, spraw, aby tak się stało, pozwól mi zobaczyć, że jesteś tutaj”. *Vishwa Shakti Avaham* wezwie energię Boskiej Mamy, przebudzając JA w tobie.

Aby naładować małą JEJ energią, przesuwaj jej paciorki, skupiając wzrok na Sri Yantrze Boskiej Matki – świętym kole. Jest ona jednym z narzędzi, które możesz ściągnąć ze strony loveyourladylandscape.com. Gdy pracujemy z tą mantrą i Sri Yantrą, wchodzimy do kosmicznego łona, dzięki czemu przyglądamy się z wnętrza wszystkiemu dookoła. Działa to bardzo silnie.

Jeśli chcesz, aby uzdrawianie to było jeszcze głębsze, weź zdjęcie swojej mamy lub wyobraź ją sobie. Wypowiadaj mantrę codziennie, przez 21

dni, spójrz jej w oczy, ułóż dłonie jak do modlitwy i podziękuj jej za to, że cię urodziła. Powiedz: „Wybaczam ci, proszę, wybacz mi. Kocham cię”.

Jest to WIELKA praca, zwłaszcza jeśli twoja relacja z mamą była traumatyczna lub mało pozytywna. Codziennie mogą pojawiać się różne kwestie, różne uczucia i emocje. Bądź z nimi wszystkimi. Nie osądzaj ich, bądź ich świadkiem i uzdrawiaj je.



Poczuj uczucia

Praca, bo *jest* to praca, polega na gotowości poczuć WSZYSTKICH uczuć.

Większość z nas, od najmłodszych lat, została nauczona, że ból nie jest w porządku, więc robimy wszystko, co w naszej mocy, by się od niego zdystansować. Nie miałyśmy pojęcia, w jaki sposób można dać sobie w życiu radę z wielkimi bolesnymi uczuciami, takimi jak samotność, złamane serce i rozpacz, więc nauczyłyśmy się wspaniale je znieczulać. To nic, że robiłyśmy to poprzez uzależnienie i kontrolę, przynajmniej podziałało i udawało nam się uśmierzyć ból. Hurra.

Niestety, aby mogło nastąpić rzeczywiste uzdrowienie – mnie, ciebie i Mamy Ziemi – *musimy* te uczucia poczuć. Musimy pozwolić sobie na pocucie bólu, gdyż niesie on w sobie mnóstwo ważnych dla nas informacji. Twoje uczucia, których tak wiele skrywa się w przestrzeni łona, stanowią twoje źródło wewnętrznego prowadzenia. Natomiast twoją misją, jeśli ją zaakceptujesz, co gorąco polecam, jest bycie obecną i uważną w swoim ciele, świadomą tego, co czujesz, wzięcie za to odpowiedzialności i pozwolenie na rozpoczęcie uzdrowienia.

Widzisz, wygnanie Ewy z Rajskiego Ogrodu, niezależnie od twojej religii i przekonań duchowych, pozostawiło rodzaj

kobiecy z poczuciem całkowitego odrzucenia i porzucenia. Dlatego też wiele z nas wybiera samoporzucenie jako ulubioną metodę zapewniającą ochronę.

Gdy uczucia zaczynają zbyt nam doskwierać, najczęściej, aby uchronić się przed bólem, będziemy stosować jakiś rodzaj kontrolującego zachowania. Moim kontrolującym zachowaniem były (i czasami nadal są) napady niepohamowanego jedzenia, jednak sposoby, w jakie porzucamy siebie, przybierają wiele, wiele form:

- Pozostajemy w naszych umysłach, zamiast w naszych ciałach, ponieważ gdy jesteśmy w umyśle, nie musimy odczuwać uczuć.
- Osądzamy, zawstydzamy i krytykujemy same siebie, aby ukryć to, co czujemy.
- Popadamy w różne uzależnienia – uzależnienia od substancji, zwyczajów i zachowań, aby się znieczulić.
- Przekazujemy nasze uczucia komuś innemu, ponieważ nie chcemy się z nimi zmierzyć lub nie wiemy, jak to zrobić.

Gdy porzucamy siebie w któryś z tych sposobów, zranione uczucia, takie jak wina, wstyd i obwinianie, samokrytyka oraz nieprawdziwe przekonania, powodują niepokój, samotność i depresję. Pomaga nam to uniknąć najsilniejszych uczuć, z którymi po prostu nie mamy pojęcia, jak sobie poradzić, lub nie chcemy tego robić, ponieważ... no cóż, są one cholernie bolesne.

