

5-mesečno mentorstvo

Lifting Zlate Ženske

Navodila za izpolnjevanje

SAVINA ATAI

Ta dnevnik je namenjen samo samoopazovanju. V tem trenutku ni treba nič spreminjati, nič paziti, prilagajati, samo napiši vse, tako kot je. Brez krivde, predsodkov, olepšanja in razmišljanja. To kar boš delala, ti bo kasneje služilo kot slika stanja tvojih hormonov in notranjih organov. Samo opazuj in zapiši. Iz tega dnevnika se boš kasneje najbolje naučila diagnosticirati zdravje svojih organov in hormonov. Že samo samoopazovanje, pa ti bo dalo ogromno in te povezalo s tvojim telesom.

Za čisto vsak dan prosim navedi (mogoče ti bo lažje na koncu dneva narediti 'bilanco', ampak določene zadeve pa zapiši takoj, ko jih zaznaš.)

1. Kateri dan v ciklu menstruacije si.

Če si v menopavzi, ali noseča, dojiš ali nimaš zaradi zdravstvenih razlogov nimaš menstruacije, napiši kateri dan luninega cikla je: pomembno!

2. Kakšno počutje najbolj zaznamuje ta dan? Kako se to odraža na tvojem obrazu in telesu?

Sem spada vse, v smislu: cel dan sem zelo lačna. Bolj utrujena kot ponavadi. Polna energije, vse naredim preprosto. Ne paše mi biti z ljudmi. Čutim libido. Moj obraz žari. Moj obraz je bolj upadel, kot ponavadi ... Joj sem danes lepa. Nemirna sem in ne morem se skoncentrirati. Samo spala bi. Občutljiva-pokazeš mi prst in jokam. Trebušček je danes napihnjen, prsi me bolijo na dotik. Najraje bi bila nevidna ... Wow kakšna meditacija ... Danes pa na cel svet gledam z roza očali ... Zajela me je popravljalna mrzlica. Prav zaljubljena sem v svojega Moškega sem danes.

Skratka, kaj ti najbolj izstopa ta dan. Lahko navedeš na kratko:

Družabna, lačna, mozolj na bradi, oblečena v rdečo.

Vsak dan bo lahko imel druge "high lighte". Opazuj pa počutje, obraz, čustva, telo, odzive na okolico.

3. Kaj ti sporoča bioritemska ura?

S prejšnjo nalogo sva naslovili mesečne cikle hormonov, s to bova pa dnevno bioritemsko uro.

Poizkusi zaznati ure v dnevu, ko si najbolj v svoji energiji in ko čutiš, da ti energija pade.

Za vsak dan posebej to napiši. Ni ti treba za vse ure, kako se počutiš.

Recimo le: med 17 in 18 se počutim izpraznjena. Ob 10ih zjutraj sem na vrhuncu. Ponoči sem se zbudila ob 3.15. nekaj časa nisem mogla zaspati ... Po kosilu sem zakinkala.

Po 22 uri, ko bi bil čas za spanje, se počutim zbujena, kot sova in šele zdaj čutim svojo pravo produktivnost ... Ob 13ih sem čustveno eksplodirala kot ekonom lonec. Med 19 - 21 uro sem se počutila negotovo in prestrašeno. Cel dan sem se dobro držala, potem sem pa ob 23ih poslala msg, ki ga ne bi smela.

Zadnji dve točki samoopazovanja je pa najlažje narediti zvečer.

4. Kaj si jedla in kdaj.

Napiši vse kaj si jedla in kdaj, vključi tudi vse morebitne dodatke in superživila. Zapiši tudi količino zaužite tekočine. Ni treba tehtati, natančnih količin. Samo povzetek. Pa recimo kosilo: solata. Ni dovolj. Solata s kalčki, čičeriko in avokadom. Tudi pri tem nič ne razmišljaj, prosim. Ni prav in narobe. Ne pozabi napisati koliko kav si spila, če jih piješ. Cigaret pokadila, če kadiš ... Štejejo vsi bombončki in prigrizki. Spet: bodi absolutno iskrena; ni prav, ni narobe, samo opazuj in zapisuj.

5. Kaj ti je jemalo energijo? Kaj ti jo je dalo energijo? Kdo?

Naredi kratek pregled, kaj ti je čez dan dalo energijo, v smislu aktivnosti. Ljudi. Pogovorov. Nege. Kaj vzelo. Tudi kdo. Kaj katere dejavnosti so te napolnile? Katere pa prav izsrkale. Spet samo opazovanje. Kaj te je najbolj prižgalo z zadovoljstvom in blissom, kaj ti je pa znižalo vibracijo.

6. Intimni termometer

Ta ti bo mogoe najtežji za pisati, a je zelo, zelo, zelo pomemben. Tukaj se skriva ogromno podatkov, za tvoje najgloblje zdravljenje in prižig.

Tukaj pa zabeleži kaj se dogaja glede tvojega libida, ženskih spolnih organih, vaginalne sluzi, senzulanosti, menstruacije, partnerskega odnosa, spolnosti.

Npr: Čutim špikanje v jajčnikih. Bradavičke imam napete in občutljive. Nožnica je mokra in prav voham, da diši. 3 dan menstruacije, iz mene gredo kosi strjene krvi. Moja kri mi je fuj. Kri je lepe, rdeče barve. Imela spolni odnos, a ni bilo orgazma. Mmmmm danes pa čutim, da sem prav prižgana. Orgazem pod tušem. Danes sem pozabila, da sploh imam ženske organe, senzulanost in libido. :-) Orgazem, kaj je to? Prvi dan menstruacije, utrujena sem, blaga krvavitev, krči. Drugi dan menstruacije: lije. :-) Moj mož me sploh ne razume. Na živce mi gre. Danes bi se cel dan crkljala in lupčkala. Čutim mravljince in energijo v nožnici. Imam izcedek, blago vnetje. Nervira me, da moram sploh to opazovati in pisati. :-) Po tuširanju sem se namazala s kremo in opazovala, kako imam lepe obline. Danes mi je moj partner ves čas dajal komplimente in se vrtel okoli mene. Koliko časa bom še sama?! Čutim, da sploh nisem povezana s svojimi ženskimi organi ...

7. Spanje

Zapiši točne ure, kdaj si se zjutraj zbudila, kdaj si zaspala, kdaj si čez dan zadremala (če si).

_____ **TEDEN**

	Menstruacija	Počutje	Bioritemska ura	Hrana	Energija	Spanja	Intimni termometer
PONEDELJEK							
TOREK							
SREDA							
ČETRTEK							
PETEK							
SOBOTA							
NEDELJA							