

JAK ŽÍTI JAKO ŽENA

Ilona Jílková
únor 2016

Podnět k napsání tohoto ebooku mi dala paní Martina, která mi zaslala následující dotaz:

„Ak by som vas mohla poprosit o navigaciu ako v sebe ukotvit zenstvo - aky kurz, literaturu, budem vdacna.“ Martina

Neexistují jednoznačné rady, neboť každá z nás je jedinečná. Každá prožíváme jiný osobní příběh, máme jiné prožité zkušenosti, jiné charakterové vlastnosti a schopnosti, jiné podmínky pro život a pro změnu.

Proto **vezměte následující řádky jako pouhou inspiraci**. To, co s vámi bude rezonovat, to si uchovejte a ostatní pouze přijměte, že tak jsem to řešila já a vy to můžete mít zcela jinak.

Jak tedy žít více jako žena.

Jak se ukotvit v ženské energii.

Popíšu vám svoji cestu, svoje pocity, které mě na této cestě k ženskosti doprovázely. Nejprve však musím podotknout, že i žena má v sobě zachovat část mužské energie. Nezapomínejme na to.

Učinit rozhodnutí, že budu žít jako žena, bylo jednoduché.

Začala jsem žít více v souladu se svojí proměnlivostí, více jsem si všímala své intuice a svého vnitřního vedení. Probrala jsem svůj šatník a sportovní oblečení doplnila o elegantní kousky, abych chodila více oblečená jako žena. Krátký střih vlasů vystřídaly polodlouhé vlasy. Tedy tyto „praktické kroky“ byly zcela jednoduché. Obtížnější však bylo přijmout změnu vnitřně a na úrovni rozumu.

Přijmout to, že žena žije klidným životem.

Vědomá a probuzená žena žije více moudrostí svého srdce, je trpělivá, jemná, něžná, věří své intuici a vnitřnímu vedení. Je si sama sebe vědomá a sama sebe staví na první místo.

Popravdě se přiznám, že s tímto jsem měla největší problém. Vzdát se výkonu a potřeby stále něco dělat, něco řešit, něco vytvářet pro druhé. Zpomalit svůj život, vzdát se „mužské intenzivní síly“ a celkově zjemnit své chování, například chůzi ☺. Moje ego se mě snažilo přesvědčit o tom, že to není cesta pro mne, že musím žít jinak, abych byla šťastná a spokojená.

Poslechla jsem však hlas své duše, svého vnitřního JÁ a vydala se na cestu „do neznáma“. Život se mi začal pozvolna měnit a zpomalovat. Stala se ze mě žena, která začala pomaleji a také méně mluvit, a více naslouchat moudrosti svého srdce. Pomaleji uvolněně chodit a pomaleji s rozvahou jednat. Jako vědomě probuzená žena žiji zcela odlišným životem, nežli jsem žila dříve.

Pokud se tedy rozhodnete vykročit na cestu k ženské síle, k hluboké moudrosti srdce a ženskému chování, přijměte to, že se váš život může zcela změnit. Pokud se rozhodnete žít naplno jako žena, nebojte se vykročit na tuto cestu, **neboť to stojí za to!** ☺

Je krásné být ženou a je krásné žít jako žena.

Jak se ukotvit v ženské síle a energii

Na základě svých vlastních zkušeností vám mohu doporučit následující kroky:

- **Přijetí svého ženství (ženské podstaty)**

Bez plného a vnitřního přijetí svého ženství, se nikdy ukotvit v ženské energii nemůžeme. Důležité je vnitřní přijetí se vším všudy - **přijmout nejen svoji proměnlivost, ale také svoji postavu, své tělo.** Přijmout a odpustit situace, kdy jsme „trpěly“ pro své ženství – výsměch, urážky, hrubé jednání apod. Je nutné zbavit se veškeré bolesti, kterou máme spojenou s tím, že jsme ženy.

Jak se této bolesti můžete samy zbavit.

Vezměte si do ruky tužku a papír a v klidu, aby vás nikdo nerušil, si na papír napište větu: „Co mi vadí na mém ženství.“ Myšlenky, které k vám budou přicházet, si volně zapisujte. Následně si seznam pročtete se slovy: „přijímám, že (doplňte ze seznamu) a odpouštím sama sobě (doplňte ze seznamu)“, následně můžete papír rozrhat. Pokud se vám přijetí a odpuštění nepodaří na poprvé, můžete ho vícekrát zopakovat. Ne vždy si vše hned uvědomíme a také v pravdě přiznáme.

K přijetí ženství vám může také pomoci energetický obrázek, který jsem pro tento účel namalovala.

