

Minikurz „MAGNETICKY ŽENSKÁ“

PRŮVODCE + HARMONOGRAM

1. Úvod do minikurzu „MAGNETICKY ŽENSKÁ“

Vítej, milá ženo 

Tento minikurz je cestou zpět k sobě — k tvému tělu, intuici, ženské energii a přirozené magnetičnosti.

Čekají tě tři témata, která otevírají tři různé vrstvy ženské síly:

1. Žena v rovnováze
2. Cykličnost a ženský rytmus
3. Ženská síla a hranice

Každé téma má svou rituální jógovou lekci, meditaci a journaling (vědomé psaní, kdy si zapíšeš své myšlenky, pocity, vnitřní procesy, otázky nebo odpovědi na konkrétní témata).

Tento průvodce ti pomůže prožít kurz do hloubky a přenést jeho energii do každodenního života.

2. Jak minikurz používat

- Připrav si následující pomůcky – podložka na cvičení, polštářek, deka, svíčka, vůně, „ženské“ šaty nebo dlouhou sukni, pásek, ozdoby, šperky, teplé ponožky, teplý svetřík, mikinu, deník nebo blok a psací pomůcky.
- Otevři si účet na YouTube, je to zdarma. Veškerá videa se přehrávají na Youtube.
- Pro praxi ženské rituální jógy si najdi klidné místo, kde tě nikdo nebude rušit.
- Ženskou rituální jógu doporučuji cvičit ráno nebo večer.
- Na jógu doporučuji obléknout si „ženské“ šaty nebo dlouhou sukni, vzít si pásek, ozdobit se šperky i se namalovat. Vše samozřejmě pokud ti to není nepříjemné.
- Před lekcí si zapal svíčku a/nebo použij oblíbenou vůni. Přečti si také instrukce k danému tématu (viz níže bod 3, 4 a 5).
- Po lekci si dopřej pár minut ticha.
- Meditace můžeš poslouchat kdykoli během dne.
- Příprava na meditaci je stejná jako na lekci jógy.

Tento minikurz není o výkonu. Je o návratu k sobě.

3. TÉMA 1 – Žena v rovnováze

Co znamená ženská rovnováha?

Žena v rovnováze je napojená na své tělo, umí zpomalit, cítí, co potřebuje, dává i přijímá a je ukotvená ve svém středu. Rovnováha není stav, ale pohyb. Je to návrat k sobě znovu a znovu.

Rituál před lekcí

- Polož si ruku na srdce a druhou na podbřišek.
- Udělej 5 hlubokých nádechů do pánve.
- Řekni si: „Dovoluji si být v rovnováze.“

Journaling po lekci – Žena v rovnováze (vědomé psaní):

Pročti si následující otázky a zapiš si bez dlouhého přemýšlení, co tě k tomu napadne. Nejlépe hned po přečtení. To, co jde ze srdce. Než do toho pustíš „hlavu“ (rozum).

- Kde v životě cítím největší nerovnováhu?
- Co mi bere energii?
- Co mi energii vrací?
- Jak se cítí moje tělo, když jsem v rovnováze?

4. TÉMA 2 – Cykličnost a ženský rytmus

Co je ženská cykličnost?

Žena není lineární. Je cyklická, proměnlivá, tekutá.

Každá fáze přináší jinou energii:

- Menstruační fáze – temnota, intuice, klid. Archetyp vědmy.
- Folikulární fáze – zrození, lehkost, nové nápady. Archetyp dívky.
- Ovulace – plnost, zářivost, komunikace. Archetyp milenky.
- Luteální fáze – uzavírání, tvořivost, vnitřní pravda. Archetyp matky.

Když žena žije v souladu se svým rytmem, její energie se nevyčerpává, ale plyne.

Rituál před lekcí

- Zavři oči.
- Představ si měsíc nad sebou.
- Nech jeho světlo proudit do tvé pánve.
- Řekni si: „Důvěřuji svému rytmu.“

Journaling po lekci – Cykličnost a ženský rytmus (vědomé psaní)

Pročti si následující otázky a zapiš si bez dlouhého přemýšlení, co tě k tomu napadne. Nejlépe hned po přečtení. To, co jde ze srdce. Než do toho pustíš „hlavu“ (rozum).

- Jak se mění moje energie během měsíce?
- Která fáze je pro mě nejpřirozenější?
- Kterou fázi odmítám nebo potlačuji?
- Co potřebuji v každé fázi?

5. TÉMA 3 – Ženská síla a hranice

Co je ženská síla?

Ženská síla není tvrdost. Je to jemná, pevná, klidná síla, která vychází z těla a intuice.