Lęk przed czuciem

Ból to nie zabawa. Ból to nic przyjemnego. To oczywiste, prawda? Obawiamy się, że ból będzie trwał w nieskończoność i że nie będziemy w stanie sobie z nim poradzić, lub boimy się, że gdy „tam wejdziesz”, oszalejemy i nie będziemy mogli funkcjonować. Praw-

da jest taka, że jedyny ból, który trwa nieprzerwanie, to ból, jaki zadajemy sobie same poprzez to, jak się traktujemy.

Jeśli jesteś w stanie zagłębić się w stary ból lub traumę, kobieca rana, historia twojej mamy, twoje własne doświadczenia życiowe, które być może sprawiają ci ból – przy OGROMNYM współczuciu i głębokim pragnieniu poznania, połączeniu z NIA i wniesieniu tej miłości i lekarstwa DO ŚRODKA – mogą naprawdę nadspodziewanie szybko z ciebie wyjść.

Stań się ciekawa i kochająca

Dla wyjaśnienia, tak jak powiedziałam na początku książki, jedyna intencja, jaką musisz zrobić, to po prostu bycie ciekawą: otwartą na przyjęcie lekarstwa z każdej sytuacji/doświadczenia/od każdej osoby, a następnie bycie gotową na podejście do danego uczucia, a co najważniejsze – do siebie, z miłością. WIELKĄ MIŁOŚCIĄ.

❁ **Rozmowa z łonem** ❁

Tak, mowa tu o *rzeczywistej* konwersacji z twoim łonem. Zwykle zabieram siebie na spacer do parku lub lasu za moim ogrodem, ale możesz to zrobić także na macie do medytacji, w łóżku, zanim wstaniesz, lub w kąpielni. Osobiście jestem bardziej otwarta na odbiór, gdy jestem w objęciach Mamy Natury.

1. Bądź obecna w swoim ciele, zrób głębokie oddechy łonowe (patrz strona 38) i zrób intencję bycia ciekawą swojego kobiecego krajobrazu. Następnie przenieś uwagę do przestrzeni łona, twojego barometru i skarbnicy mądrości, i zapytaj: „Co słytać?”.

2. Rozmawiaj z nim ze współczuciem – nie oznacza to, że musisz używać tonu głosu nauczyciela jogi (*brrrrr, ton głosu nauczyciela jogi jest najgorszy!*). Wyobraź sobie zamiast tego, że stoi przed tobą poruszone dziecko, i użyj TEGO rodzaju głosu, mówiąc: „Cześć, kochanie, jak cię traktuję?”.
3. Słuchaj odpowiedzi. Może twoje łono odpowie ci na przykład: „Nie podoba mi się, że ciągle na wszystko mówisz «nie». Sprawia to, że czuję się samotne i niekochane”.
4. Następnie zapytaj JA: „Dlaczego to robimy? Dlaczego cały czas mówimy «nie», gdy chcemy powiedzieć «tak, do cholery»?”.
5. Posłuchaj. To nie będzie mówił twój umysł, więc otwórz się na to, co przychodzi. Może ONA powie ci: „Myślisz, że nie jesteś wystarczająco dobra. Mówisz «tak» wtedy, gdy czujesz się wystarczająco dobra. Ty natomiast nie wierzysz, że jesteś wystarczająco dobra, więc nigdy nie mówisz «tak»”. W tym scenariuszu zastanawiasz się nad tym, jakiego uczucia chcesz uniknąć, gdy to sobie mówisz. Mówienie sobie, że nie jesteś wystarczająco dobra, może, na przykład, dawać ci poczucie kontroli. Jeśli nie jesteś wystarczająco dobra, możesz wymyślić, jak to poprawić, a wtedy masz poczucie kontrolowania sytuacji, co oczywiście jest iluzją. Nie masz żadnej kontroli. Nigdy.
6. Więc poczuj swoje łono, a następnie JA, i zapytaj: „Jakie działanie oparte na miłości mogę podjąć, aby poczuć się bezpieczna?”. To jest ważna część. Musisz podjąć działanie wypełnione miłością, ponieważ inaczej nie dotrze ono do twojego wnętrza, łona i korzeni. Gdy podchodzimy do tego, co nas przeraża, kiedy odkrywamy całą naszą wrażliwość, zbliżamy się do prawdziwej siebie, a to z kolei daje nam moc i uziemienie.
7. ONA może odpowiedzieć: „Idź, złap tę osobę i powiedz «tak»”. Albo: „Zejdź głębiej i zobacz, od czego możesz zacząć rozluźnianie kontroli nad swoim życiem – czego trzymasz się zbyt kurczowo? Co możesz zacząć bez przygotowania?”.

