



ELIKSIR OAZA

DIAGNOSTIČNI TEST 5 ŽENSK

Savina Atai

Zapiski predavanja - 23.11.2023



*5 žensk je 5 ključev,
ki odpirajo
5 posameznih energij.*



SAVINA ATAI

VSE PRAVICE PRIDRŽANE

UVOD

Samopazovanje je najvišja oblika medicine.

Diagnostični test je ena izmed samo opazovanih meritev, ki jih bomo uporabljale skozi celo šolsko leto. Ob tem se priporoča, da si vsak dan zapišemo kaj jemo, kakšni simptomi se nam pojavljajo po spolnem odnosu, kako se vsakodnevno počutimo, kdaj imamo libido, kdaj ne, če imamo napade lakote... V primeru, da pišemo te stvari 100 dni, dobimo izjemne parametre kaj se z nami dogaja. Ob takih stvareh vidimo, da si lažje zapisujemo stvari, če se počutimo slabo, kot pa ko se počutimo odlično. **Velikokrat začnemo skrbeti zase šele, ko nam začne »teči voda v grlo«.**

Pisanje dnevnika počutja je lahko kakor naš dnevni ritual, ki ga uporabimo ob jutranji kavici. Podatki iz samopazovanja nam bodo pokazali, da se po določeni hrani, po druženju z določeno osebo ali uporabi določene stvari počutimo enako slabo. Tako lahko povežemo stvari v celostno enoto in najdemo lažjo rešitev. Velikokrat namreč znova in znova izbiramo navade, ki za nas dolgoročno niso dobre, a nam dajo hitro dopaminsko reakcijo v možganih. Vsem poznani primer je Instagram.

Včasih se nam zgodi, da želimo imeti roza jakno in vidimo same roza jakne okoli sebe, želimo zanositi in vidimo same nosečnice okoli nas, hočemo kupiti določeno pasmo psa in vidimo samo takšne pse okoli nas... **Ko si nekaj želimo, začnejo možgani v kupu podatkov iskati stvar, ki jo iščemo.** Ob samopazovanju in zapisovanju spremljamo občutke, v naših možganih pa se istočasno začne vse zlagati tako kot je treba in kar naenkrat dobimo uvide v svoje zdravje in počutje. Ob tem spoznamo katera hrana je za nas dobra, katera ne, po čem se dobro počutimo, po čem ne... na tak način začnejo naši možgani sodelovati z nami, tako, da naredimo most do naših rešitev. Včasih hodimo od »Poncija do Pilata«, iščemo odgovore in sprašujemo kaj naj naredimo glede zdravja, partnerstva, poslanstva... potrebno pa se je samo obrniti vase, kar nam ne vzame veliko časa in istočasno dobimo izjemne rezultate.

ČEMU JE DIAGNOSTIČNI TEST NAMENJEN?

Ženske smo izjemno stroge in kritične do sebe.

*Estrogen je narejen tako, da išče napake,
testosteron pa da jih rešuje.*

Zaradi tega so ženski možgani prevezani tako, da se pritožujemo, moški pa da rešujejo. V našem telesu obstaja polno čudovitih hormonov, ki so del naših super moči. Kadar se ženske pritožujemo, nas raste estrogen. Zaradi rasti dobimo ovulacijo, zanosimo in se pripravimo na otroka, a istočasno moramo najti vse napake, da nas moški lahko reši, da smo varne in imamo lahko otroke. Če pa iščemo ves čas stvari, ki so napačne in se neprestano pritožujemo, lahko istočasno porušimo ostale hormone. Ko to opazimo, moramo aktivirati tudi druge hormone. Ženske smo istočasno najbolj stroge do sebe, saj je edina stvar, ki jo vidimo kaj nismo naredile in smo zaradi tega zelo stroge do sebe.

Diagnostični test je narejen zatp, da bolj vidimo sebe in ne samo iz medicinskih nasvetov. Če boste ugotovile, da imate ugasnjene 2 ženski oz. izčrpana in ugasnjena 2 organa, ne to vzeti, da je vse narobe z vami, ampak kot izziv. Treba se je zavedati, da glede na to kaj se dogaja v našem življenju in okoli nas, se držimo izjemno. 99% ljudi obupa nad tem, da bi kaj naredili in samo čakajo na »čarobno tableto«. To je predajanje moči izven sebe. Rezultat nas naj usmeri v reševanje. **Naše telo je kakor najboljša lokacija s pogledom na morje, je pa treba včasih vložiti malo obnove, nege in generalke.**

