

ZAPESTNICE CIKLIČNOSTI - 5 ŽENSK V TEBI -



SAVINA ATAI

**Čudovit sistem za signaliziranje
tvojih 5 faz hormonske cikličnosti,
za dostop do tvojih 5 super moči,
za podporo tvojega zdravja, energije ter sočnosti,
za motivacijo in izboljšanje vseh tvojih odnosov.**

**5 ZAPESTNIC,
5 BARV,
5 ELEMENTOV,
5 ŽENSK V TEBI,
5 FAZ NARAVE,
5 GLAVNIH NOTRANJIH ORGANOV,
5 FAZ TVOJE HORMONSKE CIKLIČNOSTI,
5 TVOJIH SUPER MOČI**

Težko pričakovane ciklične zapestnice so tukaj. Kar nekaj časa je trajalo, da sem to popolnoma inovativno idejo, skladno z našimi unikatnimi učenji - pretopila v čudovito oblikovano realnost. Da sem pet elementov, pet energij, ki vsak mesec (pa tudi skozi letne čase) izmenično napajajo naše čudovito žensko telo, spremenila v praktičen, lep in brezčasen modni dodatek. Preprost, a tako zgovoren. Informiran s frekvencami. In patentiran. Tako zelo bo pomagal Tebi in tistim, ki te imajo radi.

Kaj je tisto, kar definira dobre odnose? Komunikacija in vzajemno razumevanje. To velja tudi za odnos s sabo. In podporo nas samih. Čisto vsi odnosi gredo tudi skozi cikle. Bolj jih razumemo, bolj se naši odnosi poglobljajo.

Naša ženska hormonska cikličnost je naša največja super moč - če se le znamo podpreti v vsaki fazi, ki jo prinaša. In čisto vsaka faza nam toliko prinaša, ko jo razumemo in spoštujemo.

Odnos, ki ga imamo ženske s svojo lastno cikličnostjo, skozi vsa življenjska obdobja, je ključen za naš sijaj in moč. Je tudi glavna skrivnost delovanja, ki nas ne izčpuje, ampak nam pomnožuje sočnost.

O cikličnosti so mojstri taoistične medicine govorili tisočletja nazaj, zdaj pa jih odkrivata kvanta biologija in napredna medicina ... raziskava 24 urne cikličnosti in delovanja organov, pa je dobila Nobelovo nagrado.

Ne glede na to, v kateri življenjski fazi smo ženske, nikdar ne prenehamo biti ciklična Bitja. Ravno nasprotno, ko nastopi naša druga pomlad - menopavza, je ravno odnos, ki ga imamo s svojo cikličnostjo tisti, ki ohranja našo večno sočnost.

Prav zato sem ustvarila te zapestnice. Da boš imela vidni, praktični pripomoček, ki ti bo ves čas signaliziral in te opominjal, kako se maksimalno podpreti. Ki te bo držal v motivaciji, sočni disciplini in te varoval pred samosabotažo. Ki bo ves čas, vedno bolj, krepil tvoj odnos s cikličnostjo. Ki ti bo pomagal, da boš ves čas točno vedela, katere tvoje super moči so na voljo. Katere pa pridejo čez par dni. In jih je vredno počakati.

Zapestnice te bodo znova in znova spomnile na vse, kar se učimo skupaj:

- katera prehrana in superživila so najbolj podporna zate v določenem delu cikla (in letnega časa),
- katere vaje Tao Yoge obraza se ti najbolj obrestujejo v posamezni fazi ,
- in pa tudi to na kaj moraš paziti, da zavaruješ svoje zdravje in energijo.

Te zapestnice pa so narejene tudi zato, da tvojim bližnjim sporočajo v katerem delu cikla oziroma hormonske energije si - da te bodo bolj znali razumeti in podpreti. So kot 'sistem za konstantno in nežno signaliziranje'.

Zapestnice so narejene z namenom, da res izboljšajo tvoj odnos s sabo. Tvoj partnerski odnos. In vse tvoje odnose. Predvsem pa so tukaj zato, da začneš še lepše skrbeti zase kot kadarkoli.

Saj veš, kolikokrat se kdo prime za glavo in si reče: 'Ah, ženske. Kdo bi jih razumel?' Velikokrat še same ne razumemo sebe, kako naj nas drugi?! In ko same končno dešifriramo kaj rabimo in kaj se dogaja z nami ... smo že v drugi fazi cikličnosti. Ko je vse spet čisto drugače. No, zdaj bo vse, za vse veliko lažje.

