



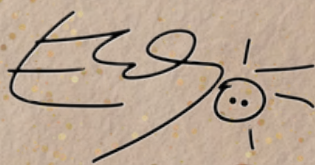
ahoj milovaná ženo!

Dnešním dnem vstupuješ na cestu prohloubení své ženské moudrosti v propojení s přírodou, která ti dala toto tělo. A ty máš možnost porozumět jejímu cyklu, který se neustále opakuje uvnitř tvého těla.

Toto pdf je doprovodným manuálem programu
Iničiační Cesta Ženy: LEMURSKÉ LŮNO

Děkuji, že si volíš své tělo prozkoumat a porozumět tomu, kdo opravdu jsi a jak toho využít naplno. Protože tu nejsme, abychom se těžce snažily, ale abychom život žily z moudrosti, chytřejší a zdravější cestou. A já jsem tu, abych ti podala ruku a ukázala, jak tuto moudrost v sobě znovu objevit.

S láskou,

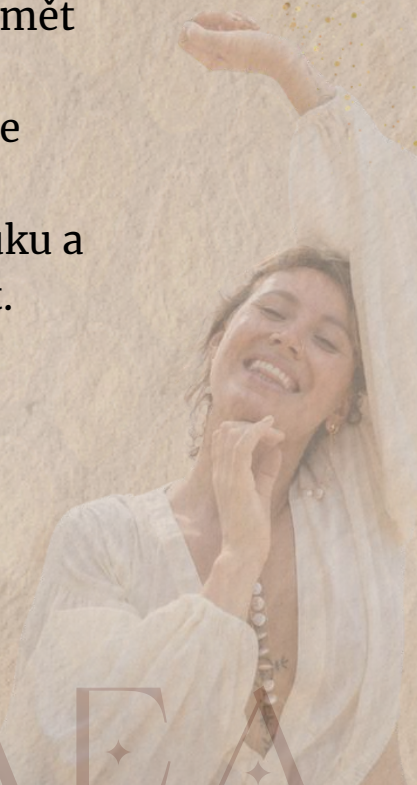


ELISKA VÁŇA

TATO CESTA, KTEROU TĚ PROVEDU, JE PODPOROU

V OBJEVENÍ SVÉ VNITŘNÍ ŽENSKÉ SÍLY V JEMNOSTI, OTEVŘENÍM POKLADNICE, KTERÁ JE SCHOVANÁ UVNITŘ TEBE A POZVÁNKOU SE SPOJIT S MOUDROSTÍ LŮNA A RYTMEM TVÉHO CYKLU, KTERÝ JE ZÁKLADEM TVÉ VITALITY.

"jsem láska. jsem kouzlo. jsem dar"



HARMONIE HORMONŮ

Hormonální systém propojuje a spojuje naše tělo a mysl.

Životní cesta ženy je tak úzce propojená s hormony, že by o nich měla vědět každá. Hormony v našem těle jsou ty, které jsou zodpovědné za změny cyklu, plodnost, menopauzu, nálady a emoce...opravdu všechno!

Hormony ti doslova říkají, na co máš myslet, co máš dělat, co máš jíst, a jak se chovat a reagovat. Ovlivňují všechny životně důležité systémy ve tvé mysli a těle, jako např. mozek, střevní mikrobiom, imunitní systém, reprodukční systém, metabolismus a systém reakce na stres.

Když pochopíš, jak se synchronizovat se svým cyklem, tvým ovulačním a menstruačním cyklem, můžeš se vcítit - vnitřně sladit se sebou i okolím tak, že budeš přesně vědět co, jak a kdy dělat.

To optimalizuje tvé hormonální zdraví. A tím pádem i absolutně zvýší kvalitu tvého života.

moje tělo je závažné

Jak nás PŘÍRODA vytvořila.

Smyslem života přírody je rozmnožovat se, abychom zajistili více vyvážené, blažené a symbiotické prostředí. Optimální zdraví ~ je optimální plodnost. I když třeba neplánuješ založit rodinu, plodnost je to, co tě dělá chytřejší, intuitivnější, více krásnější uvnitř i navenek, fyzicky i psychicky silnější a schopnější. Tvá plodnost je to, co tě vede k tomu hlouběji porozumět svému tělu a skutečně procítit to, co to znamená žít přirozeně a v souladu se svým přirozeným cyklem.