Test ni namenjen temu, da nas bo strah. Je pa res, da nas strah zna tudi motivirati, kajti šele ko se prestrašimo za svoje zdravje, zares ukrepamo. V primeru, da so naši rezultati slabši kot smo pričakovale, pogledjmo kaj se nam je zgodilo v tem, prejšnjem ali predprejšnjem letu. Ob tem si lahko rečemo, da se držimo veliko bolje glede na izzive skozi katere smo šle. Lahko, da je katera v tem času rodila in zaradi tega ni dobro spala 2 leti, kar se seveda zapiše v telesu. **Tudi lepe stvari v življenju so lahko naporne.**

Veliko izmed nas je imela v življenju obdobje, ko nam je vse ugasnilo. Ko pogledamo slike iz tega časa in kako izgledamo sedaj, vidimo kako je to zares vplivalo na nas. Da smo prišle iz tega ven, nam da še več upanja za naprej. Zato je zelo pomembno, da se naučimo gledati sebe in opaziti prižig iskrice.

Idealno bi bilo, da se ob začetku šolskega leta slikamo s selfijem, kjer je naš obraz od spredaj popolnoma sproščen, nato pa še iz levega in desnega profila. Če nosimo očala ali lase spuščene na čelo, si to odmaknemo. Poleg slikanja obraza, si lahko slikamo tudi telo, se stehamo in se izmerimo. To velja še posebej za tiste, ki želite zmanjšati težo. Slikajte se tudi če ste noseče.

V življenju se zelo hitro navadimo na dobro in ob tem pozabimo iz kje smo prišle ter kako smo se počutile nazaj.

5 ŽENSK V NAS

V nas je 5 glavnih notranjih organov. Vsak izmed teh organov je povezan s 5 elementi kreacije. Me smo Univerzum in Univerzum smo me. Kar je znotraj, je zunaj in obratno. Ves fizični svet je narejen iz 5 elementov. Če bi en element manjkal, ne bi bilo fizične kreacije. Narejene smo iz vode in elektrike, ampak, da to dobi obliko, poskrbi 5 elementov, ki se v našem telesu manifestira preko 5 notranjih organov, 5 čutilih, 5 prstih na rokah in nogah, 5 odprtinah itd.

Prvotna elementa kreacije sta ogenj in voda. **Element ognja je povezan s srcem in je Magnetična ženska v nas.** Ona je odgovorna za naše intimne odnose. Če nimamo tega elementa, imamo lahko najboljše ideje in znanje, a če ni prisotne strasti in ognja v očeh, nevidno ne more postati vidno. Tako, da to je zelo pomemben element za globino, intimo, širino in vidnost. Je prav tako tudi najbolj moški element.

Drugi element kreacije je voda. To je Čarobnica v nas in je povezana z ledvicami in s hormonskim sistemom. Sem spada naša intuicija, čarobnost, spolna energija in kreativnost. Ko izpraznimo ta element, začnemo čedalje bolj živeti na avtopilotu, manjka nam kreativnosti, globine, ni spolne energije in zaradi tega tudi ni regeneracije in pomlajevanja.

Naslednji element je kovina, ki je povezana s pljuči in s Kraljico v nas. Ključna je za imunski sistem in za našo zaščito. Kovina je element, ki zna reči »ja« in »ne«. Tako deluje tudi naš imunski sistem. Če nimamo močne Kraljice, naš imunski sistem sprejme stvari, ki so toksične, jih nalaga in ne more odplavljati stvari, ki niso dobre. Ta element je povezan tudi z debelim črevesjem ter z obiljem in financami. Lahko, da zaslužimo denar, a ga ne znamo shraniti.

Element zemlje je povezan z Zdravilko v nas. Je ženska, ki je največkrat pri nas izrčpana. Povezana je z inzulinom in s skrbmi. Moški imajo zelo redko težavo z vranico, saj znajo reči »ne«. To je izrčpana mamica. Glavni problem tega elementa je, da skrbi za vse, samo ne zase.

Ženske smo narejene tako, da ko rodimo, gre najboljše iz našega telesa v otroka. Za naravo je bolj pomembno novo življenje. V nas je vgrajen enak sistem, da nismo pomembne in da je vse za kar me skrbimo pomembnejše od nas. Če ne znamo tega ustaviti, se nam vranica izčrpa. Je multitasking energija, ki je značilna za ženske. Moški tega ne zmorejo zaradi preveč testosterona. Ko se vranica izčrpa, pride do gravitacije, zastoja limfe, nabiranja kilogramov, nastajanja celulita, padca prsi... Vranica je povezana tudi z našim zdravjem.