V tebi je 5 elementov. 5 Žensk. 5 faz cikličnosti. 5 organov. 5 različnih 'držav', z izjemni darili in zakladi. Vsaka govori svoj jezik. Vsaka ima drug ključ, ki jo odklepa. Zato je tudi zapestnic 5. Vsak element, vsaka Ženska v Tebi, ima svojo barvo.

Vsaka od zapestnic s svojo barvo zrcali energijo dela menstrualnega/luninega cikla, v katerem se nahajaš.



Element Vode, je Čarobnica v tebi. Povezan je z ledvicami in hormonskim sistemom, je čas menstruacije in prazne lune, letni čas zime. Predstavlja ga **MODRA ZAPESTNICA**.



Element Lesa, je Vizionarka v tebi. Povezan je s tvojimi jetri, je čas po menstruaciji, ko se tvoj estrogen in testosteron začneta dvigovati - s tem pa tudi tvoja energija. Je čas rastoče lune in pomladi. Predstavlja ga **ZELENA ZAPESTNICA**.



Element Ognja, je Magnetična ženska v tebi. Povezan je s srcem, je čas ovulacije in viška tvojih hormonov. Čas polne lune in poletja. Predstavlja ga **ROZA ZAPESTNICA**.



Element Zemlje, je Zdravilka v tebi. Povezana je z vranico. Je čas prehoda iz enega dela cikla, v drugega. Čas prehodov letnih časov - februarja in avgusta, ter sprememb luninih faz. Predstavlja ga **RUMENA ZAPESTNICA**. *



Element Kovine, je Kraljica v tebi. Povezan je s pljuči. Je čas po ovulaciji, ko padata estrogen in testosteron, dviguje pa se progesteron. Je čas padanja lune in jeseni. Predstavlja ga **BELA ZAPESTNICA**.

Vsaka faza ima svoj ključ, ki jo odklepa. In svoje zakonitosti pretoka energije.

Nošenje zapestnice te bo zlilo s cikličnostjo narave in okrepilo odnos s tvojo lastno cikličnostjo. Spoštovanje in sodelovanje s cikličnostjo je tisto, kar najbolj podpira in prižiga tvoje zdravje, hormone, energijo in sočnost.

* Moderna hormonska medicina še ni odkrila najpomembnejše faze hormonov. Ženske nimamo samo 4 hormonskih faz skozi mesečni cikel, ampak jih imamo 5. Tako kot za taoizem ne obstajajo 4 letni časi, ampak 5. Kaj je peta faza? Element Zemlje, sveti element, ki poskrbi za PREHOD iz enega letnega časa v drugega, iz ene hormonske faze v drugo. Ravno ti prehodi, so za naš organizem lahko najbolj naporni, če jih ne razumemo in spoštujemo. Zato je zapestnic 5. Znanje o 5 Ženskah, Elixir Wisdom, je edino na svetu, ki govori o 5 hormonski fazi ženske cikličnosti. Je pa skladno s starodavnimi učenji taoistične medicine.

V času rednih menstruacij, ti tvoje krvavitve sporočajo kdaj se tvoj nov cikel začne. V času druge pomladi - menopavze, pa je luna tista, ki popolnoma prevzame krmilo tvoje cikličnosti.

Nošenje zapestnice te bo nenehno opominjalo, kateri jezik in kateri ključ izmed petih faz cikličnosti 'delujeta' danes.

Zapestnice ti pomagajo, da plavaš skupaj s tokom cikličnosti in jo uporabiš za veter v tvoja krila.

Zapestnice bodo kot tvoj kompas, ko ga boš rabila - in tvoje sidro. Svoje bližnje boš pa samo čisto preprosto naučila, kaj katera barva pomeni. Tako bodo barve zapestnice postale tudi tihi pokazatelj tvojim bližnjim, katera izmed 5 Žensk v tebi je trenutno vodila in kateri jezik trenutno govoriš.

Kako so se rodile Zapestnice Cikličnosti?

Idejo za zapestnice sem dobila, ko sem razmišljala, kako res sebi in drugim pomagati, da nas razumejo - da se razumemo.

Pa kako bi vsa naša učenja o 5 Ženskam znotraj nas podprla in prikazala na najbolj praktičen možen način.