Najdeš rovnováhu.



HARMONIE HORMONŮ

V SOULADU S MĚSÍCEM & MATKOU ZEMÍ

V biologickém lunárním cyklu mají ženy čtyři různé fáze (zatímco muži se řídí 24 hodinovým cyklem Slunce!). Podobně jako na Zemi jsou to roční období:

Zima = menstruace

Jaro = folikulární fáze

Léto = ovulace

Podzim = luteální fáze



Pořadí si můžeš zkusit zapamatovat také pomocí této zkratky:

F.O.L.M.

Full Of Loving Myself (Plná Lásky)

Folikulární, Ovulace, Luteální, Menstruace

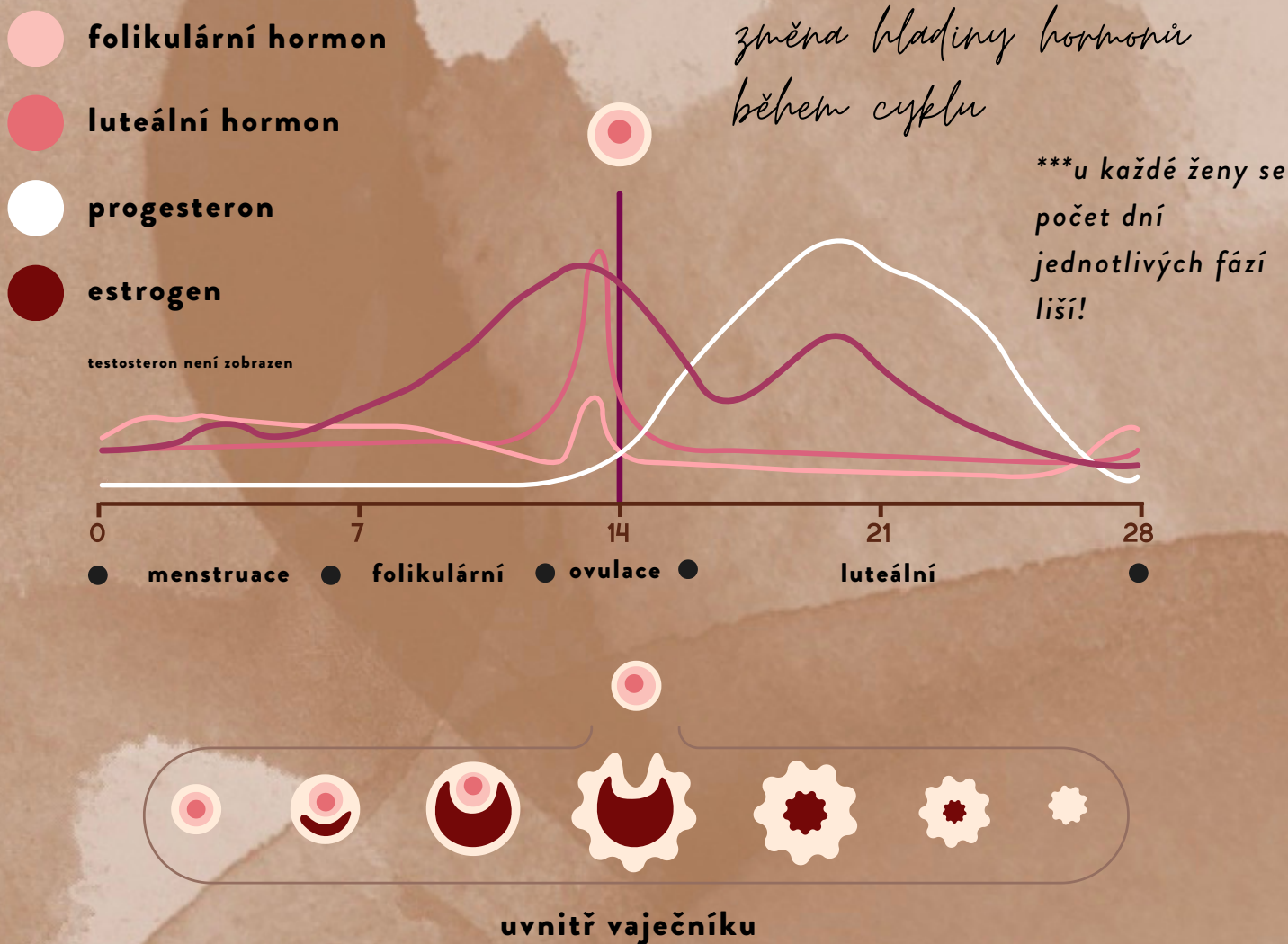
Při sledování svého cyklu však začni prvním dnem tvého plného krvácení (nikoliv špinění). Pokud máš nepravidelný cyklus nebo amenoreu (ztrátu menstruace), zkus si všímat, jaká je tvá energetická hladina během úplňku a novoluní, protože mnoho žen je naladěno na Měsíc a krvácejí při novoluní nebo úplňku nebo v jejich nejbližších dnech.