Element lesa je povezan z jetri in z Vizionarko v nas. To je naša regeneracija, iskrivost, pogum, da gremo za svojimi cilji, vizija, gibčnost in premikanje. Če se ne moremo premakniti in se bojimo sprememb, imamo težave z jetri. S to energijo je povezana naša kariera in naša vizija. Jetra so povezana tudi z očmi. Če imamo težave z očmi, imamo težave z jetri. Ko ne vidimo rešitve, nimamo vizije in cilje ter ugasnemo. Vizionarka je energija Feniksa, da se dvignemo iz pepela in se alkimiziramo. Če so jetra obremenjena, lahko izgubimo to energijo. Vizionarka je povezana tudi s testosteronom in ženske ga potrebujemo. Moremo pa biti podkrepjene tudi z drugimi elementi, če ne smo kakor vojaki.

5 žensk v ženski je povezano s tem, da imamo žensko biokemijo. Naši hormoni delujejo na te elemente kakor orkester z drugačnim dirigentom kot ga imajo moški. **Največji problem je, da je celotni svet narejen na dirigenta za moški hormonski ritem.** Vsi učitelji pravijo, da smo ženske tiste, ki bodo rešile svet, a kako bomo to naredile, če nismo uglašene v svoji glasbi. Potem so tukaj še kontracepcijske tablete, ki še bolj razglasijo naše hormone in feromone, zaradi česar se stvari začnejo še bolj podirati.

Moremo vedeti kdaj uporabljati določeno energijo. Ob tem imamo večji doseg, manj se izčrpamo in dobimo super moč. Za vsako funkcijo v življenju namreč potrebujemo določeno energijo. Ženske pa ponavadi delamo, smo s partnerjem, skrbimo za dom z eno energijo in zaradi tega se izčrpamo.

5 žensk je 5 ključev, ki odpirajo 5 posameznih energij.

S Kraljico npr. ne moremo odpirati sočno energijo s partnerjem, saj lahko pripeljemo v življenje napačne ljudi. Organi so fizična manifestacija potenciala in moči. Želimo, da smo celostna bitja in zaradi tega tudi Mojstri študirajo te stvari celo svoje življenje.

NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE TESTA

Če je odgovor pritrديل in se ti dane trditve dogajajo pogosto, prištej 2 točki.

Če je odgovor pritrديل in se ti dane trditve dogajajo občasno, delno ali mogoče, prištej 1 točko.

Če trditev ne velja zate, dodaj 0 točk.

Na koncu vsake ženske seštej točke in primerjaj razmerja med njimi.

***"Diagnostični test 5 žensk v tebi" je avtorsko delo. Namenjeno je samo za osebno uporabo in ni dovoljeno za razmnoževanje.**

DIAGNOSTIČNI TEST 5 ŽENSK V TEBI

V kakšnem stanju je vsaka izmed petih žensk v tebi?

Katera je preobremenjena, katera neizražena, katera izčrpana, katera pozabljena?

Katera polno živi?

Katera kliče po prebuditvi?

Katera se ti zahvaljuje za nego in priporoča za nadaljnjo skrb?

VIZIONARKA

Element lesa

Je VIZIONARKA v tebi polna življenja in sproščena ali je preobremenjena in pregorela?