Velikokrat mi je Garrett rekel: "Daj prosim povej mi, v kateri fazi cikla si, da vem - ker potem je vse lažje." Predvsem mu je tudi pomembno vedeti, kdaj rabim čas zase in da to ne pomeni, da sem npr. kaj jezna. Da ve, da se 'umikam' izključno iz svoje naravne potrebe po umiku - in če jo spoštujem, potem 'pridem nazaj' še veliko bolj ljubeča, igriva in odprta. Kar je darilo za naju oba.

Zdaj vidi, npr. belo ali modro zapestnico - in točno ve, da samo potrebujem prostor in več počitka. Več samote. In tišine. Da sem v energiji umika vase.

Ko pa vidi zeleno ali roza, pa ve, da sem igriva, sočna, odprta ... Parkrat se nama je že zgodilo, da je Garrett, z najboljšimi nameni, rezerviral romantični vikend v času časa moje Kraljice ali Čarobnice. A to je ravno čas, ko nam ženskam bolj od vsega paše biti doma, čim bolj v miru, pa čim bolj v 'svoji votlini'. Takrat se je naučil, da sta Vizionarka

in Magnetična tisti, ki najbolj uživata na potovanjih, dotikih in v dolgi romantiki. Čas Kraljice ali Čarobnice, pa zdaj raje uporabiva za crklanje doma in zavita v deko skupaj pogledava kakšen film ali serijo. Tudi on si zdaj razporeja svoje delo in druge obveznosti okoli mojega cikla - in to naju oba podpre.

Meni zapestnice tako zelo pomagajo, da razumem svoje počutje in ne pozabim nase.

Sama sem si včasih zapolnila urnik za cel mesec v naprej v času Vizionarke, ko itak zmoremo 100x več, kot kadarkoli v mesecu. A nisem upoštevala, da ne bom cel mesec v tej energiji. V drugem delu cikla, me je preveč obveznosti izčrpavalo in spravljal v stisko. Odkar sem začela nositi zapestnico prav pogledam 'v kateri barvi sem', ko se za karkoli dogovarjam in si delam urnike. In katera barva bo nastopila, ko me ta obveznost čaka. Seveda se ne da vedno vsega planirati, da nastopi, ko smo v pravi energiji. Lahko pa se pripravimo in podpremo. Če npr. vem, da imam večje predavanje v času Čarobnice, ki ni najboljši čas za to - lahko poskrbim, da prej več počivam, da si vzamem več časa za pripravo, da iz urnika sprostim kar se da sprostiti, da nimam drugih klicev, pogovorov - preveč govorjenja, se podprem s superživili ...

Si pa skušam v prvi del cikla razporejati stvari, ki so bolj usmerjenje navzven. Medtem ko drugi del cikla uporabim za dokončevanja, delo ki od mene zahteva da sem pozorna na podrobnosti, za organizacijo ... Manj stikov z ljudmi in družabnosti v drugem delu cikla. Bolj delo, za katero sta potrebni pozornost in tišina.

In kako jih jaz uporabljam?

- Ko imam s svojo ekipo sestanke, tudi preko Zooma, si pokažemo roko z zapestnico. In potem vemo, kako lahko ena drugo v prihajajočem tednu podpremo, kaj lahko ena od druge pričakujemo in na katero je potrebno bolj paziti.
- Moje prijateljice vedo, da bolj hitro odgovarjam na sporočila, ko imam zeleno ali rumeno zapestnico.
- In da če 'izginem', je to povezano z mojo fazo Čarobnice. Ko sem v energiji Kraljice in nosim belo zapestnico, skušam uporabiti ta čas za stvari, ki sem jih skozi prvi del cikla prestavljala in čakajo na