8. I wykonaj tę cholerną pracę z ciekawością i miłością. Pokaż sobie, że to dla NIEJ pokazujesz się w całej okazałości, ponieważ o to w tym WSZYSTKIM chodzi.

Kiedy będziesz robiła to dla siebie, nabierzesz zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Powiedz sobie: „Nie zostawię cię. Nie przełączę się na jedzenie/narkotyki/zakupy ani cię nie zignoruję. Jestem tutaj dla ciebie, jestem tutaj”. Już sam ten akt miłości własnej ma magiczną moc. Powtarzałam go wiele razy od śmierci mojej mamy. Przypomina mi on o tym, że to ja muszę być tą osobą, która się mną opiekuje, ujmuje się za mną, żywi mnie i wspiera.

Sugeruję, aby praktykować to codziennie, dzięki czemu będziesz coraz bardziej obecna i uważna we własnym ciele. Wtedy, w ciągu dnia, jeśli i kiedy poczujesz przyływ niepokoju lub napięcie, możesz natychmiast wejść w tę energię, zadać pytania, połączyć się z NIĄ i natychmiast tym się zająć. Oczywiście wymaga to dużej praktyki, ale z czasem staje się silną i trwałą częścią twojej dbałości o siebie.



Zrzucić maskę, bądź wrażliwa

Kiedy jesteś w JEJ mocy, nie będziesz już tak bardzo odczuwała potrzeby noszenia maski ochronnej, o której mówiłyśmy wcześniej. Jesteś bardziej zakorzeniona w prawdzie i jesteś w stanie podejmować lepsze decyzje. TAK WŁAŚNIE uczymy się kochać siebie – ogłaszamy swoją prawdę i zdajemy sobie sprawę, że właściwie to nic złego się nie dzieje. Potem zaczynamy ją naprawdę cenić, a nie oceniać.

Przygotuj się na to, że żyjąc w ten sposób, będziesz wkurzać ludzi. Nie każdy jest gotowy na kobietę żyjącą w swojej prawdzie i w pełni wyrażającą siebie. Dla wielu osób jest to koncep-

cja, ale *nie* rzeczywistość. Wielu ludziom opadnie szczęka, gdy do kogoś zadzwonisz i powiesz: „No więc kiedy wczoraj powiedziałam «tak», w rzeczywistości oznaczało to «nie» – ale dziękuję bardzo za ofertę” – i nie poczujesz potrzeby przeproszenia lub tłumaczenia się. Albo jeśli oświadczysz, że jesteś w 26. dniu twojego cyklu menstruacyjnego i jesteś naprawdę drażliwa, więc jeśli osoba po drugiej stronie telefonu/rozmowy/e-maila nie chce odpowiedzi, która pójdzie jej w piętę, niech rozważy odczekanie do drugiego dnia twojego krwawienia. Jeszcze inni mogą robić różne założenia dotyczące ciebie i twojej osobowości. Niech robią. Ty stworzysz dla siebie mocne, czyste granice płynące wprost z twoich korzeni.

Moja praktyka, i jest to na pewno praktyka, która nie zawsze mi wychodzi, ma być prawdziwym wyrazem tego, jaka jestem w danym momencie. Jest to potężne narzędzie i zabiera o wiele mniej energii niż próby zaprezentowania siebie w wersji „do polubienia”, którą inni odbierają jako „miła”.

Jest to o wiele łatwiejsze dzięki mojemu połączeniu z NIA. Zanim to nastąpiło, czułam się bardzo, bardzo samotna w tym świecie. Teraz nie muszę już sama decydować o różnych sprawach. Ufam mądrości mojego łona, która prowadzi mnie przez życie. ONA jest niezłą łobuziarą.

Zaufaj sobie

Nauczono nas ignorować mądrość ciała i jego odczucia. W ten sposób mogliśmy przetrwać i funkcjonować w kulturze zdominowanej przez facetów. Wytrwałość, osiągnięcia, budowanie rzeczy, zdobywanie rzeczy cieszą się poważaniem, podczas gdy odczuwanie sygnałów ciała mówiących nam o naszym obecnym samopoczuciu – nie.

Jednak gdy odczuwasz WSZYSTKIMI zmysłami – co jest najświętszą nauką tajemnej szkoły Izidy i Marii Magdaleny – gdy pozwalasz swojemu sercu, trzewiom i głębi swojego łona na podniecenie, uwodzenie, zaangażowanie i wściekłość, gdy czujesz, że twoje uczucia pochodzą z miejsca głębszego niż ty sama, to jest właśnie fizyczne odczuwanie w twoim ciele, prawda, której możesz zaufać. TWOJA prawda.