Pokud se snažíš vrátit svůj cyklus do správných kolejí, začni si jemně všímat, zda tvůj menstruační cyklus ovlivňuje měsíční cyklus, pozvi tohoto průvodce hormonální rovnováhou založeného na měsíčním cyklu do svého života. Tvá mysl a tělo jsou tak mocné! Mnoho žen získalo své cykly zpět jen tím, že věnovaly svým cyklům pozornost a naslouchaly svému tělu.

Pokud prožíváš PMS (což opravdu není normální součást ženského cyklu), tento průvodce ti pomůže. Tato cesta ti ukáže, jak zmírnit nebo úplně proměnit veškeré příznaky hormonální nerovnováhy.

*zaměřuji svou pozornost do luna a
propojení měsíce, a to mě vyživuje*

HARMONIE HORMONŮ



V HARMONII S VNITŘNÍM OBDOBÍM

Dva nejdůležitější kroky, které potřebuješ k vyvážení svých hormonů, jsou zvládnutí stresu a výživy.

Pokud jsou tvé hladiny kortizolu a inzulínu mimo rovnováhu a vyskočí ze své optimální hladiny, tak vyvedou z rovnováhy vše ostatní (estrogen, progesteron, testosteron atd.). Jsou to dva nejdůležitější systémy, kterým bys měla věnovat pozornost, pokud jde o rovnováhu tvých hormonů.

Pokud jsou kortizol & inzulín v rovnováze, bude v rovnováze i vše ostatní!

Kortizol je tvůj stresový hormon. Jeho trocha ti pomáhá sílit, příliš mnoho tě však vyčerpává.

Inzulín je tvůj krevní cukr. Udržování jeho stability je ideální pro udržení energie. Nerovnováha se projevuje jako prudké nárůsty energie a následné pády.

HARMONIE HORMONŮ

V HARMONII S VNITŘNÍM OBDOBÍM

Jak mám zvládat stres?

Jóga a meditace jsou vědecky prokázané způsoby, jak snížit stres, ruku na srdce, pokud to nejsou zrovna ty tvoje oblíbené způsoby, najdi si prostě něco, co tě dělá šťastnou a tvým specifickým způsobem tě uklidňuje stejně, jako například meditace. Já osobně miluji tanec a bytí v přírodě. Pro tebe to může to být třeba práce na zahradě, výlety do přírody nebo vaření. Je to na tobě. Dalším důležitým faktorem je pohyb.

Pohyb je nezbytný pro to, aby tvoje energie volně proudila celým tvým tělem. Ženy však potřebují různé úrovně intenzity pohybu v průběhu cyklu.

Ve folikulární a ovulační fázi máš energii a podporu na to být více svalově aktivní, zatímco během luteální a menstruační fáze tě naopak tělo vede provádět více uklidňujícího pohybu, abys získala přístup ke svému odpočinkovému a trávicímu nervovému systému zvanému parasympatický nervový systém.

V luteální fázi je hladina stresu přirozeně vyšší, takže se snaž dělat věci, které přirozeně stres snižují, včetně cvičení.

Jak se mám stravovat - vyživovat?

Ženy potřebují v různých obdobích cyklu různé živiny a minerály. Je zřejmé, že když krváčíš, budeš potřebovat více železa (& zinku a hořčíku!) Platí to také pro každou fázi, že v daném období prostě potřebuješ více určité živiny, abys co nejlépe podpořila své hormonální zdraví (svou mysl, tělo a energii).