1. Zjutraj se težko zbudim in zaženem. Nisem »jutranja ptica« oziroma najboljša oseba za družbo. Potrebujem kavo ali stimulans, da se zbudim. Pogosto premikam jutranjo budilko za 5 minut naprej, zvečer pa sem kot sova.
2. Mnogokrat si zvečer obljubim, kaj vse bom spremenila naslednji dan, kako bom jedla, kako razporejala svoj čas, kaj vse bom naredila, vendar potem ta moja odločenost zbledi in ne izpolnim, kar si zadam.
3. Nagnjena sem k odlašanju. Ves čas prestavljam svoje cilje, »nove začetke«, začetke sprememb, nove navade...
4. Občutek imam, da sem obstala na mestu, da bi morala v življenju biti že nekaj korakov naprej, da ne živim svojih potencialov, da se ne premikam dovolj hitro. Ne čutim, da sem direktorica svojega življenja.
5. V svojem krogu imam vsaj eno toksično osebo, ki čutim, da mi jemlje energijo.
6. Imam težave z vidom in vnetji oči, oziroma izčrpavam svoje oči s pretiranim gledanjem v računalnik/telefon.
7. Imam kup idej, a jih ne uresničim in/ali imam kup projektov, ki pa jih ne dokončam in/ali mi primanjkuje idej.
8. Čutim, da ogromno svoje energije razpršim in/ali zapravim za nepomembno.
9. Primanjkuje mi osredotočenosti, koncentracije in/ali silovite usmerjenosti k cilju.
10. Želim si, da bi imela več humorja, zabavnosti in lahkotnosti.
11. Sem deloholičarka. Grem tako daleč, da pozabljam nase, na svoj počitek in sprostitev.
12. Moja kariera je moja identiteta. Tik pred spanjem še enkrat pregledam elektronsko pošto.
13. Primanjkuje mi jasnosti: da bi jasno vedela, kaj si želim, kdo sem, kaj je moje poslanstvo (da bi usmerjala vso energijo izključno v to ter bi znala jasno sporočiti svoje potrebe).
14. Pozabljam na svoje telo, na gibanje. Nisem gibčna.
15. Kadar sem pod stresom in čeprav sem utrujena, grem tečt, v fitness, v intenzivno gibanje ter se še bolj izčrpam. Preslišim ali potlačim alarme svojega telesa. Velikokrat grem čez svoj maksimum. Utrujam in izčrpavam svoje telo.
16. Včasih imam na koncu dneva občutek, da nisem nič naredila, čeprav sem ves dan nekaj počela. Počutim se kot izguba.
17. Ves čas se mi mudi z glavo naprej, čas me prehiteva. Svojih dosežkov ne praznujem, ampak že hitim novim ciljem naproti.
18. Nagnjena sem h gubam med obrvmi, k mrščenju.
19. Pogosto sem razdražljiva in nervozna. Počutim se kot ekonom lonec, ki bo zdaj zdaj počil.
20. Eno uro ali manj pred spanjem gledam v računalniški ali televizijski ekran. Zvečer sem veliko bolj produktivna kot zjutraj. Če se imam kaj za učiti, kaj za delati, če potrebujem osredotočenost, je noč zame tista, ki ima največjo moč.

TOČKE: ____

Če je manj kot 7 točk pomeni, da je Vizionarka zelo dobro prižgana.

Med 8 in 19 točk pomeni, da je Vizionarka v ugašanju, a se še bori.

Več kot 20 točk pomeni, da je Vizionarka ugasnjena.

MAGNETIČNA

Element ognja

Je MAGNETIČNA ženska v tebi odprta in prižgana ali je ugasnjena in utesnjena?