JSEM ŽENA

**Přijímám to, že jsem žena a jsem za to vděčná.
Vnímám krásu svého těla a miluji ho.**

Obrázek si můžete vytisknout a vystavit, aby na vás jeho energie mohla působit.

Ráda bych ještě podotkla, že tento obrázek a uvedená afirmace vás můžou podpořit. K plnému přijetí ženství je však nutné si odpustit.



- **Láska a úcta ke svému tělu**

Milujte své tělo se vším všudy, **neboť je dokonalé takové, jaké je.** A s láskou o něj pečujte. Pro tento život vám bylo svěřeno právě takové tělo, jaké máme. Toto tělo potřebujete pro své životní lekce. Proto si jej máte vážit a s láskou a něhou se o něj máte starat. A zvláště ženy by měly svému tělu věnovat velkou pozornost. Neboť **skrze uvolněné a jemné tělo vyzařují svoji krásnou ženskou energii.** Pokud má žena svalnaté a vypracované tělo, její energie nezáří.

Ženské tělo můžeme hýčkat a opečovávat mnoha způsoby. Můžou to být relaxační koupele, různé druhy masáží, zábaly – tedy vše, co naše tělo zjemní, uvolní.

A pokud přijmete své ženství a začnete se více spoléhat na svoji intuici, vnitřní hlas vám napoví, co právě v tuto chvíli nejvíce potřebujete. Čemu se máte věnovat. Zda více péče potřebují vše vlasy, nebo naopak je důležité uvolnit nohy, ruce, masírovat kolena apod.

Když se necháte vést svojí vnitřní moudrostí, můžete si samy doma připravit bylinkové koupele, zábaly, oleje i masti. Samy budete nejlépe vědět (vnitřně cítit) co potřebujete, jakou směs si máte připravit. A pak už stačí **pouze s láskou a něhou aplikovat**. Nebojte se samy sobě působit takto radost, samy sebe se dotýkat.

- **Hudba a tanec**

Pro uvolnění těla a rozzáření vaší ženské krásy poslouchejte hudbu a tančete. Nebo se alespoň pohybujte v rytmu hudby. Poslouchejte to, co je vám právě v tuto chvíli milé, co vás těší u srdce, co lahodí vašemu sluchu. **Roztančete svůj život, tančete pro svoji radost**. Tanec uvolní krásně zatuhlé svaly a vyladí ženské křivky. Ne posilování a silová cvičení, ale **tanec, to je to, co žena potřebuje, tedy pokud chce skutečně jako žena žít**.

Tančit můžete doma jen tak na hudbu, nebo si můžete pustit videa s lekcemi tance, případně navštěvovat taneční kurzy. V dnešní době je výběr velmi pestrý, záleží tedy na vás, pro co se rozhodnete. Pamatujte však na to, že **pravidelnost přináší úspěchy**. Prvňáček si také každý den procvičuje písmenka, aby se naučil číst a psát.

- **Radost a vděčnost**

Přijímejte vše tak, jak vám do života přichází. Radujte se z maličkostí a buďte vděčné za každý byť drobnější posun ve svém životě. **Vděčnost a radost je to, co vás posune dál**. Projevujte svoji radost a svůj vděk, neboť nic není samozřejmé. Vše co nás obklopuje, jsou dary, jichž se nám dostává.

- **Intuice a vnitřní vedení**

V textu jsem se již několikrát o intuici zmiňovala, přesto ji ještě připomenou, neboť opakování je matkou moudrosti. Pro ženu, která se rozhodne žít vědomě jako žena, tedy plně v souladu se svojí podstatou a energií, je naslouchání své intuici přirozené stejně tak, jako dýchání. Díky intuici se může napojit na svoji vnitřní sílu a hlubokou moudrost, pro kterou pak bude uctívána.

Vydejte se za voláním své duše, za hlasem svého srdce. S odvahou a chutí se nechte vnitřním hlasem vést. **Důvěřujte a praktikujte**, neboť to je nejlepší způsob, jak se něčemu naučit. Napojit se můžete prostřednictvím meditací, cvičením jógy nebo uvolněným hlubokým dýcháním.

- **Spojení s přírodou**

Často pobývejte v přírodě. Stačí krátké procházky, nebo pobyt na zahradě. Vnímejte její krásu, volně dýchejte a čerpejte energii. Spojte se s přírodou, neboť ona je mocnou pomocnicí a učitelkou právě pro nás ženy. Dokáže nás lehce spojit s intuicí, naučí nás rozumět zákonitostem života, pomůže nám uvolnit těla a umožní načerpat novou sílu a energii.