Tak wiele decyzji umieszczamy w systemie myślowym istniejącym poza nami – i zdarza się, że jest to konieczne – jednak gdy skupimy się na odczuciach, mniej martwimy się tym, co *powinnyśmy* robić, a nasze zachowania stają się bardziej autentyczne.

**Jesteś prowadzona przez swoją wewnętrzną mądrość.
Twoje trzewia. Twój ogień.**

To jest praktyka. Powtarzam, to jest praktyka.

Płoń, kochana, płoń

Gdy odrzucamy maskę i uczymy się mówić naszą prawdę, pomoc nam może spalenie wszystkich iluzji i historii, jakie o sobie opowiadałyśmy. Jest to potężne narzędzie uwolnienia, które może wprowadzić nas na drogę prawdy i uzdrowienia. Ogień posiada magiczne właściwości, a nawiązanie relacji z nim, poczucie jego szlachetnych cech, gdy obejmuje drewno i ociepla w ten sposób naszą twarz, może być hipnotyzujące.

Ogień to światło i ciepło. Może dać nam wygodę i wystraszyć, zniszczyć i przemienić. Przez tysiące lat ogień był głównym składnikiem ceremonii, rytuałów, inicjacji i celebracji każdego plemienia i cywilizacji. Co by się stało, gdyby można

było zmienić uniwersalne prawo i sprawić, aby ogień był nieszkodliwy? Co takiego mówi to o rzeczywistości i naszej roli w jej kreowaniu? Jakie naprawdę są nasze ograniczenia? Jakie jeszcze możliwości pozostają uśpione, niezrealizowane?

Wiking i ja używamy ognia we wszystkich naszych ceremoniach inicjacyjnych i rytuałach, ale moim najbardziej ulubionym sposobem doświadczania ognia jest chodzenie po nim – chodzenie na bosą stopę po rozżarzonych węglach bez poparzenia. Nie w sposób Anthony 'ego Robbinsa, gdzie manipuluje się umysł, by myślał, że jest to chłodny mech, ale w sposób zamierzony, z przekonaniem, przełamaniem lęku i silnie transformujący.

Chodzenie po rozżarzonych węglach jest potężnym narzędziem stworzonym do transformacji lęku i inspirowania ludzi do robienia rzeczy, które wydawały się im niemożliwe. Pokazuje, że rzeczywistość to dużo więcej, niż ci się wydaje, że wiele doświadczanych przez nas ograniczeń narzucamy same sobie i że to my tworzymy naszą własną rzeczywistość w pracy, relacjach i w życiu.

Jest to zdecydowanie najbardziej emocjonalny i potężny proces, jaki znam, i od momentu, gdy po raz pierwszy postawiłam w Glastonbury stopę na rozżarzonych węglach, moje życie znacząco zmieniło się na zawsze. Samo zapalenie ognia było ceremonią – szansą na to, aby napisać swoje intencje na kawałku papieru, który potem wrzuciłam w płomień – „Dlaczego tutaj jestem? Kim jestem? Kim mam się stać?”, a następnie patrzeć, jak wszystkie te iluzje płoną przez cały wieczór.

Kiedy po raz pierwszy przeszłam po rozżarzonych węglach, nasza grupa liczyła 30 osób. Każda z nich miała inne powody, by to zrobić. Niektórzy robili to ze względów dobroczynności, inni w celu pokonania lęków, jeszcze inni dla celów duchowych lub, jak w moim przypadku, aby wszystko spalić – lęki, ograniczające przekonania – i stworzyć nowy początek.

Podczas ceremonii bębniarze Avalonu wybijali silny i pierwotny rytm Mamy Ziemi, podczas gdy osoba prowadząca zajęcia mówiła nam, co zrobić z lękiem i jak się z nim zaprzyjaźnić. Nasz cel? Stworzyć wysoki poziom energii, równy energii ognia, tak jak szamani Kung, którzy chodzili po rozżarzonych węglach, aby przywrócić siłę całej społeczności i uzdrowić ją.

Samo przejście wywołało emocje, jakich nigdy wcześniej nie czułam. Skupienie się na płomieniach i chrzest gorących węgla pod bosymi stopami włączyły we mnie emocje, które już od jakiegoś czasu były odłączone. Gdy już zaczęły płynąć łzy, nie mogłam przestać płakać. Przechodząc przez węgle, zostawiałam za sobą wszystko. Mój ból, ból mojej mamy i babci. Uwolniłam cały ból kobiet, które kiedykolwiek płonęły ze wstydu lub były spalone żywcem za to, co robiły lub kim były, i pozwoliłam, aby ogień i płomień mnie oczyściły.