Žena ve své síle:

- ví, co cítí
- ví, co chce
- umí říct ANO i NE
- stojí pevně ve svých hranicích

Hranice nejsou zdi. Jsou to brány, které určují, co do tvého života smí vstoupit.

Rituál před lekcí

- Postav se pevně na zem.
- Nadechni se do pánve.
- Představ si kolem sebe světelný kruh.
- Řekni si: „Moje hranice jsou posvátné.“

Journaling po lekci – Ženská síla a hranice (vědomé psaní)

Pročti si následující otázky a zapiš si bez dlouhého přemýšlení, co tě k tomu napadne. Nejlépe hned po přečtení. To, co jde ze srdce. Než do toho pustíš „hlavu“ (rozum).

- Kde v životě říkám ano, i když chci říct ne?
- Co mě stojí nejvíc energie?
- Jaké hranice potřebuji nastavit?
- Jak se cítím, když jsem ve své síle?

6. Meditace – Jak je používat

Meditace jsou krátké, ale hluboké.

Můžeš je poslouchat ráno, večer nebo kdykoli během dne.

Meditace 1 – Ženská rovnováha

Uklidnění nervového systému, návrat do těla.

Meditace 2 – Cykličnost a ženský rytmus

Napojení na ženský rytmus a měsíční energii.

Meditace 3 – Ženská síla a hranice

Vizualizace tvé pevnosti, jasnosti a sebejistoty.

7. Harmonogram - doporučený

Aktivita		Soubor
Den 1	Přečti si Instrukce a Harmonogram	INSTRUKCE A HARMONOGRAM
	Otevři si účet na YouTube (pokud nemáš), je to zdarma.	
	Přečti si úvodní slovo	ÚVODNÍ SLOVO
Den 2	Praktikuj lekci ženské rituální jógy	ženská rituální jóga_1. ŽENA V ROVNOVÁZE
Den 3	Praktikuj vedenou meditaci	vedená meditace_1. ŽENA V ROVNOVÁZE
	Zapiš si do deníku poznámky k danému tématu (journaling)	INSTRUKCE A HARMONOGRAM - Bod 3
Den 4	Praktikuj lekci ženské rituální jógy	ženská rituální jóga_1. ŽENA V ROVNOVÁZE
Den 5	Praktikuj vedenou meditaci	vedená meditace_1. ŽENA V ROVNOVÁZE
	Zapiš si do deníku poznámky k danému tématu (journaling)	INSTRUKCE A HARMONOGRAM - Bod 3
Den 6	Přestávka	
Den 7	Přestávka	
Den 8	Praktikuj lekci ženské rituální jógy	ženská rituální jóga_2. CYKLIČNOST A ŽENSKÝ RYTMUS
Den 9	Praktikuj vedenou meditaci	vedená meditace_2. CYKLIČNOST A ŽENSKÝ RYTMUS
	Zapiš si do deníku poznámky k danému tématu (journaling)	INSTRUKCE A HARMONOGRAM - Bod 4
Den 10	Praktikuj lekci ženské rituální jógy	ženská rituální jóga_2. CYKLIČNOST A ŽENSKÝ RYTMUS
Den 11	Praktikuj vedenou meditaci	vedená meditace_2. CYKLIČNOST A ŽENSKÝ RYTMUS
	Zapiš si do deníku poznámky k danému tématu (journaling)	INSTRUKCE A HARMONOGRAM - Bod 4
Den 12	Přestávka	
Den 13	Praktikuj lekci ženské rituální jógy	ženská rituální jóga_2. ŽENSKÁ SÍLA A HRANICE
Den 14	Praktikuj vedenou meditaci	vedená meditace_2. ŽENSKÁ SÍLA A HRANICE
	Zapiš si do deníku poznámky k danému tématu (journaling)	INSTRUKCE A HARMONOGRAM - Bod 5
Den 15	Praktikuj lekci ženské rituální jógy	ženská rituální jóga_2. ŽENSKÁ SÍLA A HRANICE
Den 16	Praktikuj vedenou meditaci	vedená meditace_2. ŽENSKÁ SÍLA A HRANICE
	Zapiš si do deníku poznámky k danému tématu (journaling)	INSTRUKCE A HARMONOGRAM - Bod 5
Den 17	Přečti si závěrečné slovo	ZÁVĚREČNÉ SLOVO

8. Závěrečná integrace

Až dokončíš minikurz, polož si tyto otázky, a zapiš si je do deníku:

- Co se ve mně změnilo?
- Jak se cítím ve svém těle?
- Jak chci pokračovat dál?
- Jakou ženu ve mně tento kurz probudil?

Tento minikurz je začátek.

Tvoje ženská energie je nekonečná, živá a stále se vyvíjí.

S láskou Marta 