HARMONIE HORMONŮ

V HARMONII VNITŘNÍ ZIMY Menstruace (trvá cca 3-6 dní)

Nejdůležitější je během této fáze relaxovat a uvolňovat se, protože tvé hormony jsou na nejnižší úrovni ze všech ostatních období cyklu. Stejně jako se zbavuješ děložní sliznice, zbavuješ se i starých negativních vzorců nebo toho, co ti již neslouží.

Ve starých & domorodých kmenech se říká, že menstruace je čas, kdy jsi nejvíce duchovně a psychicky ve spojení se zdrojem! A je to tak!

- Introvertní & intuitivní fáze
- Lásky k sobě, čas pro sebe
- Trávení začíná opět probíhat snadněji (díky prostaglandinům, které jsou dočasnou žlázou, jež pomáhá věci rozhýbat a aktivovat)
- Metabolismus se snižuje, takže méně hladovíš, ale nezapomeň jíst teplá a výživná jídla.

Nejlepší čas na: Nejvhodnější doba pro přemýšlení mimo hranice, pro uklidnění a šetření energií, pro praktikování tvé jedinečné formy sebelásky, pro vychutnání introverze a zranitelnosti.

Jídlo: železo (fazole/tmavá zelenina, maso), kombinuj rostlinné železo s vitamínem C (citron/limetka), aby se železo lépe vstřebávalo. Hořčík (tmavá listová zelenina, syrové kakao). Zinek. Jez teplá, útulná, vařená jídla.

Dávejte si pozor na nadměrné vynakládání energie, nízké sebevědomí, citlivost.

Rituál: Použij krev na kmenové buňky - maska na obličej, hojení ran nebo ji zřed' vodou a dej rostlinám přírodní hnojivo nebo matce zemi s poděkováním a propojením.

Všímej si barvy své krve & svých specifických symptomů, které tě provázejí.

Sex:

Hlen děložního čípku: Suchá fáze (menstruační krev není lubrikační), nicméně zvýšený tlak dělohy & pohyby prostaglandinů mohou lechtat tvůj bod G a to může vést k tomu, že se budeš cítit více vzrušená než obvykle.

Hlen děložního čípku: žádný (krev)

Cvičení/jóga: Jin jóga (kyčle), jemné pohyby, protahování

Čakra: Kořenová (dny 1-4)

*záměr: pouštím,
nechávám jít,
uvolňuji*

HARMONIE HORMONŮ

V HARMONII VNITŘNÍHO JARA

Folikulární (trvá +- 10 dní)

Jedná se o aktivační a růstovou fázi. Estrogen začíná na nízké úrovni a postupně stoupá s...

- Vidíš více positivity ve svém životě
- Postupně se stáváš více společenskou a aktivní
- Zlepšují se tvé verbální dovednosti
- Učení a ukládání dlouhodobé paměti je lepší, zejména v oblasti druhé poloviny:blížící se ovulace
- Myslíš dopředu a cítíš "budoucí" emoce: např. že chceš být jinde, cestovat, tráva je zelenější na druhé straně atp.
- Potěšení se pro tebe stává příjemnějším ve všech ohledech
- Svalová regenerace a zotavení jsou nejrychlejší, štíhlé a silné budování svalů
- Využití uloženého tuku jako paliva
- Metabolismus klesá, ale trávení stoupá
- Méně hladu
- Fáze hojení střev
- Nižší produkce kortizolu (stresového hormonu) v klidu = nižší
- Metabolismus a inzulínová rezistence, to znamená, že potraviny neovlivňují krevní oběh a hladinu cukru tolik jako například v luteální fázi.

Nejlepší čas na: Nejvhodnější doba pro plánování, rozdávání komplimentů, zkoušení nových věcí, studování, stanovení si záměrů pro nový cyklus, provádění detoxikací nebo jiných očistných rituálů - hlavně v druhé polovině této fáze, kdy přirozeně nemáš takový hlad & jsi ve fázi hojení střev.

Jídlo: Obnov svá střeva pomocí fermentovaných potravin. Zařaď do svého jídelníčku také lehce dušené potraviny. Přemýšlej o jarních sezónních potravinách. Přidej do svého jídelníčku také omega 3, například v semíncích chia nebo rybách, můžeš přidat i dýňová či lněná semínka.

