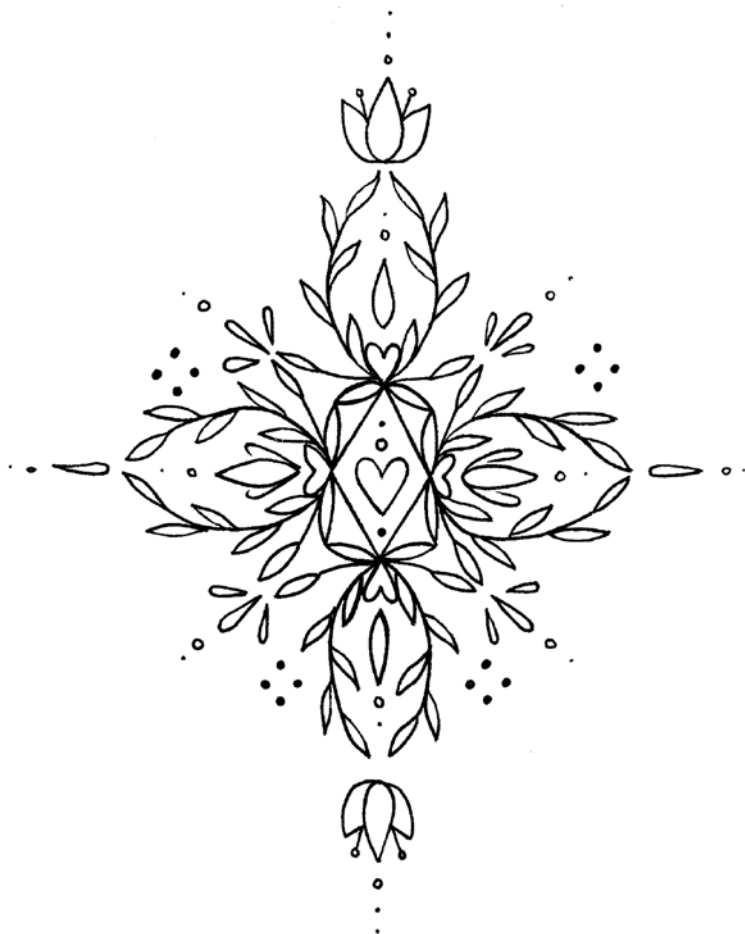


# DENÍK

## *mámy a dcery*

*Lucie Harnošová*



# CO VÁS V KNIZE ČEKÁ



SPOLEČNÉ  
ZÁŽITKY  
A TVOŘENÍ

9



43  
RITUÁLY



SEBELÁSKA

**105**



**157**

MLUVÍME SPOLU



MENSTRUACE  
A DARY  
ŽENSTVÍ

**177**

Vztah mámy a dcery je výjimečný. Můžete si být velmi blízko, sdílet spolu a předávat si ženskou moudrost. Můžete spolu prožívat nádherné chvíle a podporovat se navzájem. Ať už je vám devět, devatenáct nebo devadesát. Pro vás všechny jsem vytvořila tento deníček, který vás doprovodí na cestě poznání a sblížení a do kterého si můžete zaznamenávat ty krásné blízké okamžiky i vtipné zážitky. Prostor, který ve svém vztahu maminky a dcery tomuto deníčku dáte, je jen na vás. A jelikož chceme láskyplně pečovat o jakoukoliv ženskou linii, tak může deníček inspirovat také babičky s vnučkami nebo sestry.

**Jak s deníčkem pracovat?**

Doporučuji mít pro každý vztah jeden deníček, což znamená jeden pro sebe a svoji mámu a druhý pro sebe a dceru, případně pro každou dcerku zvlášť. Ať můžete hojně zapisovat a tvořit, a tak každý z těchto vztahů co nejvíce podporovat. Moc si přeji, aby vám tento deníček posloužil jako zdroj inspirace pro prožití mimořádných okamžiků s každou ze svých blízkých žen.