- dokončanje. To je super čas za organiziranje, podpisovanje pogodb, pregled podrobnosti, pospravljanje, red - jaz samo v tem delu cikla res uživam v pospravljanju, zato ga skušam izkoristiti, ko pride. Ker hitro gre. To je tudi čas, ko sem potrpežljiva in nežna z besedami. Kraljica v nas je sicer čudovito iskrena, jasna in direktna - a jo je treba malo omehčati in paziti, da direktnost, ne postane pretrda. Je pa to super čas za pregledovanje pogodb, dokumentov, editiranje, iskanje napak ...
- Ko grem na fizioterapijo k Vladimiri, jo v času bele zapestnice prosim, naj bo masaža bolj nežna in naj skrbi za mojo limfo (ki začne zastajati v času Kraljice) ...
- Ko imam zeleno zapestnico, pa se sploh ne naročim na fizioterapijo ... ker takrat bolj pašejo sprehodi, narava, gibanje.
- K zobarju grem pa izključno v prvem delu cikla, saj so bolečine in občutljivost v drugem delu toliko večji.
- Ko sem v ovulaciji (polni luni) sem v magnetični energiji si. Takrat grem posneti npr. ta video, ki me čaka. Ker je 100x lažje npr. snemati, predavati v tem času. Če me npr. čaka slikanje - ga rezerviram v času roza zapestnice. Poleg tega vem, da ko sem v magnetični energiji, ko imam roza zapestnico ... sem zelo nagnjena k zapravljanju. (Ovulacija nam vsem to prinaša.) Včasih si v tem času dam stvari, ki se mi jih zdi, da jih rabim v online košarico. Potem pa grem v času bele zapestnice skozi košarico, naredim red v njej (Kraljica je tista, ki zna zmanjšati in izbere le, kar potrebuje), ter šele nato opravim nakup. Ko pa vem, da moram iti kaj kupiti npr. za hišo (jaz res ne maram hoditi po trgovinah), grem pa v času zelene zapestnice, saj mi je edino takrat to zabavno in pustolovščina.
- Ena najboljših stvari zapestnic pa je zame, da vem, ko imam npr. zeleno zapestnico ... potrebujem Shisandro, Mucuno od superživil.
- Ko imam belo, moram paziti na vnetja - telo že tako zadržuje več vode. Bela je čas, ko dvigujem imunski sistem s superživili in prehrano ...
- Ko imam modro zapestnico, je to res čas globoke ketoze zame. Ko imam roza, pazim, da res 'nahranim ovulacijo' z beljakovinami in da jem več, kot ponavadi. Da moj organizem dobi signal obilja in se ovulacija sproži.
- Ko imam rumeno zapestnico, niti slučajno ne preskočim zajtrka in niti pod razno ne bi delala npr. posta na ta dan. Zdravilka potrebuje redne in tople obroke, ki pa ne smejo dvigovati glukoze.

- Roza zapestnica me spomni, da se nikakor ne smem razstrupljati - saj bo to mojemu telesu preprečilo kvalitetno ovulacijo in bo naredilo več škode, kot koristi.
- Predvsem pa so mi barve zapestnic super opomnik za vaje Tao Yoge Obraza, da nimam izgovorov, da ne vem katero vajo narediti, ko nimam veliko časa - in da tudi v dneh, ko nimam čisto nič časa ... najdem čas zase. V času zelene zapestnice bolj delam vaje za lička in oči, v času Čarobnice pa res pazim, da stimuliram ustne koticke. V pravem delu cikla delam obrazne vaje bolj na moč in dinamično, v drugem mehkeje, z več dihanja in bolj statično.
- Ko tipkam in tipkam na računanik ... in je moja dlan na tipkovnici ... me barva zapestnice kot en tak tihi alarm znova in znova spomni, da poravnam držo, dvignem ustne koticke, diham s trebuhom in skozi nos.

Barve zapestnic so mi tudi motivacija, da res premaknem in vadim telo, ko sem v 'pravih barvah' za to in so mi uteha, da v barvah, ki so bolj primerne za počitek, ne silim svojega telesa v gibanje in pretirano akcijo, ampak mu podarim več počitka in mirovanja.

Del mojega jutranjega obreda je, da se povežem s svojo cikličnostjo in cikličnostjo narave, si nadenem barvo zapestnice, glede na to kje v ciklu sem sem, narišem svoj Elixir Balonček - in to potem postane moj kompas za odločitve in delovanje v dnevu. To je moja nastavitev energije, ter frekvence - in ko to naredim, je dan popolnoma drugačen. Zapestnice so kot kompas in pa hkrati sidro, da me ne premetava dan v vse smeri, brez smeri - ampak da imam usmeritev in izbiro, ter se znova in znova vračam v oazo svoje energije, v svoj balonček.

Zvečer, ko snamem zapestnico, me to tudi spomni, ali je čas za dihalne vaje, za vaje za prsi, jajčka ... ali moram vzeti več magnezija ...

- Včasih nosim tudi dve zapestnici nanekrat: npr. Roza - če sem v času ovulacije. In modro, če je letni čas zime. Da sem zavestna tako cikla narave, kot mojega osebnega hormonskega cikla. In podprem oba. Seveda pa potem dobim dvojno nagrado nazaj!
- Takrat ko nosim obe, mi bronasta - kovinska magnetna predstavlja moj mesečni cikel. In jo zvečer snemam. Pletena zapestnica pa mi predstavlja letni cikel narave in je ne snemam skozi npr. celo poletje.

