

# TÝDEN 1 — KONTRYHEL & ŽENSKÁ ROVNOVÁHA

Jak pracovat s jednotlivými materiály během týdne:

## DEN 1 — PDF: ŽENSKÁ ROVNOVÁ, TAJEMSTVÍ KONTRYHELU

1. Otevři si PDF „ŽENSKÁ ROVNOVÁHA“ a přečti si proč je pro ženu nutné řešit ženskou rovnováhu.
2. Otevři si PDF „TAJEMSTVÍ KONTRYHELU“.
3. Přečti si jeho fyzické, energetické a ženské účinky.
4. Připrav si kontryhelový čaj na další dny.
5. Chvilí vnímej, jak na tebe téma působí.

Cíl dne: seznámit se s tématem týdne a bylinou, otevřít se energii týdne.

## DEN 2 — PDF: RITUÁL S KONTRYHELEM

1. Otevři si PDF „RITUÁL S KONTRYHELEM“.
2. Připrav si šálek kontryhelu a lístek byliny.
3. Projdi rituálem krok za krokem.
4. Po rituálu chvíli odpočívej nebo si lehni.

Cíl dne: návrat do ženského středu, sjednocení energie.

## DEN 3 — VIDEO: ženská rituální jóga\_1. ŽENA V ROVNOVÁZE

1. Pusť si video jemné ženské jógy.
2. Nech tělo plynout, bez tlaku.
3. Po cvičení si dej pár doušků kontryhelu.

Cíl dne: uvolnit pánev, zklidnit nervový systém, otevřít tělo.

## DEN 4 — AUDIO: vedená meditace\_1. ŽENA V ROVNOVÁZE

1. Najdi si klidné místo.
2. Pusť si audio meditaci a vizualizaci.
3. Lež nebo sed, nech tělo dýchat.

4. Po meditaci chvíli vnímej, co se změnilo.

Cíl dne: sjednotit energii, zklidnit mysl, ukotvit se.

### **DEN 5 — Volný den + mini praxe**

1. Vyber si cokoli z týdne, co chceš zopakovat:
  - rituál
  - meditaci
  - jógu
  - čajový moment
2. Vnímej, co ti dělá nejlépe.

Cíl dne: posílit to, co funguje.

### **DEN 6 — Jemná integrace**

1. Dopřej si kontryhelový čaj.
2. Udělej si 5 minut ticha.
3. Vnímej, jak se cítíš ve svém těle a energii.

Cíl dne: nechat týden doznít.

### **DEN 7 — Journaling – vědomé psaní (písemné otázky)**

#### **Odpověz na tyto otázky:**

#### Tělo

- Kde dnes cítím největší rovnováhu ve svém těle?
- Co mé tělo potřebuje, aby se cítilo stabilněji?

#### Emoce

- Jaké emoce mě tento týden nejvíce vyvedly z rovnováhy?
- Co mi pomohlo se vrátit zpět?

#### Energie

- Kde jsem cítila únik energie?
- Co mě nejvíce vyživilo Integrace?
- Co si chci odnést do dalšího týdne?

Cíl dne: uzavřít týden, pochopit, co se změnilo.

*S láskou Marta* ❤️