Dávejte si pozor na: Strach (který se bojí toho, co může přijít v budoucnu), na pocity toho, že chceš být jinde než v přítomném okamžiku, vracej se zpět do svého těla.

Sex: Fáze sucha. Vaginální suchost je normální. Používej přírodní lubrikant, např. kokosový olej. Dostaň svůj mozek do nálady a přítomného okamžiku.

Děložní hlen: Krémově bílý

záměr: začínám nové, zkouším, dovoluji si riskovat...

Cvičení/jóga: Silná vinyasa (cvičení otevírající srdce, otevírající hrdlo & uzemněné silné pozice, udržuj tělo v napětí), HIIT, kardio.

Čakry: Srdce (dny 5-8), Hrdlo (dny 9-12), Třetí oko (dny 13-16).

HARMONIE HORMONŮ

V HARMONII VNITŘNÍHO LÉTA

Ovulace (trvá +- 3 dny)

Biologicky je to pouze okamžik, kdy se tvé vajíčko uvolní z folikulu v naději, že bude oplodněno. Vajíčko může být oplodněno během 12-24 hodin, kdy putuje vejcovody směrem k děloze. To je doba, kdy estrogen vrcholí a ty jsi nejplodnější. Hladina vysokého estrogenu způsobuje, že se cítíš zcela extaticky a naplněná hojností a krásou, tyto pocity většinou trvají asi 3-4 dny. Může se to projevovat například jako:

zaměr: zadržím, jaké semínko projektu vytvořím?

- Tvá tvář i tělo jsou symetričtější
- Máš velmi pozitivní náladu
- Když jsou estrogen a sexuální motivace nejvyšší, hlad a příjem potravy jsou nejnižší
- Estrogenové receptory v kolenou a Achillových šlachách způsobují, že jsi náchylnější ke zranění kloubů, proto se vyhýbej hlubokému zatížení svých kloubů i šlach.
- Zaměř se na sílu a zapojení svalů, abys ochránila své klouby

Ovulace je známkou zdraví

- Znamená to, že jsi dostatečně zdravá na to, abys mohla stvořit život!
- Můžeš mít bolesti vaječníků (bodavé nebo pichlavé pocity v oblasti vaječníků a podbříšku, nadýmání, křeče, zvýšenou citlivost prsou, zvýšenou citlivost yoni) z nadbytku estrogenu
- Jediná cesta, jak vytvořit v těle progesteron pro luteální fázi.

Nejlepší čas na to: požádat o povýšení, pronést projev, pořídit si selfie, získat to, po čem právě teď toužíš, nahrát videa, provést detoxikaci nebo očistu.

Jídlo: V době, kdy je tvá plodnost v plném proudu, je vhodné jíst: Fytoestrogeny (geneticky nemodifikované a organické) k detoxikaci vysokého estrogenu.

Jez méně kalorií na prodloužení tvé extáze, raw & vegan lehčeji stravitelná.

Dávejte si pozor na: své ego a utrácení příliš mnoho peněz za zkrášlování se :)

Sex: Vlhká fáze. Nejvyšší Libido

Děložní hlen: Čirý a lepkavý, jako syrový vaječný bílek.

Cvičení/jóga: Posilování a uzemnění, drž silné pozice po delší dobu např. pozice bojovníka, nebo prkna. Využij své vysoké sebedůvěry, kterou v tomto období máš a také toho, že tvé svaly jsou nyní silnější. Je skvělý čas vyzkoušet například balanční inverze, jako je stoj na hlavě, stoj na rukou, vrána atd.

Čakra: Korunní (17.-20. den)

HARMONIE HORMONŮ

V HARMONII VNITŘNÍHO PODZIMU **Luteální (trvá asi 10 -14 dní)**

Luteální fázi poznáš podle toho, že se probudíš s hladem a pociťuješ pokles nálady několik dní po ovulaci. To je proto, že hladina estrogenu klesá. To se děje poté, kdy se vajíčko uvolní z folikulu v naději, že bude oplodněno, pokud se tak nestane, tak se folikul změní ve žluté tělísko. To je období, kdy se vajíčko stává dočasnou hormonální žlázou, která produkuje dominantní & sedativní hormon: progesteron.

pozor na postovulační pokles estrogenu

Progesteronová fáze tvého cyklu jednoduše znamená "období mateřství". Nyní si tvá mysl i tělo myslí, že jsi těhotná. Tvůj mozek vysílá jasný signál: "Chraň své dítě!" Jak se to může projevit v tvém každodenním životě?