1. Sredi dneva bi najraje zaspala, sploh med 15. in 19. uro in najbolj po obrokih.
2. Ko si nekaj zamislim ali naredim, si želim rezultat TAKOJ. Bi se opisala za nepotrpežljivo oziroma ali bi te za takšno opisali tvoji bližnji?
3. Imaš šibek in občutljiv imunski sistem? Hitro zboliš, se hitro izčrpaš, pregoriš, rabiš dlje časa, da se pozdraviš npr. po virusi?
4. Si čustveno izjemno občutljiva? Ali zlahka postaneš preveč navdušena ali preveč anksiozna? Si nagnjena k površnosti?
5. Je bilo tvoje srce kdaj tako strto, da te je bolečina zaklenila v kletko in zdaj ne zmoreš več zaupati v ljubezen do te mere, da bi se popolnoma odprla? Se bojiš, da se ti bo srčna/ljubezenska bolečina ponovila in si zato ekstremno previdna ter potrebuješ ogromno časa in dokazov, da se odpreš/ljubiš? Te je strah intimnosti?
6. Bi en trenutek objela ves svet, drugi trenutek pa se počutiš izpraznjeno, nevidno in nevredno ljubezni? Se včasih pretvarjaš, da si bolj zadovoljna in srečna, kot v resnici si?
7. Imaš pogosto vnetje? (Karkoli ali več izmed naštetega: vnetje kože, vaginalno, kandida, črevo, astma, herpes, afte, sklepi, mišice – potencirane mišične bolečine, t. i. muskelfiber, pokanje kapilar na obrazu, rdečica obraza) Si nagnjena k zatekanju? Gležnji, noge, zabuhlost obraza zjutraj, zadrževanje vode po slanih obrokih ...
8. Si opazila, da se ti poglobljajo gube na čelu? Imaš izrazito čelno mimiko? Si nagnjena k suhi in/ali občutljivi koži? Se ti zdi, da ti koža na obrazu veni, se mečka, suši, izgublja svoj sijaj? Se ti zdi, da se hitro staraš?
9. Ali pozabljaš živeti življenje tako, da je vse, kar počneš, prepojeno z radostjo in užitkom? Je dovolj, da si, da obstajaš? Da je že to užitek sam po sebi – tvoj obstoj.
10. Si zaznala, da imaš mnogokrat suhe ustnice, nožnico, oči?
11. Te intimni odnosi izčrpavajo? Se ti zdi, da se moraš na tem področju nenehno bojevati za svoj »košček sreče«, da ne teče gladko, da ni lahko in da ni tako, kot si zaslužiš?
12. Imaš kdaj občutek, kot da si otopela, prazna, da nimaš čisto nič več za dati? Da bi morala biti srečna. Da imaš pogoje za srečo. Pa nisi. Da bi morala bolj ljubiti. Da bi morala biti bolj hvaležna, pa nisi. Potem se zaradi tega še kriviš.
13. Ali velikokrat pozabiš, kako lepa, čudovita, vredna ljubezni in edinstvena si? Se velikokrat pozabiš imeti rada? Pozabljaš, da si posebljena Boginja?
14. Imaš blokado pri izražanju/komunikaciji svojih potreb v odnosih? Si boljša v dajanju kot v sprejemanju?
15. Ali živiš več v preteklosti ali prihodnosti kot v sedanosti?
16. Ali doživljaš kratke stike v komunikaciji? Nisi razumljena, tako kot želiš biti? In ko končno izraziš svoje potrebe, ne samo da nisi slišana, izpadeš še egoistična, ko želiš to, kar potrebuješ? Pa čeprav uporabljaš veliko besed, kot da kdaj govoriš drug jezik kot tvoji bližnji?
17. Se ti zdi, da ti manjka strasti do življenja? Da si izgubila svoj žar? Da je izpuhtela tvoja igrivost? Da ne siješ dovolj?
18. Ko ti je nerodno, se ti zgodi kaj od naštetega: zardiš, postane ti tako zelo vroče, da zakuhaš, začneš kar nekaj nekontrolirano govoriti ali se živčno smejati?

19. Se ti zdi, da imaš toliko talentov, pa ga/jih ne znaš »predstaviti svetu« do te mere, da bi dobila spoštovanje in vrednost, ki si ju zaslužiš? Ali pa skrivaš svoje talente in lepoto, ker ne zaupaš dovolj v svoj magnetizem in sposobnosti?
20. Ali je tvoj spanec pogosto nemiren, poln živih sanj ali prebujanj? Si kdaj zaradi noči zjutraj še bolj utrujena?

TOČKE: ___

Če je manj kot 7 točk pomeni, da je Magnetična zelo dobro prižgana.
Med 8 in 19 točk pomeni, da je Magnetična v ugašanju, a se še bori.
Več kot 20 točk pomeni, da je Magnetična ugasnjena.

ZDRAVILKA

Element zemlje

Je ZDRAVILKA v tebi uravnotežena in stabilna ali pa vse nosi na svojih ramenih in podpira vse razen sebe?

