

Úvodní slovo – minikurz „Magneticky ženská“

1. Úvodní přivítání

„Vítám tě, milá ženo ❤️“

Jsem ráda, že jsi tady. Tento minikurz „Magneticky ženská“ jsem vytvořila jako jemnou, ale hlubokou cestu zpět k sobě — k tvému tělu, intuici a ženské energii.“

2. Proč kurz vznikl

„Možná i ty někdy cítíš, že jsi odpojená od sebe, že jedeš na výkon, že se snažíš být silná, ale uvnitř je únava nebo prázdno. A možná zároveň cítíš, že v sobě máš mnohem víc jemnosti, hloubky a magnetismu, který chce ven.“

Tento minikurz vznikl právě proto — aby ti pomohl znovu se vrátit do svého středu, do svého rytmu a do své síly.“

3. Co tě v kurzu čeká

„Čekají tě tři témata, která otevírají tři různé vrstvy ženské energie:

1. Žena v rovnováze – návrat do těla, do klidu, do svého středu.
2. Cykličnost a ženský rytmus – pochopení tvé proměnlivosti a práce s ní.
3. Ženská síla a hranice – pevnost, jasnost a schopnost říct ANO i NE.

Každé téma má svou rituální jógovou lekci, vedenou meditaci a journalingové otázky (journaling = vědomé psaní).“

4. Jak s kurzem pracovat

„Doporučuji, abys každé téma prožila naplno. Najdi si klidné místo, zapal si svíčku, zpomal dech a dovol si být tady pro sebe. Lekce trvají cca 20 minut a doporučuje je praktikovat buď ráno nebo navečer. Meditace mají cca 10 minut a můžeš je poslouchat kdykoli během dne. A journaling (vědomé psaní) ti pomůže propojit praxi na podložce s tvým skutečným životem.“

5. Co si z kurzu můžeš odnést

„Možná pocit větší lehkosti.

Možná návrat do těla.

Možná jasnost v tom, co chceš a co už ne.

Možná probuzení ženské energie, která je přirozeně magnetická.

A možná úplně nový vztah sama k sobě.“

6. Závěr a pozvání

„Jsem moc ráda, že jsi tady. Dovol si být otevřená, zvědavá a laskavá sama k sobě.

Ještě doporučení, než začneš, přečti si instrukce ke kurzu a navržený harmonogram praktik.

A pojďme společně vstoupit do první lekce.“

S láskou Marta 