1. TÝDEN BOHYNĚ POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ

DOPLŇUJÍCÍ CVIČENÍ NA PŘIJETÍ POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ JAKO SÍLY A DARU

1. MANTRA POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ

- Najděte si klidné místo a posaďte se do pohodlné polohy.
- Zavřete oči a představte si, že uvnitř vás hoří jemný, zářivý plamen – symbol vašeho posvátného ženství.
- Vnímejte, jak tento plamen roste a naplňuje celé vaše tělo silou, klidem a láskou.
- Opakujte si mantru: *"Jsem posvátná. Mé ženství je zdroj síly a daru."*

2. TANEC POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ

- Vyberte si hudbu, která vás oslovuje – něco jemného, intuitivního nebo silného a rytmického.
- Zavřete oči a nechte své tělo volně se pohybovat. Nezaměřujte se na techniku, ale na pocit svobody a propojení se svou ženskou energií.
- Při tanci si představujte, že každým pohybem aktivujete svou sílu a přijímáte svou ženskou esenci.

3. SPOJENÍ S CYKLIČNOSTÍ

- Věnujte si čas, abyste si zapsala, jak se cítíte během různých fází měsíce nebo svého menstruačního cyklu.
- Pochopte, že každá fáze – energie, introspekce, kreativita či odpočinek – je projevem posvátného ženství.
- Přijměte všechny fáze jako svou přirozenou sílu a dar. Můžete si k tomu psát deník a sledovat, jak vaše cykličnost ovlivňuje váš život.

4. RITUÁL PRO AKTIVACI POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ

- Zapalte svíčku a vytvořte si klidný prostor, kde vás nikdo nebude rušit.
- Vezměte si zrcadlo a podívejte se do svých očí.
- Řekněte si nahlas: *"Přijímám svou ženskou esenci. Mé ženství je posvátné a silné."*
- Zavřete oči a vnímejte, jak se tato slova zakořeňují hluboko ve vašem nitru.

5. CVIČENÍ S ELEMENTY

- **Země**: Dotkněte se země bosýma nohama a představte si, že skrze vaše chodidla proudí síla Matky Země do vašeho těla.
- **Voda**: Ponořte ruce do vody (napusťte si vanu nebo se osprchujte) a představujte si, že vás očišťuje od všech pochybností a připomíná vám vaši ženskou esenci.
- **Oheň**: Zapalte svíčku jako symbol vaší vnitřní síly.
- **Vzduch**: Soustřeďte se na svůj dech a vnímejte, jak každý nádech a výdech spojuje vaši mysl a tělo.

6. Oslava své ženskosti• Vyberte si něco, v čem se cítíte krásně a výjimečně. Může to být šperk, šaty, nebo třeba jen oblíbený šátek.

- Podívejte se na sebe do zrcadla a s úsměvem si řekněte: *"Jsem krásná a posvátná."*
- Vnímejte, jak vaše vnitřní síla a dar posvátného ženství září skrze vaše tělo a mysl.

7. AFIRMACE POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ

Každé ráno nebo večer si opakujte:

- *"Mé ženství je zdrojem mé síly a lásky."*
- *"Jsem v souladu s moudrostí, kterou nosím uvnitř."*
- *"Dovoluji své ženské energii proudit a léčit mě i mé okolí."*

8. SPOJENÍ S ARCHETYPEM BOHYNĚ POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ

- Zkuste ho zakomponovat do svého dne (například nošení barev nebo namalováním symbolů, které ho představují).
- Představujte si, jak energie této bohyně ve vás ožívá.

9. JEDNODUCHÉ DECHOVÉ CVIČENÍ PRO POSVÁTNÉ ŽENSTVÍ

- Sedněte si do pohodlné polohy a položte ruce na podbřišek.
- Při nádechu si představujte, jak z vašeho středu vychází světlo, které naplňuje celé tělo.
- Při výdechu si představujte, že světlo proudí do okolí a přináší harmonii a klid.
- Toto cvičení opakujte 5–10 minut.

10. SDÍLENÍ ŽENSKÉ SÍLY

- Najděte bezpečný prostor (ve fb skupině žen nebo důvěryhodnou přítelkyni), kde můžete sdílet své pocity, myšlenky a příběhy.
- Vzájemné sdílení ženské moudrosti a zkušeností vás podpoří v přijetí a oslavě vašeho posvátného ženství.

Tyto cvičení vám pomohou znovu objevit a prožít sílu, kterou ve vás vaše posvátné ženství přirozeně nese. Dovolte si být tím, kým skutečně jste – jedinečnou, silnou a zářící bytostí.