Łkałam przez 90 minut. Tuliłam się do moich pięknych przyjaciółek, które podeszły mnie pocieszyć, i łkałam. Przytuliłam moich nowych kumpli od chodzenia po ogniu i łkałam. Usiadłam przy ogniu po całym wydarzeniu, słuchałam opowieści uczestników i łkałam.

Nawet teraz, gdy wspólnie z Wikingiem organizujemy nasze własne warsztaty chodzenia po rozżarzonych węglach, myślę o podniesionej energii, emocjach i lękach, które uwolniłam, gdy pierwszy raz przechodziłam przez ogień, i dziękuję płomieniom.

Nauczanie świętej sztuki chodzenia po rozżarzonych węglach, dzielenie się nią i bycie świadkiem zmian zachodzących w uczestnikach podczas tego procesu to zaszczyt. Bycie częścią magii, która ma wtedy miejsce, jest czymś niezwykłym. Gdy przechodzisz po ognistych węglach, których temperatura wynosi ponad 650 stopni Celsjusza, widać, jak spalają się stare, ograniczające przekonania i pod spodem pokazują się ich prawdziwe cechy – pewność siebie, czystość i moc. Ma miejsce prawdziwa alchemia.

Nie bój się ognia. BĄDŹ OGNIEM.

❁ Niech płonie ❁

Nie musisz chodzić po żarzących się węglach, aby doznać ich cech uzdrawiających, oczyszczających i transformujących. Zamiast tego możesz stworzyć swój własny, domowy rytuał palenia w stylu szamańskim.

Jak każda dobra czarownica, mam kociołek na każdą okazję, ale wystarczy również duży ognioodporny garnek, miska lub patelnia, a nawet palenisko na zewnątrz. (Nie używaj jednak swoich najlepszych garnków. Idź do sklepu z towarami z drugiej ręki i znajdź starą, dużą brytfannę lub garnek, który możesz wykorzystać do ceremonii).

1. Znajdź miejsce na dworze, gdzie możesz przeprowadzić swój rytuał – może być to twój ogród albo plaża. Zrób to przy ciemnym księżycu. Pomyśl o wszystkich swoich kobiecych rolach i zapisz je: żona, matka, kochanka, pisarka, opiekunka, osoba wspierająca, przyjaciółka, siostra, ciocia. Wypisuj je wszystkie, dopóki nie zabraknie ci miejsca na kartce.
2. Następnie wypisz wszystkie wstydlive słowa, jakimi cię określano, przez które czujesz się mała lub niewiele warta: agresywna, gruba, szalona, natarczywa, zarozumiała, histeryczka, niewystarczająco dobra, samolubna, nieczuła, dzika, emocjonalna, bezpośrednia, zbyt pewna siebie (*kogo mam być pewna, jak nie siebie – taka tylko dygresja*), zrzęda, ważniara, galareta, sexy, brzydka, straszna... (*To zaledwie kilka określeń, które usłyszałam pod swoim adresem podczas pisania tej książki – ale je wszystkie powierzam płomieniom!*).
3. Usiądź przed swoim garnkiem lub paleniskiem, weź tę kartkę i przeczytaj każde słowo na głos, czując je w swoim ciele. Jeśli stoisz na Mamie Ziemi, możesz głośno tupnąć wraz z każdym wypowiedzianym określeniem.

4. Gdy będziesz gotowa, wrzuć papier do ognia ze słowami: „Uwalniam cię. Jestem całością. Jestem pełnią. Rządź”.
5. Poczuj, jak płomienie pożerają i przemieniają tę starą energię na przestrzeń nowych możliwości. Pozwól wszystkiemu odejść. Dlatego właśnie robisz ten rytuał na dworze. Masz poczuć, jak stara energia rozpuszcza się na wietrze i odchodzi. Gdy robisz to w domu, nawet przy otwartym oknie, istnieje ryzyko, że część energii utkwi gdzieś w rogu albo za regałem, a chodzi przecież o to, aby WSZYSTKO odeszło!
6. Pozwól, aby ten rytuał stał się pewnego rodzaju zakończeniem, jednak uszanuj także emocje, jakie podczas niego się pokazują. Proces ten działa naprawdę silnie. Zanim zabierzesz garnek/kociołek, poczekaj, aż ostygnie. Pamiętaj o tym, aby się uziemić i zadbać o swoje potrzeby.

Najlepszy sposób na uziemienie po rytuale?

Seks albo czekolada. Lub jedno i drugie.

Możesz wykorzystać ten rytuał do wszystkiego, co pragniesz uwolnić – ograniczające przekonania, myśli i uczucia, które trzymają cię w miejscu. Zapisz je, przeczytaj je na głos JEJ, Wszechświatowi, Wielkiej Mame i spal je na popiół przy ciemnym księżycu.