- **Péče o zdraví**

Pečujte nejen o zdraví těla, ale také duše. Pamatujte na zdravé stravování, na pravidelnou pestrou stravu, která posílí vaše tělo. **Nezapomínejte však také na potravu pro vaši duši**, kterou může být vhodná hudba, knížka, relaxace v přírodě, ticho anebo ba naopak příjemné chvíle strávené ve společnosti milých lidí. **Ptejte se, svého vnitřního JÁ na to, co je pro vás právě v tuto chvíli důležité, co si vaše tělo či duše žádá, co vám v tuto chvíli prospěje.** A pak se tím řiďte. Nezpochybňujte odpovědi, kterých se vám dostane, neboť pouze vaše vnitřní JÁ ví nejlépe, co vám prospěje.

- **Tvoření**

Malujte, háčkujte, vyšívajte nebo plette. Je úplně jedno, co si zvolíte, důležité je něco kreativně tvořit. A **tvořit pro radost, ne z povinnosti**, že se to dělat má. Najděte si sama svůj způsob sebe vyjádření. To, co vás naplní radostí a odvede od každodenních starostí a povinností. A pak každý den se alespoň jednu hodinu této činnosti věnujte. Uvolníte tím nejen mysl, ale i své tělo.

- **Oblékání**

Noste to, v čem se sama dobře cítíte, co je vám příjemné. Je zcela jedno, jestli nosíte nejnovější módní styl, nebo máte oblečení z loňské či dřívější sezóny. **Váš pocit je tím nejdůležitějším.** Neboť to, co v sobě nosíte, to vyzařujete do svého okolí.

Buďte v souladu sama se sebou a také se svým oblečením. Při volbě barvy a střihu se opět nechte vést hlasem své intuice. To co sluší druhým, nemusí slušet právě vám.

Pokud máte pocit, že jako žena se budete lépe cítit v sukni či šatech, pak noste je. Pokud v lodičkách na vysokém podpatku, pak si je kupte. **Vše je pouze o vás, o tom co vy sama si vyberete**, jaký styl si zvolíte a v čem se budete dobře cítit. Nezapomínejte kombinovat, vrstvit a experimentovat. Nebát se vyzkoušet něco jiného, než co obvykle nosíte.

K oblékání patří také pohodlné spodní prádlo, vhodný výběr doplňků a vůně, která zdůrazní vaši ženskost. Samozřejmostí je čistota oblečení, ale o tom je zbytečné se více rozepisovat.

Víte, co nejvíce oceňují na ženách muži?

- jejich záři, ladnost a něžnost
- láskyplný úsměv, klid a vyrovnanost
- projev plný přirozené krásy
- když je žena sama sebou, šťastná a uvolněná

Jak jednoduché a zároveň krásné 😊.

Není třeba bojovat o své postavení, měnit výrazně křivky svého těla, řídit a delegovat. **Stačí pouze BÝT. Být uvolněnou, láskyplnou, klidnou a vyrovnanou ženou.**

Meditace na pročištění dělohy

Na závěr jsem pro vás připravila krátkou meditaci na pročištění dělohy, neboť **děloha je důležitým centrem každé ženy**, a proto je dobré ji věnovat svoji pozornost a péči.

Do dělohy si ukládáme dobré, ale i ty méně dobré pocity a emoce. A nejenom my. Do dělohy se nám ukládají také emoce a pocity našeho partnera - a to při pohlavním styku. Z toho důvodu je **NUTNÉ**, pravidelně se o svoji dělohu starat, čistit ji. Časem jistě pocítíte, že se vám tato péče vyplatila. Může se vám zlepšit například zdravotní stav, psychická vyrovnanost, můžete se cítit více šťastné apod.

Pokud nejste zvyklé se svojí dělohou pracovat, může být pro vás její první očista obtížnější. Začněte tedy nejprve s dělohou navazovat kontakt pomocí dechu. Cíleně dýchejte do míst, kde máte dělohu. Můžete si vypomoci také rukama – své ruce si položte na místo, kde máte dělohu, lépe si ji uvědomíte a jednodušeji se vám bude takto s ní pracovat.

A nyní již slíbená meditace na pročištění dělohy

Při meditaci můžete sedět či ležet, jak vám to bude příjemnější. Také si vypněte telefon a zajistěte, aby vás při meditaci nikdo nerušil. Můžete si zapálit třeba i svíčku. Vytvořte si prostředí, ve kterém vám bude příjemně.

Meditaci doporučuji provádět se zavřenýma očima.