NAVODILA ZA UPORABO, ZAPESTNICE CIKLIČNOSTI:

Zapestnice so v dveh paketih. Ene so debelejšše - magnetne bakrene, druge so tanke in mehke. Vsak komplet ima pet zapestnic v petih barvah. In v vsakem delu tvojega cikla se barve menjajo. Na začetku cikla nekaj dni nosiš modro, nato zeleno, okrog ovulacije roza, zatem belo in v času menstruacije modro. Rumena zapestnica je, takrat, ko iz ene faze prehajaš v drugo - to so po mojem mnenju najbolj pomembni dnevi, da jih ujameš in se jih zavedaš.

Vse zapestnice (tako bakrene, kot pletene) so informirane s frekvenčnim aparatom Quest. In sicer s frekvencami brezpogojne Ljubezni, anti-stresa in ravnovesja hormonov.

Bakrene s opremljene še z magnetki - oboje skupaj naj bi bila odlična zaščita proti sevanjem in EMF-ji, ter za varovanje tvojega energijskega polja.

Q: Kaj pa če nimam več menstruacije? Potem se ženska energija uskladi z naraščanjem in upadanjem lune. Ko je polna luna, je čas ovulacije, čas Magnetične ženske. Ko je prazna luna, je čas menstruacije oziroma Čarobnice.



**ELEGANTNE
PLETENE**



**MAGNETNE
BAKRENE**

Specifikacije:

MAGNETNE - BAKRENE ZAPESTNICE

V paketu je 5 zapestnic in
žametna škatlica.

Barve:

MODRA, ZELENA, MAGENTA,
RUMENA in BELA.

Material: 99,9% baker, osem
močnih neodim magnetkov
(3500 gauss) in barva

Velikost: 175*9.5*2mm

Specifikacije:

ELEGANTNE - PLETENE ZAPESTNICE

V paketu je 5 zapestnic in
žametna škatlica.

Barve:

MODRA, ZELENA, MAGENTA,
RUMENA in BELA.

Material: barvano umetno usnje,
nerjaveče jeklo

Velikost:

S (16mm), M (17mm), L (18mm)



ČAROBNICA: V SEBI
VIZIONARKA: NAVZVEN
MAGNETIČNA: ODPRTA
ZDRAVILKA: PODPORNA
KRALJICA: ZASE, NAVZNOTER

MODRA ZAPESTNICA - ČAROBNICA

OBRNJENA SI VASE, ČAS POČITKA brez slabe vesti in TIŠINE
Ko nosiš modro, si v energiji Čarobnice. Potopljena v globino svojih čustev in modrosti. Takrat zbiraš energijo skozi mirovanje, tišino in temo. Intuitivnost, slutnje in instinkt takrat delujejo v polnem razponu.

- Kako takrat delati sama s sabo? Daj si čas za globinsko obnovo. Počivaj, miruj in se sproščaj. Meditiraj.
- Kako naj takrat ravnajo drugi s tabo? Nežno. Z vedenjem, da si sposobna globokih uvidov, ki jih površinsko življenje velikokrat spregleda.

Meseci: NOVEMBER, DECEMBER, JANUAR

Dnevi v mesečnem/luninem ciklu: 1. (prvi dan menstruacije ali dan nove lune), 2. in 3. dan, 27. in 28. dan

Vaje Tao Yoga obraza:

- **ZLATO ZRNO**
- **SPA ZA OČI**
- **PULZ ČAROBNICE**
- **DIAMANT**
- **PAHLJAČA BOGINJE**



Kaj še delamo?

- **MEDITACIJE**
- **MANIFESTACIJE**
- **MANIFESTACIJSKI BALONČEK**
- **PROTOKOL SPANJA**
- **PROCES KETOZE**
- **PREKINITVENI POST**
- **VADBE ZA KOSTI, KOSTNI MOZEG, MOŽGANE, CENTRALNI ŽIVČNI SISTEM, HRBTENICA IN HRBTENJAČA**
- **QIGONG ZA LEDVICE IN MEHUR**
- **TERAPEVTSKA JOGA**
- **YONI SPA**
- **ZDRAVILNE KOPELI**
- **TRENING MIŠIC MEDENIČNEGA DNA**
- **KUNG FU JAJČNIKOV**
- **AKUPRESURA MERIDIANOV MEHURJA IN LEDVIC ter ZANOSITVENEGA KANALA**
- **PROGRAM ZA ZANOSITEV**
- **VAJE ZA NEGO SPODNJE VEKE, KREPITEV SLUHA TER URAVNAVANJE KORTIZOLA**
- **ANTISTRES VADBE**
- **DIHANJE LUNE**
- **INFORMIRANJE VODE**
- **MEDICINSKI ZVOK 'ČUUUU'**