1. Ali opažaš, da ti prsi padajo in izgubljajo svojo polnost?
2. Ali se tvoj obraz poveša? Ti upada zgornja veča, padajo ustni koticiki, ličnice, se ti povečuje podbradek in/ali guba področje nad zgornjo ustnico?
3. Ali skrbiš za vse okoli sebe, nihče pa ne skrbi zate?
4. Ali si istočasno zdravilka, negovalka, nosilka in koš za smeti vseh okoli sebe? Ne da bi bila za to cenjena in dobila zahvalo? Se ti kdaj zdi, kot da si »ribica čistilka« v akvariju ki neprestano čisti in filtrira umazanijo drugih? Ali tvoji bližnji kdaj preložijo in naložijo svojo slabo voljo in skrbi nate, ti pa potem vse to absorbiraš, ker si pač tako sočutna?
5. Ali tvoje mišice telesa težko pridobijo in ohranijo tonus? Si nagnjena k temu, da je tvoje telo mehko in mlahavo? Pri telovadbi potrebuješ ogromno vložka, da se izoblikuješ? Hitro izgubiš formo?
6. Se zatekaš k hrani, ko si utrujena (sploh k sladkorju in k ogljikovim hidratom)? Ali ko si žalostna? Ali ko si zaskrbljena? Ali ko si preobremenjena? Ali ko čutiš pomanjkanje ljubezni? Ali si sladkaš življenje tako, da ješ sladkor? Te napade želja po sladkorju, tako močna, da je ne moreš nadzorovati? Ali postaneš tečna, utrujena, razdražena, ko si lačna?
7. Ti slučajno kdaj kdo očita, da se preveč vmešavaš/vtikaš v njegovo življenje, si pretirano materinska in prepričana, da veš, kako bi morali drugi živeti?
8. Si nagnjena k nihanjem? K hormonskim nihanjem, čustvenim nihanjem, nihanjem v navadah, prehranjevanju, nihanjem krvnega sladkorja, teže ...
9. Si nagnjena k zelo izraženemu celulitu in/ali pokanju kapilar? Si nagnjena k modricam? Oziroma ali ti modrice dolgo ostanejo, ko jih dobiš?
10. Ali se kdaj počutiš, da si tako razpeta med vse svoje vloge (mama, žena, uslužbenka, prijateljica), da te bo kar raztrgalo? Ali zaradi katere koli izmed teh vlog pozabljaš nase?
11. Se kdaj zgodi, da nisi na prvem mestu v svojem življenju? Da pozabiš dati najprej kisik sebi in svojim potrebam? In da če že kaj narediš zase, narediš zato, da boš bolj polna energije in zdrava za druge, da boš lahko še več naredila za druge?
12. Ali kdaj pogoltniš občutek »ne zmorem«, »utrujena sem«, pa vseeno narediš ter greš čez sebe?
13. Se ti zdi, da nisi nič vredna, če ne skrbiš za druge, če neprestano nekaj ne delaš, nekoga ne osrečuješ in neguješ? Imaš občutek, da so vsi ljudje okoli tebe tvoji »dojenčki«, ki jih moraš negovati, objemati s svojo sočutnostjo in obvarovati?
14. Se rediš okoli trebuha, stegen in si nagnjena k obliki »otečene hruške«? Si pogosto napihnjena po obroku? Se zlahka zrediš in težko shujšaš?
15. Ali se počutiš nemočno, kadar imaš občutek, da ne moreš nadzirati vsega in vseh v svojem življenju? Ali želiš imeti vse pod kontrolo in pod svojim okriljem, da imaš občutek vrednosti?

16. Ali si bolj mama svojemu partnerju kot kaj drugega?
17. Ali si kronično zaskrbljena? Ves čas in za vse? In ko te nekaj neha skrbeti, te že začne skrbeti kaj drugega? Ves čas tuhtaš, razglabljaš, skrbiš? Še preden zaspiš, misliš na druge ali pa ne moreš zaspati zaradi skrbi za svoje bližnje?
18. Ali zelo zelo rada bereš trač revije in se zelo zelo zelo rada pogovarjaš in razglabljaš o tem, kako so drugi, kaj počnejo, kaj se jim dogaja?
19. Ali si nagnjena k pretiranemu trudu, da bi ugajala ljudem okoli sebe? Doma, v službi, povsod. Ali je skrb za to, kaj bodo drugi rekli, značilna zate?
20. Ali čutiš, da nisi v ravnovesju? Da nimaš trdnih tal pod nogami? Da ni stabilnosti v tvojem življenju? Da se ti vse maje?

TOČKE: ____

Če je manj kot 7 točk pomeni, da je Zdravilka zelo dobro prižgana.
Med 8 in 19 točk pomeni, da je Zdravilka v ugašanju, a se še bori.
Več kot 20 točk pomeni, da je Zdravilka ugasnjena.

KRALJICA

Element kovine

Je KRALJICA v tebi pogumna in odločno varuje svojo energijo ali se samosabotira, ne zna reči "NE" in "DOVOLJ"?