Nejprve pomocí pomalého hlubokého nádechu a výdechu začneme pozvolna uvolňovat své tělo. Tedy pomalu se zhluboka nadechněte a s výdechem nechejte odejít všechny starosti a únavu, všechny myšlenky, které se vám honí hlavou. Opět hluboký nádech a výdech. Nechte odejít všechnu bolest a tíhu, kterou máte uloženou na svých ramenou, zádech, ve svých rukou a nakonec i ve svých nohou.

Pozvolna hluboce prodýchávejte a uvolňujte celé své tělo a to od hlavy až k nohám.

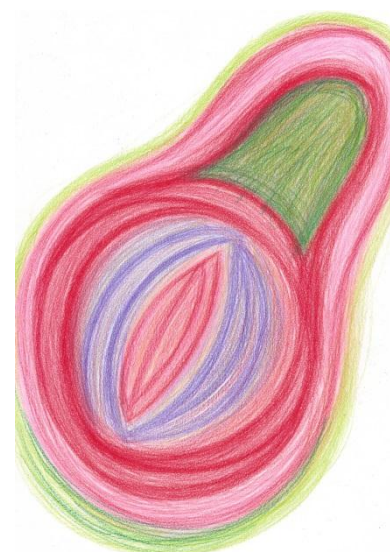
Hluboký nádech a hluboký výdech. A opět až do celkového uvolnění.

Nyní je vaše mysl i tělo krásně uvolněné a lehké.

Soustředte svoji pozornost na místo, kde máte svoji dělohu, můžete si na toto místo položit třeba i své ruce, aby se vám lépe s dělohou pracovalo. Nezapomínejte v průběhu celé meditace volně dýchat.

Nyní si představte svým vnitřním zrakem, že je vaše děloha zahrada či palác, do které právě vstupujete. Já budu v meditaci pracovat s vnitřním obrazem zahrady.

Právě jste tedy vstoupily do své zahrady. Pozvolna se zastavte a rozhlédněte se kolem sebe. Jak vaše zahrada vypadá? Jak se v ní cítíte. Jaké květiny v ní rostou, jakou mají vůni.



Nebo máte zahradu zarostlou pouze plevelem, trávou či kopřivami.

Začněte svojí zahradou zvolna procházet a čistit ji. Vše, co v ní nechcete mít, vytrhejte a odnešte. Každíčkový bodlák, plevel nebo i třeba hromadu kamení. Všechn nepořádek ze své zahrady ukliděte. Také všechny ovadlé a oschlé lístky. A nezapomínejte při tom volně dýchat.

Pokud jste nyní se svojí zahradou spokojeny, dojděte ještě ke studně, která je uprostřed zahrady. Naberte z ní vodu a všechny rostliny zalejte.

Na závěr, než svojí zahradu opustíte, požádejte Boha, nebo vesmírnou vyšší energii, aby vám pomohla dočistit a zahojit všechny trhliny, praskliny a rány, které čištěním vznikly – v půdě či na rostlinách.

Toto dočištění provedeme pomocí božského uzdravujícího světla.

Nyní si tedy představte, že do své dělohy nadechujete žluté léčivé božské světlo (můžete si představit třeba paprsky slunce). Vdechujte toto světlo přímo do dělohy a chvíli ho v ní zadržte – zadržte dech, pak s pozvolným výdechem uvolněte veškerá drobná smítka a nečistoty, které v děloze ještě zůstaly. Tak, a ještě třikrát se zhluboka nadechněte do své dělohy a vydechněte.

Nyní poděkujte za toto uzdravující světlo i za celý proces očisty – a to buď Bohu, nebo Jiným světelným bytostem, jak to cítíte.

Meditace je u konce.

Zvolna dýchejte a pomalu soustřeďte svojí mysl na vaše končetiny – nohy a ruce. Až budete plně přítomné v celém svém těle, otevřete oči.

Ze srdce vám přeji, abyste si tento krásný zážitek z meditace uchovaly v sobě co nejdéle a k meditaci se častěji vracely. Nebo alespoň svojí dělohu posilovaly a čistily prostřednictvím dechového cvičení s uzdravujícím světlem – jako v závěru této meditace.

Energetický obrázek, kterým jsem doplnila tuto meditaci, je malovaný na téma **ZDRAVÁ ŽENA**. Také jeho energii můžete využít pro čištění svého ženství.

Život je cesta.

Ani já nemohu v tuto chvíli říci, že žiji správně / plně v ženské energii. Každý den se utvrzuji v rozhodnutí žít jako žena. Každý den mi přináší nová a nová překvapení, je to cesta, která nekončí.

Ze srdce vám přeji, aby také vaše cesta byla cestou, pro kterou se plně rozhodnete. Cestou, která vás naplní láskou, štěstím a radostí.

S láskou Ilona Jílková