ZELENA ZAPESTNICA - VIZIONARKA

ČAS ENERGIJE in ZAGONA

Ko tvoje zapestje krasi zelena zapestnica, si Vizionarka. Svetu in sebi sporočaš, da je čas za nova učenja, postavljanje vizije, širjenje, zapisovanje načrtov in začetek ambicioznih podvigov. Neusahljiva energija te poganja k osvajanju novih vrhov.

- Kako takrat delati sama s sabo? Zapisuj si vse nove ideje, ki jih ujameš. Realizirala jih boš kasneje, ko bo čas za to. Ustvarjaj 'na zalogo' in lansiraj kasneje, ko se bo ta silna moč v tebi umirila.
- Kako naj takrat ravnajo drugi s tabo? Lahko te povabijo v dinamično akcijo k doseganju novih ciljev. Ker boš za.

Meseci: MAREC, APRIL

Dnevi v mesečnem/luninem ciklu: 5., 6., 7., 8., 9. in 10. dan

Vaje Tao Yoga obraza:

- - **GRAD OBILJA:**
 - 1. Stolp: **POLNJENJE PALAČE OBILJA**
 - 2. Stolp: **DVIG ČELA**
 - 3. Stolp: **POVLEK ČELA**
 - 4. Stolp: **MOST MED SONCEM IN LUNO**
- **KROG SONCA IN LUNE**
- **ZELENA OAZA:**
 - 1. **ELIKSIR MLADOSTI**
 - 2. **ZLATA RIBICA**
 - 3. **NIHALO**
- **KALEJDOSKOP**
- **POLNA BUDA**
- **VIZIJA SOFIA**



Kaj še delamo?

- RAZTEZANJE KIT IN KREPITEV SKLEPOV
- VAJE ZA POVEČEVANJE PROŽNOSTI, ZASUKI IN DINAMIČNA VADBA
- RAZSTRUPLJANJE IN ČIŠČENJE JETER
- PROTOKOL ZA KREPITEV VIDA
- OBNOVA ČREVESJA
- ČIŠČENJE KOŽE
- SPROŠČANJE ČELJUSTNEGA SKLEPA
- DINAMIČNI TRENING
- POZDRAV SONCU
- SLONČEK
- DIHANJE JUTRANJEGA SONCA
- RITUAL ZA LEPO KOŽO
- TAO YOGA OBRAZA + MASAŽA
- TAO YOGA OBRAZA + GUA SHA
- AKUPRESURA MERIDIANOV JETER IN ŽOLČNIKA
- MEDICINSKI ZVOK 'ŠŠŠ'
- QIGONG ZA JETRA IN ŽOLČNIK

ROZA ZAPESTNICA - MAGNETIČNA

ODPRTA, KOMUNIKATIVNA, SIJOČA, SOČNA

Čas Magnetične energije je čas ovulacije. Takrat se okrašiš z zapestnico v roza barvi, ti pa si polna oksitocinske sladkosti, zapeljiva, ekspresivna in dišeča. Mikavna in opazna. Dovzetna za komplimente in istočasno radodarna z njimi. Komunikativna in družabna.

- Kako takrat delati sama s sabo? Obleci novo obleko, našminkaj si ustnice. Zaživi in izrazi svojo strast. Potrebuješ za doseganje svojega malo privlačnosti? Zdaj je pravi čas.
- Kako naj takrat ravnajo drugi s tabo? Z veseljem se boš odzvala na družabne dogodke, prijeten klepet in nagajiv, a spoštljiv pristop.

Meseci: MAJ, JUNIJ, JULIJ

Dnevi v mesečnem/luninem ciklu: 12., 13., 14., 15. (čas ovulacije ali polne lune), 16. in 17. dan

Vaje Tao Yoga obraza:

- **AFRODITA**
- **ATENA**
- **HERA**
- **FINA DAMA**
- **LIZIKA**
- **BONBONIERA:**
 - 1. ŽLEBIČ**
 - 2. TRNEK**
 - 3. POLJUBČEK**



Kaj še delamo?