- Podvědomě víc uklízíš
- Potřebuješ v tomto období více spánku a kalorií
- Tvůj metabolismus je zvýšený = větší hlad + potřebuješ o 200-300 kalorií více než během své folikulární fáze
- Zpožděná doba průchodu žaludkem a střevy, což znamená, že jídlo prochází pomaleji, to může v některých případech vést k zácpě a nadýmání (jez více vařené zeleniny a ovoce!).
- Máš vyšší hladinu kortizolu, i když jsi v klidu = to znamená větší ostražitost a přítomné vědomí.
- Neprováděj tréninky s vysokou intenzitou, zapíná to ukládání tuků a automaticky se zapíná i odbourávání svalové hmoty, destabilizuje se tvá hladina cukru v krvi a zvýší se hladina kortizolu (stres).
- Když je hladina progesteronu a estrogenu vyšší (uprostřed luteální fáze), můžeš pocítit vyrovnanější a racionálnější myšlení.
- V druhé polovině této fáze je také oslabenější tvůj imunitní systém, proto do svého jídelníčku zařaď více ovoce a zeleniny s vitamínem C! Dbej však na to, abys ho jedla samotně a ne s jinými jídly a alespoň s dvou hodinovým odstupem od ostatních jídel, aby nedošlo k nadýmání.
- Zdravé tuky potřebuješ pro fungování tvého mozku a mozku tvého "miminka". Cholesterol se mění na progesteron = progestace.
- Mozek se v tomto období rád soustředí na detaily!
- Obě mozkové hemisféry spolu nejvíce komunikují, což umožňuje myšlení mimo rámec, řešení složitých problémů a zvýšenou kreativitu!
- Tato fáze je také dobou naslouchání a přemýšlení (více přemýšlíš o minulosti, o tom co jsi udělala a co by mohlo být jinak, kdyby...).
- Jsi celkově intuitivnější, citlivější a introvertnější

HARMONIE HORMONŮ

V HARMONII VNITŘNÍHO PODZIMU **Luteální (trvá asi 10 - 14 dní)**

Nejlepší čas na to: Udělat velká životní rozhodnutí nebo větší nákupy, udělat si pořádek v životě (vztahy, domov), věnovat se detailům, plnit úkoly/práci na počítači, přemýšlet, dát si prostor a naslouchat svým potřebám, intuici, věnovat se uměleckému projektu a nechat se vést svým vnitřním ohněm a moudrostí.

Uvědom si: emocionální a myšlenkové vzorce, jako je obviňování, stud, vina, žárlivost, nízká sebedůvěra.

Jídlo: sezam a slunečnicová semínka. Pij hodně vody. Do jídelníčku také přidej petržel, řepku, okurku. Ovoce a vařenou zeleninu pro vlákninu a snadné trávení. Pomalu spalující sacharidy jako sladké brambory, dýně, mrkev. Avokádový/kokosový/olivový olej a organické živočišné tuky.

Sex: Fáze sucha. Soustřeď se na predehru a postupuj pomalu, nejprve se musíš cítit bezpečně.

Děložní hlen: Krémově bílý



Cvičení/jóga: pomalu & jemně (zaměř se na oblast střev a její masáž pomocí jógových ásán - tím podpoříš své trávení, pozornost můžeš se věnovat také cvikům, které ti pomohou rozporoudit energii v oblasti kyčlí a pánevního dna), dopřej si tanec a dlouhé procházky v přírodě.

Čakry: Solar plexus (21.-24. den), Sakrální (25.-28. den)

V této fázi prosím nepřeháněj cvičení! Výsledek bude opačný: aktivuješ ukládání tuků, úbytek svalové hmoty a ztrátu hustoty kostí v důsledku nadměrného zatížení těla, když už má samo o sobě přirozeně vyšší hladinu kortizolu.