V deníku najdete mnoho stránek určených pro vaše doplňování, stejně jako texty inspirující v ženských tématech a sebelásce i řadu dalších tipů na spokojený život. Díky jednoduchým cvičením a technikám si mnoho tipů můžete hned vyzkoušet. A další stránky, cvičení, otázky či obrázky si pak můžete již dotvářet samy.

V souladu samy se sebou dokážeme budovat krásné vztahy, včetně toho mezi mámou a dcerou.



Představuji si, jak deníčky kolují jako dárky v rodinách. Jak se schovávají na památku. Už vám zůstanou navždy, jak v podobě vzpomínek na jedinečné společné zážitky, do kterých jste se díky deníčku pustily, tak jako hmatatelná kniha, kterou si společně vytvoříte.

V mých představách spolu sedíme v ženském kruhu a sdílíme.

Bylo mi velkou ctí deníček pro vás vytvořit.

Ať je vaše ženská linie silná, ať jste spokojené a propojené.



Ze srdce  
vaše *Lucie*  
[www.alchymiezeny.cz](http://www.alchymiezeny.cz)  
jedinečná i v kruhu



# Známe se?

ODPOVĚDI SI MŮŽETE NEJDŘÍVE PŘIPRAVIT KAŽDÁ ZA SEBE A PAK SE NAVZÁJEM PTÁT. OTÁZKY MŮŽETE LOSOVAT NEBO PROCHÁZET JEDNU PO DRUHÉ. UŽIJTE SI SBLÍŽENÍ, POZNÁNÍ A OTEVŘENÍ SE.

1. Co mám na sobě ráda?
2. Co se na sobě učím mít ráda?
3. Kam se chci jet podívat, můj cestovatelský sen?
4. Když je mi smutno, pomáhá mi...
5. Když se hádáme, potřebovala bych...
6. Mé oblíbené zvíře...
7. Který ze žvlů mám nejraději?
8. Jaké kytky ráda dostávám?
9. Dárek, který mě nejvíce potěší, je...
10. Moje oblíbená kniha...
11. Mé velké přání je...
12. Můj ideálně prožitý den je...
13. Co se chci naučit?
14. Jakou největší výzvu jsem minulý rok překonala?
15. Náš nejkrásnější společný zážitek pro mě byl...
16. Můj oblíbený film...

# TAJNÁ ČASOVÁ SCHRÁNKA



DOPIS PRO MÁMU

ZAPEČETĚNO DNE: .....

OTEVŘÍT DNE: .....

„Ahoj Bože, jsi tu?“

„Ano dcero moje...“

„Dobře, chtěla bych se zeptat, zda není možnost vyměnit tuhle holku, není taková, jak jsem si přála!“

„Opravdu? Vždyť je to model č. 256... šikovná, nezávislá, spokojená, přesně taková, jak jsi chtěla.“

„Ale ona pořád pláče.“

„Oh ano, je velmi důsledná v komunikování svých potřeb. Stačí jí co nejvíce vycházet vstříc!“

„Ale tak ji rozmazlím.“

„Oh, ty to nevíš? Dělán teď zkušební nerozmazlené děti.“

„Ale ona chce být u mě neustále v náruči.“

„A proto jsem ti tu náruč stvořil.“

„A chce kojit ve dne v noci.“

„A nechtěla bys to i ty, kdybys měla možnost pít něco vlažného, sladkého, po čem se netloustne a jsi přitom objímána?“

„Ano, ale já nemohu spát.“

„Poslyš, vy dvě jste jedna, nejste stvořené k tomu, být jedna bez druhé, vezmi ji jednoduše spát k sobě.“

„Ale ona chce pít, i když nemá hlad.“

„Řekl bych, že potřebuje jen utěšit.“



„Ale vždyť má svůj dudlík, svého plyšáka...“

„Pomyslela jsi někdy, že prostě a jednoduše potřebuje mámu?“

„Ale já nemám žádnou pauzu, odpočinek... nedovolí nikomu jinému vzít si ji, a když ji nechovám já, pláče.“