- **VADBA PRSI**
- **VADBA S KRISTALNIM JAJČKOM**
- **STRESANJE MEDENICE**
- **TREBUŠNI PLES**
- **AKUPRESURA MERIDIANOV SRCA, TANKEGA ČREVEŠA,**

- OSRČNIKA IN TRODELNEGA GRELCA TER VODILNEGA KANALA
- MIKROKOZMIČNA ORBITA
- BIKINI VADBA ZA RITKO, STEGNA, TREBUŠČEK IN PRSI
- NEGA IN ZAŠČITA KOŽE
- HLADILNI DIH S SLAMICO
- MEDICINSKI ZVOK HOOO
- UMIRJANJE SRCA IN HLAJENJE GLAVE
- UMETNOST ZAPELJEVANJA
- PRETAPLJANJE SPOLNE ENERGIJE V NAMERO
- PRIŽIGANJE SOČNIH HORMONOV
- MAGNETIZEM IN SIJAJ
- POTOVANJE PO ZLATI NITKI
- POGANJANJE KOLESA IN ŠTIRIH CENTROV
- QIGONG ZA SRCE IN TANKO ČREVO



RUMENA ZAPESTNICA - ZDRAVILKA

PODPORA VSEM - ne pozabi negovati tudi sebe

V času Zdravilke z rumeno zapestnico vsem okrog sebe sporočaš, da si tam za njih. Pripravljena, da poskrbiš, oskrbiš in urediš počutje vsakega posebej. Rumena pa je tudi opomnik zate, da se ne izgubiš v drobnih skrbih in da ne pozabiš nase.

- Kako takrat delati sama s sabo? Privošči si (samo)masažo, pripravi najljubšo jed in povabi svoje najljubše ljudi na čaj.
- Kako naj takrat ravnajo drugi s tabo? Povabilo na sprehod, priprava kosila namesto tebe, topel in iskren pristop.

Meseci: FEBRUAR, AVGUST

Dnevi v mesečnem/luninem ciklu: 4., 11., 18., 19. in 26. dan

Vaje Tao Yoga obraza:

- **LIFTING VSEGA**
- **BALONČEK**
- **PRESENEČENJE**
- **SUPER-WOMAN**
- **DENARNICA**
- **JUICY RAKETA**
- **POLJUB**



Kaj še delamo?

- **NE SLADKORJU**
- **VAJE OHRANJANJE NOTRANJEGA IN ZUNANJEGA RAVNOVESJA**

- **POLOŽAJI NA ENI NOGI**
- **PRIZEMLJEVANJE**
- **TRENING KROŽNIH MIŠIC**
- **AKUPRESURA MERIDIANOV VRANICE IN ŽELODCA**
- **MEDICINSKI ZVOK HUUU**
- **TRENING MIŠICE PSOAS**
- **QIGONG ZA VRANICO IN ŽELODEC**

BELA ZAPESTNICA - KRALJICA

ČAS ZA MEJE, ZA NE, ZASE, ZA DOKONČEVANJE,
ORGANIZIRANJE in RED

Kraljica v tebi se želeli okraši z belo barvo. In takrat ni heca. Z rentgenskih pogledom zaznaš vse napake v drobnem tisku, znaš opozoriti na najšibkejši člen v celoti, ustvariš strukturo, vzpostaviš disciplino in z enim rezom odstraniš vse, kar ne deluje kot bi moralo.

- Kako takrat delati sama s seboj? Počisti in pospravi svoj prostor, obkljukaj, kar je narejeno in obkroži, kar še ni. Zaključi nedokončanosti. Odpri okna in zadihaj s polnimi pljuči.
- Kako naj takrat ravnajo drugi s tabo? Odlično jim boš v pomoč pri ocenjevanju, preverjanju pravilnosti in iskanju nepravilnosti. Z intelektualnim pristopom in priznavanjem tvoje vrednosti boš njihova zaveznica.

Meseci: SEPTEMBER, OKTOBER

Dnevi v mesečnem/luninem ciklu: 20., 21., 22., 23. 24. in 25. dan

Vaje Tao Yoga obraza:

- **METULJČICA**
- **LIFTING KLEOPATRE**
- **ZMAJČICA**
- **ZAJČICA**
- **SREBRNI PLADENJ**
- **ŽIG KRALJICE**



Kaj še delamo?