Nezapomeň, že tvé hormony si myslí, že jsi těhotná, takže dělej více uklidňujícího pohybu, jako je např. jemná jóga a tanec

*zaměř s lehkostí dokončuji vše co je potřeba,
připravuji se na odpočinek, tvořím si
nádherný domov uvnitř a navenek*

HARMONIE HORMONŮ[®]

Jak se zbavit PMS (premenstruačních příznaků) a PMDD (premenstruační dysforické poruchy)

Příroda tě nenavrhla tak, aby ses každý měsíc trápila!

PMS A PMDD příznaky způsobené stresem a podvýživou lze odstranit pomocí péče o sebe, pozornosti, zvládáním stresu a výživou pomocí potravin, které podporují zdravou hladinu hormonů po celý měsíc.

PMS/PMDD je způsobeno především nerovnováhou estrogenu a progesteronu.

A to není trvalá diagnóza, je pouze dočasná, a lze ji napravit během 1-2 cyklů! Neřešený PMS tě vystavuje většímu riziku onemocnění nebo zánětům!

PMS/PMDD jsou střevní změny, podrážděnost, křeče, akné, nadýmání, nepravidelné změny nálad, únava, úzkost, deprese, vypadávání vlasů... a jsou ukazatelem toho, že něco ve tvém těle není v rovnováze. Většina PMS/PMDD/Endometrióza/PCOS/fibroidy nebo jakákoli jiná hormonální nerovnováha lze okamžitě odstranit pouhou výživou tvého těla, myslí a duše tím, co si tvůj hormonální cyklus v konkrétní fázi nejvíce žádá.

Tvá životní cesta ženy je vepsána do tvého hormonálního cyklu.



HARMONIE HORMONŮ

VYŽIVENA PŘÍRODOU

*"let food be thy
medicine"*

Vyhni se zpracovaným nebo syntetickým produktům!

Vždy vol organické a přírodní produkty!

Zbavte se bílé stravy (mléčné výrobky, cukr, mouka).

Menstruace

Můžeš držet "keto dietu"

Dopřej si teplé, útulné, živinami
bohaté potraviny

Mořská sůl/himalájská sůl

Železo

Hořčík

Zinek

vitamíny skupiny B

Potraviny bohaté na železo v
kombinaci s potravinami
bohatými na vitamin C

Zařaď do jídelníčku ovoce a
zeleninu bohatou na vodu, aby sis
udržela rovnováhu tekutin v těle.

Můžeš přidat i cyklování semínek:
dýňová a lněná semínka.

Folikulární fáze

Můžeš aplikovat

"středomořskou dietu"

Brokevová zelenina (potraviny
bohaté na DIM)

Vyhýbej se alkoholu, rychle
dehydratuje tělo a způsobuje
nerovnováhu estrogenů

Železo a B-12

Adaptogeny jako ashwagandha
(odpoledne nebo večer)

Lehce dušená jídla

Omega 3 (ryby, semena)

Zinek

Potraviny na uzdravení střev,
jako jsou pre- a probiotika

Dýňová a lněná semínka

*jídlo, výživa, je lékem
přírody*

HARMONIE HORMONŮ

VYŽIVENA PŘÍRODOU



Ovulace

Můžeš vyzkoušet "syrovou veganskou" stravu

Sója (tempeh/edamame) k detoxikaci přebytečného estrogenu

Nízkosacharidové potraviny, protože využívají uložený tuk jako energii, nikoliv rychlé sacharidy

Zelenina bohatá na vlákninu, jako je například špenát

Ovoce bohaté na antioxidanty, jako je kokos, guava, jahody a maliny

Protizánětlivé a antioxidační látky na podporu jater

Dýňová a lněná semínka.

Luteální fáze

Zkus do svého jídelníčku zařadit "podzimní potraviny"

V této fázi potřebuješ o 200-300 kalorií více

Pomalé, udržitelné sacharidy, jako jsou luštěniny, celozrnné obiloviny nebo kořenová zelenina.

Adaptogeny, jako je reishi, odpoledne nebo večer ke snížení stresu.

Teplá vařená jídla, lehce stravitelná

Zahřívací koření, jako je skořice, pro vyrovnaní hladiny cukru v krvi (vyhni se skořici, pokud máš silnou menstruaci).