„Víš, tohle všechno se děje proto, protože tě miluje víc než kdokoliv na světě, je to tak hrozné?“

„Ne, ale nezvládám nic udělat.“

„Co??? Zvládáš tu nejdůležitější práci, a to je být MÁMOU.“

„Aha a jak to mám vědět? Nepřišla s žádným návodem k použití...“

„Ale ano. Dal jsem ti ho, ten návod se jmenuje INSTINKT.“

„Aha, na ten jsem úplně zapoměla.“

„Podívej, proč se neuvolníš a nedáš tomu čas? Pokud se to nezlepší, dej vědět, uvidím, zda seženu náhradu.“

„Dobře... ale víš co? Tahle není zase tak špatná.“

„Já vím.“

...

„Bože?“

„Ano?“

„Děkuji.“

*Julie Nielse*

# MENARCHE

Menarche je uctění ženy, která prochází bránou z dětství do ženství. Tento okamžik v nás může zanechat hluboké stopy a provázet nás naším ženstvím v průběhu dalších etap života. Jestliže je dívka uctěna, oslavena, cítí se být podporována dalšími ženami, může její ženství krásně rozkvést. Název menarche pochází z řeckého slova „měsíc“ a „začátek“ a označujeme tak první menstruaci.

## **Jak rituál menarche uspořádat?**

### KDE A JAK SLAVIT?

Můžete si s dcerou udělat ženský den, vzít ji do kavárny, na nákupy, dát jí dárek – šperk, červené náušnice, prstýnek... anebo celou menstruační krabičku. Je také hezké, když dostane dárek na památku oslavy svého ženství od táty.

Anebo připravte větší rituál s dalšími ženami a přítelkyněmi v nádherně nachystaném prostředí. Doprostřed místnosti dejte na zem oltář – z červených látek, svíček, ženských sošek, éterických olejů, kamenů či kytek. Do kruhu můžete také přidat fotky dcery od miminka až po slečnu. Do červena si můžete vyzdobit celou místnost – šátky, obrazy a podobně. Tak, abyste se cítily v bezpečí, intimně a příjemně. Připravte si také občerstvení a pití na závěrečnou oslavu.

Rituály se s oblibou pořádají i venku. Pokud budete chtít menarche oslavit venku, zkuste si zajistit bezpečné prostředí, aby vás během rituálu nikdo zvenčí nerušil.

### OČISTA

Pro začátek rituálu se hodí udělat očistu. Vodou nebo vykuřovadlem, například šalvějí.



## BĚHEM JEDNOHO DNE SE MŮŽEME CÍTIT

SEBEVĚDOMÉ, ÚSPĚŠNÉ, ODVÁŽNÉ, STYDLIVÉ, V ROZPACÍCH,  
NEROZHODNÉ, KLIDNÉ, HRDÉ, ZMATENÉ, DOJATÉ, OSAMĚLÉ, SMUTNÉ,  
ZVĚDAVÉ, NATĚŠENÉ, ROZJÍVENÉ, VYSTRAŠENÉ, ROZZUŘENÉ,  
PŘEKVAPENÉ, VZDOROVITÉ, SPOKOJENÉ, BLAŽENÉ, ZNUDĚNÉ,  
V NEBEZPEČÍ, OPUŠTĚNÉ, ODSTRČENÉ, ZAPOMENUTÉ, BEZRADNÉ,  
VYROVNANÉ...

## DŮLEŽITÉ JE, ŽE TO VŠECHNO JE V POŘÁDKU.

Emoce by po nás měly stékat jako voda ve sprše. Neměly bychom se v nich koupat, ani bychom je neměly přehlížet.

Když je dokážeme pozorovat, postupně zjistíme, co nám naše tělo chce říct a naučíme se je uvolňovat, když zůstávají déle, než bychom chtěly.