1. Nagnjena sem k samosabotaži; sama sem svoj največji sovražnik.
2. Ne znam postaviti zdravih mej. Včasih se počutim kot brezplačna bencinska postaja za energetske vampirje in ljudi, ki vstopajo v moj osebni prostor. Ljudi, ki so me prizadeli, še kar naprej spuščam v svoj osebni prostor, medtem ko se ne odprem tistim, ki bi me res podprli kakor, da ne znam narediti tega, kar je prav zame. Ne znam zaščititi svojega energetskega prostora.
3. Na obrazu imam izrazite nazolabialne gube (gube od nosu proti ustnicam).
4. Ščitnica je moja šibka točka (hiperaktivna, hipoaktivna, hashimoto, neravnovesje).
5. Eno ali več: Zelo stroga sem do sebe. Zelo kritična sem do sebe in/ali zelo stroga in kritična sem tudi do drugih.
6. Nagnjena sem k izsušeni nosni sluznici in/ali težavam s sinusi, astmo. Kadar kašljam, je moj kašelj suh in/ali moj glas zelo občutljiv. Včasih je hripav. Včasih ga izgubim. Včasih je šibek.
7. Še vedno nosim težo preteklosti in preteklih bolečin na svojih ramenih. Bojim se izstopati. Počutim se obremenjeno in optano, kot mula.
8. Nisem dovolj odločna. Ne znam se postaviti zase. Ne znam reči "NE" in "DOVOLJ" brez kančka slabe vesti. Čisto preveč sem prilagodljiva – ves čas se prilagajam drugim.
9. Težko se odprem v spolnosti in doživljam orgazme.
10. Ne zavedam se svoje vrednosti in to se vidi na vseh področjih, tudi pri finančnih in v karieri. Znižujem svoje standarde, da bi ustrezali mojim okoliščinam.
11. Imam težave bodisi s črevesjem, prebavo (zaprtost, sindrom prepustnega črevesja), kožo (rozacea, luskavica, akne, ekcem) in/ali alergijami.
12. V osebnih odnosih se pomanjšujem, mnogokrat hodim po prstih.
13. V meni je ogromno neizjokane žalosti in neizrečenih besed, ki sem jih potlačila vase, da bi bila sprejeta. Čustva raje držim v sebi, saj boli in duši, a se tako počutim bolj varno. Težko izražam svoja resnična čustva. Sem pa zelo pravična, zato me še toliko bolj prizadenejo krivice, ki se mi godijo. Globoko me zarežejo.
14. Ko zapravljam denar ali plačujem, sem v krču. Bojim se, da bi bankrotirala, ostala brez vsega.

15. Velikokrat svojim bližnjim ne povem tega, kar me boli, s čimer me prizadenejo, kaj si želim, ker se bojim, da potem ne bom ljubljena.
16. Nagnjena sem k pretiranemu redu, disciplini, pravilom, askezi in strogosti v prehrani, v svojih navadah, v svojem delu, v svojem bivalnem prostoru.
17. Odrekam si obilje, razkošje in užitek. Do sebe sem skopuška. Sebi odtegujem.
18. Ves čas si pišem svoje zadolžitve, imam urnik, časovnico, vse pomembno zapišem v rokovnik, moje življenje se pelje po natančnem voznem redu. Kdo bi utegnil celo reči, da sem pretirano organizirana.
19. Sem ena najbolj odraslih in resnih oseb, kar jih poznam. Že kot otroka so me prepričali, da je življenje trdo in težko. Težko sprejemam ljubezen, darila, pohvale. Čim dobim kompliment, ga že vrnem, sploh ga ne absorbiram.
20. Partner mi kdaj reče, da sem v spolnosti hladna, »nagnjena h glavobolom«, zaprta in predvidljiva.

TOČKE: ____

Če je manj kot 7 točk pomeni, da je Kraljica zelo dobro prižgana.
Med 8 in 19 točk pomeni, da je Kraljica v ugašanju, a se še bori.
Več kot 20 točk pomeni, da je Kraljica ugasnjena.

ČAROBNICA

Element vode

Je MODRA ŽENSKA v tebi nežna, močna, orgazmična in zaupa v svojo intuicijo ali je izgorela in osamljena?

1. Zame so značilni podočnjaki in/ali zatekanje vode pod očmi ter gube okoli oči.
2. Počutim se kronično utrujeno. Ne morem več. Ne zmorem več. Ne glede na to, koliko spim, se ne naspim. Potrebovala bi dooolge, najdaljše počitnice.
3. Čeprav čutim svojo intuicijo, svoj notranji glas, ju velikokrat preslišim. Bojim se živeti tako, kot mi narekuje moja notranjost. Raje izbiram varnost.
4. Ko se moram kaj odločiti, za nasvet sprašujem druge. Zdi se mi, da nekdo zunanji bolje ve od mene, kaj moram narediti. Vedno imam nekoga, ki je zame bolj pomemben, višji, pametnejši, bolj duhoven od mene.
5. Ves čas se počutim pod stresom. Kot da se mi je že zažrl v kosti in preži name z vseh strani.
6. V meni je toliko strahu. Toliko strahov. Večkrat se počutim tako zelo nemočno.
7. Sem nočna ptica. Ponoči se pogosto zbujam in/ali težko zaspim.
8. Moji lasje so krhki, lomljivi, cepijo se, izgubljajo gostoto in/ali prehitro sivijo.
9. Čutim bolečino bodisi v križu, kolenih ali sklepah in/ali imam težave z dlesnimi in zobmi.
10. Včasih imam prav občutek, da imam »meglo v glavi«. Začela sem pozabljati. Moj spomin ni več to, kar je bil. Delam se, da ni tako, pa je.
11. Ne počutim se varno – bodisi v ljubezni, glede preživetja, glede prihodnosti. Potrebujem zunanje potrditve, da se čutim varno in da vem, kdo sem. (Poroka, dobra služba, diploma ...)
12. Eno ali več: Bojim se, da bi v življenju ostala sama. Bojim se samote. Bojim se smrti. Bojim se bolezni. Nagnjena sem k anksioznosti in/ali depresiji. Neprijetno mi je biti sama in v tišini.
13. Velikokrat mi mora prav »teči voda v grlo«, čakam na zadnji trenutek z roki in s tem, kar moram narediti. Šele ko sem pod stresom, adrenalinom in v paniki, se zmigam in postanem produktivna. Kot da sem odvisna od tega občutka, se šele takrat zganem in dobim zagon, inspiracijo.