Odzyskanie JEJ mocy

Życie w JEJ ognistej, kobiecej mocy zaczyna się od odzyskania tego, co ci się słusznie należy. Jeśli postrzegasz moc negatywnie i kojarzy ci się ona z łobuzami i egoistami w eleganckich garniturach, skupionymi na robieniu wielkich pieniędzy, nadszedł czas, abyś poznała, co tak naprawdę oznacza bycie potężną siłą kobiecej dobra.

- **Gloria Steinem:** Pisarka, wykładowczyni, aktywistka polityczna, organizatorka ruchów feministycznych, która często zabierała głos na temat kwestii równości.
- **Kiran Gandhi:** Przez rok trenowała, przygotowując się do swojego pierwszego maratonu, ale wraz ze zbliżającą się datą startu 42-km biegu w Londynie zdała sobie sprawę, że wypada ona w dzień jej okresu. Już prawie wycofała się z maratonu, jednak zdecydowała się go przebiec, swobodnie krwawiąc (bez żadnych środków higienicznych jak tampon czy podpaska) przez całą drogę. Skończyła z czasem 4:49:11 – niesamowite.
- **Malala Yousafzai:** Urodzona w Pakistanie; pomimo wielu gróźb śmierci głośno wypowiadała się na temat praw dziewcząt do edukacji. W 2012 roku, gdy Malala wracała do domu ze szkoły, talib strzelił jej w głowę. Na szczęście przeżyła i teraz ma wpływ na zmianę polityki. Jest globalną ambasadorką wspierającą edukację kobiet i laureatką Pokojowej Nagrody Nobla.

NIE mam wątpliwości, że te silne kobiety czuły czasami nerwy i lęk, inaczej nie byłyby ludźmi. Jednak zaufały sobie i użyły swojej mocy, aby doprowadzić do trwałych zmian. Nie musisz zmieniać polityki ani biegać maratonu bez środków higienicznych, ale przywołanie twojej mocy da ci poczucie pełni.

✿ Przywołaj JEJ moc w sobie ✿

Jak wiesz, ja kocham ceremonie, więc namawiam cię do tego, aby ta była tak święta, jak tylko zapragniesz.

Najpierw znajdź miejsce, które jest dla ciebie wyjątkowe – las, morze, twój ołtarz. Ubierz się w coś, w czym czujesz się silna, i posmaruj mieszkanką olejków esencjonalnych (mój olejek JEJ mocy to żywica olibanowa i róża) swoje

punkty mocy – trzecie oko, serce, jajniki i przestrzeń łona. Przygotuj także talizman, który będzie reprezentował JEJ moc w tobie. Będziesz mogła wdmuchnąć w niego intencję. Ja mam niezwykle wisior mocy marki Allie Pohl w kształcie miednicy, z błyskawicą przechodzącą przez łono.

1. Zapal świecę (możesz posmarować ją olejkami olibanowymi w intencji siły lub różanym w intencji miłości i wsparcia, a następnie zapalać ją za każdym razem, gdy chcesz przypomnieć sobie o swojej mocy).
2. Zrób kilka spokojnych, głębokich oddechów, zapal szałwię lub kadzidło palo santo, aby oczyścić swoją aurę z wszelkich zanieczyszczeń, i wezwij JA, Wielką Mamę, przodków i przewodników, którzy będą świadkami przywołania przez ciebie JEJ mocy w tobie.
3. Zrób głęboki wdech do przestrzeni łona przez nos, a następnie złóż usta, jakbyś miała zagwizdać, i silnie i szybko wypuść oddech. Z każdym wydechem pozbywasz się sytuacji/przekonania/osoby, która powstrzymywała cię aż do teraz przed przywołaniem twojej mocy. Zrób tyle oddechów, ile potrzebujesz, aby pozbyć się wszystkiego po kolei, a następnie powróć do normalnego, głębokiego oddechu medytacyjnego.
4. Stań na boso (jeśli możesz), rozszerz mocno palce stóp i zakorzeń się w Mamie Ziemi. Lekko zegnij kolana, zamknij oczy, ręce po bokach, wnętrza dłoni otwarte, gotowe do przyjmowania.
5. Teraz powiedz: „Przyzywam teraz do mnie całą JEJ moc, będącą moją mocą”. (Zrób głęboki wdech i na wydechu ułóż dłonie w mudrę yoni – czubki kciuków i palców wskazujących dotykają się, a wnętrza dłoni skierowane są do ciała – na swoim łonie).
6. „Jestem pełnią. Zasługuję na wszystko. Jestem całością i rządzę”. (Zrób wdech i na wydechu zegnij kolana, wystaw język w stylu Matki Kali i złóż palce w mudrę „gwiazdy rocka” – palec środkowy i serdeczny przytrzymywany kciukiem, podczas gdy palec mały i wskazujący pozostają wyprostowane – RRRRR!).
7. Powtórz trzy razy lub tyle razy, ile chcesz.