Pokud se v nás emoce „zaseknou“, přestane nám tělem proudit energie a otázkou je, za jak dlouho to pocítíme i fyzicky. Ať už bolestí zad, bolením v krku, bolestivým cyklem, ale i mykózou, chutí na sladké, tučné, špatnou náladou... Když ani na toto nezareagujeme, postupně nám naše tělo přestane dávat signály a mohou se objevit vážnější zdravotní problémy.

Vědci stále něco zkoumají, a tak jim z hledáčku neunikly ani emoce. Když ve svých studiích propojili emoce s nemocemi, přišli na to, že 97 % onemocnění má nějaký emoční původ.

**Takže určitě stojí za to věnovat ve vztahu mámy a dcery emocím pozornost. Právě tam dokáží emoce mnohdy fungovat jako centrifuga a pokud v nich ustrneme, mohou nás i hodně zraňovat. Kde není energie, není ani radost.**

# *I tak se mám ráda*

**ŘÍKEJTE SI KDYKOLIV, KDYŽ SE VÁM NĚCO NEPODAŘÍ. NEMUSÍTE SE HODNOTIT. MÁTE PRÁVO NA CHYBY A NA SELHÁNÍ. „I TAK SE MÁM RÁDA,“ JE VĚTA, KTERÁ V DOBĚ PROCITÁNÍ K SEBELÁSCĚ MŮŽE Z VAŠICH ÚST ZAZNÍT I MNOHOKRÁT ZA DEN. Uvidíte, že časem již nebude potřeba, protože se tento přístup stane vaší přirozenou součástí.**



**MENSTRUACE  
A DARY  
ŽENSTVÍ**

♥ První menstruace, nazývaná menarché, se v současnosti většinou dostavuje někdy mezi 10 a 14 rokem, ale je úplně v pořádku mít ji i později. V mnoha kulturách byl tento počátek oslavován jako radostná událost – záruka pokračování rodu. Je povzbudivé, že se tyto obřady opět navrací do povědomí naší západní civilizace, a i v naší knížce najdete v kapitole rituály inspiraci, jak tento významný okamžik můžete oslavit.


♥ **Pokud žena otěhotní, menstruace se zastaví a obnoví se třeba až několik měsíců po narození miminka. Konec plodného období neboli menopauza nastává většinou ve věku mezi 45 a 55 lety.**




# Dary menstruace

***Naštěstí žijeme v době, kdy máme lineárnost již vyzkoušenou a pomalu zjišťujeme, že nám ženám úplně nefunguje, že nás vyčerpává, mnohdy nudí a že je nám přirozenější cykličnost. Střídání ročních období, střídání života a smrti, střídání výdechu a nádechu, jednou dáváme a jindy bereme. A tak zakoušíme život v nové podobě – plynutím s cykly Země a Vesmíru. A nejvýrazněji to můžeme prožívat právě díky menstruačnímu cyklu.***

Pojďme se nyní blíže podívat na dary samotné menstruace.

 **PLODNOST** – díky menstruaci a celému menstruačnímu cyklu můžeme plodit děti. To je dokonalý dar, který je čím dál méně samozřejmý. Přibývá párů, které nemohou mít děti nebo na ně velmi dlouho čekají. Důvody mohou být různé, ale samotné snížení plodnosti u žen i mužů je rozhodně jedním z nich a je způsobený znečištěným prostředím, přehříváním pohlavních orgánů v jednorázových plenkách, hormony, které pijeme ve vodě a jíme v jídle apod. **Plodnost je potřeba si hýčkat a vážit si jí.**

 **OČISTA FYZICKÁ I DUŠEVNÍ** – z těla i duše se nám jednou za měsíc v intenzivnější dávce vyplavuje vše, co jsme si nastřádaly, ale už nám neslouží a již nepotřebujeme. Pokud máme tuto očistu extra intenzivní, může to být ukazatel toho, že máme očisty podporovat častěji, že v sobě nastřádaného nepořádku máme příliš mnoho. Ať už v rovině emoční či fyzické. Můžeme očistu podpořit pústy, pohybem, detoxem a zrušením nefunkčních programů ve své mysli. Míra naší menstruace a to, jak na ni reagujeme, může být přísným ukazatelem našeho stavu a toho, kde máme očistu během následujícího měsíce či období podpořit více.