- **DIHALNE VAJE**
- **REKAPITULACIJA**
- **AKUPRESURA MERIDIANOV PLJUČ IN DEBELEGA ČREVEŠA**
- **MEDICINSKI ZVOK SSS**
- **VADBA ZA STRUKTURIRANJE TELESA**
- **HIIT VADBA**
- **VAJE ZA MOČ**
- **OBRAZNE MASKE**
- **QIGONG ZA PLJUČA IN DEBELO ČREVO**
- **ČIŠČENJE ČREVESJA**
- **OBRED KRALJICE NA SVOJEM DVORU IN POSTAVLJANJE MEJ**

Glavni namen zapestnic je, da nam pomagajo ob pravem času delati prave stvari in dobiti vsa darila vsake faze cikličnosti, ki nam jo cikličnost prinaša.

Dobesedno se nam zapestnice pomagajo dvigniti na val energije, ki jo naši hormoni prinašajo (oziroma nam jo prinaša luna, ki kot hormoni, dviguje vodo v našem telesu), ter surfati po tem valu ... ter se nato nežno povzpeti na drug val, ki pride, ko pride.

Če ne upoštevamo svoje cikličnosti ... in ne znamo pravilno pričakati vala, ki prihaja - nas lahko ti valovi znova in znova 'vržejo v morje', kar nas izčrpuje, namesto da bi uživale.

Mnogo žensk v času menopavze izgubi stik s svojo cikličnostjo, cikličnostjo lune in narave - a v tem življenjskem obdobju je še toliko bolj pomembno, da še bolj poglobimo ta stik, ki je ključ za našo sočnost in sijaj.

Zapestnice Cikličnosti so lahko tudi krasna podpora, če se odločaš za zanositev. Oba s partnerjem bosta točno vedela, kje v ciklu si. Istočasno pa bo sodelovanje s tvojo cikličnostjo podprlo tvoje hormone in ovulacijo.

Nekaj najlepšega je, da mame svoje hčerke naučite o izjemnem bogastvu cikličnosti, ki ga nosijo.

Zapestnice so pri tem lahko v veliko pomoč in podporo. Da se obe skupaj s hčerko učita o cikličnosti, jezika ena druge in se podpreta skozi vse faze.

Mož ene izmed zlatih žensk v naši šoli, pa mi je tako lepo rekel, da posluša predavanja o ženski cikličnosti iz dveh razlogov. Prvi je, da razume svojo ženo in hčerke. Drugi pa, da bolj razume svoje sodelavke. In odkar jih bolj razume, njegovo podjetje še veliko bolj učinkovito in sinhrono deluje.



Si predstavljaš, da ti in tvoje prijateljice nosite vse te zapestnice - in vse točno veste in se sočutno razumete, brez besed?

Si predstavljaš, da tvoj partner točno ve, kaj potrebuješ? In ker zna 'govoriti tvoj jezik' energija med vama še lepše teče, ter ga tudi ti lahko še bolj podpreš?

Si predstavljaš vez med mamo in hčerko, ko obe sledita svoji cikličnosti, sočni esenci svojega bitja?

Si predstavljaš sina - ki je gledal mamo, kako zna poslušati potrebe svojega telesa ... in je zato toliko bolj vesela in zdrava ... in zna potem on kasneje podpreti svojo partnerko?

Si predstavljaš v službi, da sodelavke brez besed vedo, zakaj ti kdaj ni toliko do pogovorov in skupnih kavic, pa nobena ni slabe volje. Ampak so namesto tega še bolj prijazne in nežne s tabo? Ti pa jih znaš enakovredno podpreti, kadar to potrebujejo?

Si predstavljaš, da naučimo svet, katerega ritem je popolnoma prilagojen izključno moški linearni hormonski sliki, kako deluje ženska cikličnost? In svet upošteva in podpre žensko ciklično delovanje? Da ne samo končno dobimo razumevanje, ampak da končno lahko polno zaživimo vse svoje super moči v polnem sijaju?

Si predstavljaš, kako bi cel svet od tega toliko pridobil? Ko ženske ne delujemo iz izčrpavanja, proti svojemu ritmu, ampak iz polnosti in harmonije?

Moja vizija je, da te luškane, male, barvaste zapestnice - pomagajo pri zavesti, ki bo prebudila spoštovanje ženske cikličnosti po celem svetu.

Največja moč je v nežnosti. In z nežnim, tihim nošenjem simbola tvoje cikličnosti, boš naredila veliko več, kot 'samo' poglobila stik s svojo cikličnostjo.