Jeśli masz ochotę, możesz napisać własny wiersz, zaklęcie, formułę – niech będzie ogniście i z intencją. Nadal będą zdarzały się sytuacje, w których poczujesz się niepewnie i zabraknie ci siły, dlatego używaj tego rytuału tak często, jak potrzebujesz.

Ja przywołuję JEJ moc we mnie za każdym razem, gdy krwawię, ale ty możesz robić to przy każdej pełni, aby doładować ją dodatkowo księżycową miłością lub w każde urodziny, świętując w ten sposób kolejną podróż wokół słońca. Przywołuj JEJ moc do siebie z każdego miejsca, w którym utkwiała lub jest przetrzymywana przez kogoś innego.

Im częściej będziesz robiła ten rytuał, tym więcej zaczniesz nadarzać się okazji i możliwości do wyrażania JEJ mocy w tobie w zdrowy sposób.

Zrób sobie przerwę i tańcz

Kochana, wykonałaś dotychczas MNÓSTWO pracy, więc kiedy dotrzesz już do momentu, gdy chętnie spotkasz się ze sobą samą, namawiam cię do regularnych przerw tanecznych.

Przerwa taneczna to przerwa od tego, co akurat robisz, podczas której tańczysz do upadłego. Jest ona dobra i konieczna.

Moja przyjaciółka Jess Grippo z jessgrippo.com jest tancerką, nauczycielką i kreatywną łobuziarą paradującą w baletowej spódniczce, zamieszkałą w Nowym Jorku. Codziennie dzieli się ona swoimi przerwami tanecznymi przez aplikację Periscope. Uwielbiam, gdy na mój telefon przychodzi powiadomienie: „Jess Grippo Live: przerwa taneczna”. Wtedy rzucam wszystko i ruszam w tany razem z nią.

Jess stworzyła praktykę zwaną *taneczne rozwiązywanie przez przedstawianie*, którą uwielbiam i robię wtedy, gdy zapędzę się w kozi róg, starając się coś wykombinować. Poprosiłam ją, aby podzieliła się tą prostą, ale jednocześnie mocną techniką również z wami.

WEWNĘTRZNE PRZEMYŚLENIA – JESS GRIPPO

Czy kiedykolwiek powiedziałaś do siebie: „Coś wykombinuję”?

Usuwać to wyrażenie z mojego słownika i tobie radzę to samo. „Kombinowanie” oznacza ciężkie matematyczne równanie, mentalne ćwiczenie polegające na porządkowaniu kawałków układanki i myśleniu, jak najlepiej je ułożyć. Jest to wspaniała taktyka, jeśli chodzi o rzeczywiste równania i układanki, ale to okropne podejście do prawdziwych sytuacji życiowych.

PRAWDZIWE życie wymaga naszej obecności w CAŁOŚCI, a nie tylko naszej głowy. Gdy tracisz pracę, gdy przechodzisz przez rozstanie lub wyzwanie zdrowotne, gdy budzisz się codziennie, czując się beznadziejnie... Tego typu spraw nie da się „wykombinować”.

Odkryłam alternatywne podejście, które dosłownie i w przenośni polega na wytańczeniu odpowiedzi. Taniec wymaga użycia całego ciała, pokazania emocji i poruszenia duszy. Ucisza on rozgadany umysł i otwiera cię na przestrzeń, nowe możliwości i rytm, tzn. odpowiedzi, których nigdy nie odkryjesz, jeśli pozostaniesz sztywno w swojej głowie.

Najprościej rzecz ujmując, możesz w każdej chwili zostawić to, co robisz, włączyć muzykę i po prostu potańczyć. Moim ulubionym ćwiczeniem w tym zakresie jest „taneczne rozwiązanie przez przedstawianie”, które wygląda następująco:

- 1. Zaczynaj od uświadomienia sobie pytania lub dylematu, jaki przed tobą stoi.*
- 2. Wciśnij „przestaw” na swoim iPodzie lub na liście piosenek on-line.*
- 3. Zatańcz do trzech kolejnych piosenek, jakie się pojawią. Chodzi o to, abyś nie wiedziała, jaki utwór będzie następny, i pozwoliła ciału reagować na muzykę.*

Po wszystkim dobrze jest po prostu zacząć pisać wszystko, co przychodzi do głowy, lub usiąść w ciszy i przyswoić wszystko to, co wyda-

rzyło się podczas tańca. Czasami odpowiedzi przychodzą w postaci nowego pomysłu, czasami poprzez słowa jednej z piosenek, czasami przez nowe pragnienie lub impuls, który przez ciebie przepływa.