14. Občutek imam, da sem v resnici sama za vse. Čeprav sem obkrožena z ljudmi, se znotraj počutim samo. Kot da nikamor ne pripadam. Ne počutim se čustveno zadovoljeno.
15. Moj libido ni visok. V intimni zvezi nisem pobudnica za spolnost. Zelo redko se samozadovoljujem.
16. Ne zdi se mi, da živim svojo kreativnost.
17. Zelo redko božam, občudujem, razvijam in crkljam svoje telo. Nisem nežna do sebe. Ne čutim posebne povezave s svojim telesom. Ne čutim oboževanja, ko se vidim golo. Sram me je delov svojega telesa.
18. Imam težave s hormoni in/ali reproduktivnimi organi, plodnostjo, menstruacijo, menopavzo.
19. Moje življenje je en sam boj. Ne kreiram ga jaz, ampak skušam plavati, čeprav imam mnogokrat občutek, da se bom utopila. Ne počutim se preskrbljeno. (Preskrbljeno z zdravjem, z ljubeznijo, obiljem, varnostjo ...) Ne čutim notranjega miru, oaze in notranje tišine.
20. Vase in v življenje ne zaupam popolnoma. Ne živim 100 % sebe. Ne vzamem si brezkompromisno časa, ki je 100 % posvečen samo meni, ter res izklopim ves svet.

TOČKE: ___

Če je manj kot 7 točk nakazuje, da je Čarobnica zelo dobro prižgana.
Med 8 in 19 točk nakazuje, da je Čarobnica v ugašanju, a se še bori.
Več kot 20 točk nakazuje, da je Čarobnica ugasnjena.

RAZMERJA MED 5 ŽENSKAMI V TEBI

Sedaj napiši za vsako žensko posebej koliko točk si dosegla. Označi katera je najbolj močna, katera najbolj šibka in katera je izgorela (ima več kot 20 točk).

VIZIONARKA: ___

MAGNETIČNA: ___

ZDRAVILKA: ___

KRALJICA: ___

ČAROBNICA: ___

Tista ženska, ki je najmočnejša, bo pomagala dvigati tudi druge. Če so vse ženske izgorele, se še vedno lahko najde tista, ki je najbolj šibka in tista, ki je najmočnejša.

Vsak element podpira in hrani drug element. Seveda moramo podpirati tisti element, ki je izgorel. Včasih je pa tako šibek, da ga moramo podpret z drugimi elementi. V primeru, da so vsi elementi izgoreli, najprej začnemo z vodo in s Čarobnico. **Če je telo izgorelo, se ga ne sme razstrupljati, ampak najprej nahraniti in spočiti.** Čarobnica je kakor korenina drevesa. Če je tukaj energija šibka, bo drevo težko raslo. Deblo drevesa je povezano s Kraljico, veje so povezane z Vizionarko, plodovi so Magnetična, da se drevo ne zamaje in pade pa je povezano z Zdravilko. Tudi me smo drevo. Moremo imeti korenine, šele potem so lahko deblo, listi in plodovi.

5 elementov so opeke s katerimi gradimo svojo hišo.

Na spremembe in na dosežke je treba gledati dolgoročno, ne kaj lahko dosežemo v enem dnevu ali v enem mesecu, ampak v enem letu. Ko popravimo eno stvar, se začnejo verižno popravljati tudi druge, kakor domine.