Ovoce (jedno ovoce, 2 hodiny po jídle)
Dej si svačinky, energii v této fázi získáváš převážně z jídla

Potřebuješ zdravé tuky (olivový olej, kokosový olej, avokádo) = cholesterol se mění na uklidňující progesteron
Inzulín se také mění na progesteron = ovoce

Trávení se snižuje, metabolismus (hlad) se zvyšuje

Hořčík je přirozený prostředek na zlepšení nálady a uvolnění svalů, nachází se primárně v zelené listové zelenině, konopných semínkách a syrovém kakaovém prášku.

Cyklování semen: slunečnicová a sezamová semínka

HARMONIE HORMONŮ

VYŽIVENA PŘÍRODOU

Podívej se, jaké místní a sezónní potraviny obsahují výše zmíněné vitamíny/minerály & vyber si podle svých stravovacích preferencí.

Pokud se chystáš na detoxikaci nebo očistu, udělejte to v druhé polovině fáze folikulární nebo během ovulační fáze!



DĚKUJI z celého srdce

Děkuji, že jsi se chopila iniciativy a vykročila na cestu k vyrovnaní svých hormonů! Nyní se můžeš:

- znovu spojit se svou vnitřní přirozeností
- lépe se vcítit do sebe a druhých
- budovat soucit
- porozumět svým myšlenkám a činům na hlubší úrovni
- odpoutat se od hormonálních myšlenkových vzorců, abys lépe pochopila sebe sama, svou skutečnou identitu a naučila se naslouchat svému tělu
- méně se stresovat
- vyživit svou mysl, tělo a duši potřebnými živinami.
- být v lepším nebo optimálním plodném zdraví
- být časově efektivní tím, že si naplánuješ svůj rozvrh a projekty podle svého přirozeného cyklu
- žít svůj nejkouzelnější život!

Je mi velikým potěšením a ctí s tebou sdílet toto právo tebe jako ženy na přirozenou znalost tvého hormonálního cyklu a svobodu informované volby, kterou díky tomu získáváš.

A zvu tě si dovolit být na této cestě podpořena.



ELIŠKA VAEA
mentor

PŘEDSTAVUJI TI TĚLO VYŽIVUJÍCÍ PROGRAM

LEMURSKÉ LŮNO: V HARMONII CYKLU

Tato 28-denní iniciační cesta ženy podporuje tvé propojení s vnitřním cyklem tvého těla, tak abys mohla žít svůj život v opravdové lehkosti, potěšení a záři. Je základem v pochopení tvého ženského těla a všeho, co se ti dennodenně děje. Jak reaguješ, co cítíš atd. Skrze tuto bránu projdeš do hlubšího žití svého potenciálu v ženském těle.

*pro koho tento
program je?*

Ženy v reprodukčním věku, které se potýkají s akné, depresí, úzkostí, stresem, nadýmáním, křečemi, menstruačními bolestmi, PMS a PMDD, PCOS a endometriózou, vypadáváním vlasů, únavou, nízkou motivací, nízkou energií, nízkým sexuálním apetitem, výkyvy nálad, mozkovou mlhou, špatným spánkem a nedostatkem životní cesty.

Také pro ženy, které vysazují antikoncepci, chtějí otěhotnět optimalizací plodnosti, učí se vyhnout těhotenství bez použití syntetické antikoncepce, chtějí praktikovat více sebelásky a porozumět své mysli a tělu na hlubší úrovni & chtějí optimalizovat svou energetickou hladinu.

Pro ženy, které prochází menopauzou nebo jsou již v menopauze a chtějí se propojit, prohloubit a porozumět tomu, co se jim a jejich tělu děje.

Pro ženu, která se chce uvolnit do ženskosti a nalézt vlastní já, svou esenci.

Pro ženu, kterou zas tak nic netrápí, ale chce prevenci a jednoduše si přeje žít v souladu se svou hormonální přirozeností.

I když se všechny rodíme a jsme naprogramovány se stejným hormonálním cyklem, tak pociťujeme různé příznaky hormonální nerovnováhy. To, co učím, nelze považovat za lékařskou radu, protože nejsem lékař. Jsem tu proto, abych ti pomohla porozumět cyklům, tak aby sis zvýšila sebevědomí a posílila sebe sama a to v programu Lemurské Lůno: V Harmonii Cyklu kam tě srdečně zvú.



ELIŠKA VAEA

mentor