Spróbuj!

Traktuj życie jak taniec i dotrzyj poprzez walca do odpowiedzi, których nie jesteś w stanie sobie wyobrazić! To bardzo magiczny proces.

NARZĘDZIA DO PRACY Z KOBIECYM KRAJOBRAZEM

JEJ lekarstwo

- **Połącz się z przestrzenią swojego łona.** Codziennie kontaktuj się z JEJ mocą przez oddech, dotyk i rozmowę – pomoże ci to nawiązać relację z łonem na całe życie.
- **Usłysz Zew.** Zostań Wezwaną Dziewczyną – kimś, kto pomimo codziennego zalewu informacji jest w stanie kultywować JEJ moc i zaufać swojej głęboko osadzonej mądrości i prawdzie.
- **Pozwól sobie poczuć, aby móc uzdrowić.** Wiesz, że patriarchyta zadał wiele dużych ran, ale gdy zaczniesz pracę nad uzdrawianiem siebie, uzdrawiasz wszystkie kobiety, które były tu przed tobą, i te, które nastąpią po tobie.

Mantra

Powtarzaj tę mantrę za każdym razem, gdy będziesz potrzebowała przypomnienia:

„Najbezpieczniejszym miejscem jest moje ciało”.

#początekrwawejkonwersacji

Można użyć tego hashtagu jako przypomnienia w dzienniku, oznakować nim pytania wymagające głębszego zastanowienia, wykorzystać go do dyskusji w klubie książkowym lub kołach tematycznych poświę-

Poczuj to, aby to uzdrowić

conych JEJ lub zaczynać od niego krwawe konwersacje w mediach społecznościowych, zadając następujące pytania:

- Jaka jest twoja relacja z kobiecymi częściami twojego ciała?
- Co by się stało, gdybyś odrzuciła maskę – pokerową twarz, którą pokazujesz światu – i pozwoliła sobie na to, aby być widoczną i wrażliwą?
- Co dla ciebie oznacza określenie „JEJ moc”?

Lektura

Tsultrim Allione, *Feeding Your Demons*

Louise Hay, *The Power Is Within You*

C.J. Johnson, *Wombology*

Monica Sjoo i Barabara Mor, *The Great Cosmic Mother*

Marianne Williamson, *A Woman's Worth*





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

W końcu ktoś napisał o ciele kobiety, o naszych cyklach, naszych kobiecych emocjonalnych krajobrazach z mądrością i humorem. Lisa Lister oddaje z pasją i zrozumieniem rzeczywistość Boskiej Kobiecości. Jej misją jest wyedukowanie kobiet oraz stworzenie dialogu, który daje kobietom siłę i podnosi nas do roli współczesnych bogiń, jakimi prawdziwie jesteśmy. Każda kobieta powinna przeczytać tę książkę i odzyskać to, co zostało zagubione we współczesnej kulturze.

– Carrie-Anne Moss
aktorka i założycielka annapurnaliving.com

Jestem zagorzałą fanką Lisy Lister. Prowadzona przez świadomość Boskiej Kobiecości, Lisa pojawiła się po to, aby napisać nową historię o kobietach i o sposobie, w jaki świat postrzega menstruację. W książce „Pokochaj swój kobiecy krajobraz”, Lisa pokazuje kobietom w sposób konkretny, ze swadą i zrozumieniem, jak mogą dostosować się do swojego cyklu, uzdrowić swoje tony i odzyskać niepohamowaną moc JEJ, która należy im się od urodzenia.

– Rebecca Campbell
autorka książki „Twoje wewnętrzne światło”

Lisa Lister nazywa rzeczy po imieniu. Przełamuje granice i bariery, stworzone przez społeczeństwo i uważane za „normalne”. Uczenie kobiet i pokazywanie im w jaki sposób mają szanować swoją boskość wewnątrz i na zewnątrz nie jest łatwym zadaniem, więc chylę przed nią czoła. Jest ona po części aniołem, po części boginią i po części wywrotowcem, a jej styl pisania jest przyjazny, szczerzy i wciągający.

– Kyle Gray
autor książki „Praca z energią”

I Ty możesz docenić pełnię swojej kobiecości.

Patroni:

DOLCEVITA
celebruujemy życie



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-847-4



9 788373 778474