# O CYKLIČNOSTI PRO MALÉ PRINCEZNY

## Koloběh v ženském těle

Nakreslete si prstem nebo tužkou kruh.

Vybavíte si, co všechno se kolem nás stále znovu opakuje? Hm? Třeba chod dne – ráno, poledne, večer, noc a další ráno. Anebo roční období – jaro, léto, podzim, zima a zase znovu jaro. Všimněte si toho, co se střídá a znovu vrací, my ženy to máme ve svém těle podobně.

### OD SEMÍNKA K SEMÍNKU

Také mnoho věcí v našem životě vzniká, chvíli trvá a opět zaniká. Třeba taková rostlinka. Na začátku je semínkem, z nějž vyroste kytička, ta se postupně promění v plod, který má v sobě nová semínka a z těch pak mohou opět vyrůst další rostlinky.

### LIDÉ JSOU JAKO KYTIČKY

Lidský život v sobě ukrývá podobné fáze. Když jsme dětmi, jsme jako kytička na jaře. Pak dospějeme, jako když kytička rozkvetla a poté dozrála v plod. A nakonec zestárneme a zemřeme, jako rostlinka, která rozdala své plody a zanikla.

### ROČNÍ OBDOBÍ V NAŠEM TĚLE

Ženy obdržely velký dar. V jejich lůně může vzniknout nový život. Aby se mohlo miminko v mamčině těle vyvinout, funguje její tělo před početím jako sama příroda. To znamená, že se v něm střídají jednotlivá období jako jaro, léto, podzim a zima. **Celý koloběh trvá asi měsíc a pak opět začne nanovo.** Naplno se začne projevovat, když dívka dospívá. Cyklus se ohlásí jako menstruace, která trvá několik dní. Není to ovšem nic, čeho bychom se musely lekát. Krev neznámá zranění, ale přirozený proces v našem těle, díky němuž budeme moci jednoho dne mít miminko.





# CO NÁM JEŠTĚ CYKLIČNOST CHCE SDĚLIT?

☞ Tím, že přijmeme svou cykličnost a dary menstruace, se zmírní menstruační bolesti, zjemní se či odezní premenstruační syndrom a s ním spojené bolesti prsou, břicha i emoční a psychické problémy.

☞ Je pravděpodobné, že odezní i další nepříjemné příznaky jako zvracení či migrény. Roli hraje samozřejmě naše celková zdravotní kondice, vlastní fyzické čištění i emoce a psychický stav, ale pochopení a přijetí cykličnosti nám může přinést ohromný posun.

☞ Kvalita našeho života se zlepší, můžeme si mnohem lépe plánovat své dny a náš diář se promění v dokonalý koučovací nástroj.

☞ Bude se nám hodit v rodičovství, v práci, v partnerství, jednoduše napříč všemi tématy a aspekty našeho světa. Cykličnost totiž zahrnuje všechna životní témata, tak jako my samy.

## SDÍLENÍ S MUŽI

Ano, čtete správně. Nebojte se předat všechny tyto informace mužům ve svém okolí. I pro ně jsou důležité. Zahrňte svého partnera, kamarády, tátu i kolegy v práci.

**Vaše sdílení však musí být upravené na míru mužské části populace, což znamená strukturované, jasné, přehledné a stručné.**

Pánové tak dostanou hodnotný návod na ženskou proměnlivost a naše chování jim již nebude připadat tak chaotické a nevypočitatelné. Myslí si, že se naše nálady mění z vteřiny na vteřinu. Tak proč jim neposkytnout jasné vodítko, aby pochopili, jak se jednotlivé fáze opakují? Naučí se tak chápat ženy na nové úrovni, přijímat je a nebrat si některé věci tak osob-

# CO UŽ VÍM O SVÉ CYKLIČNOSTI

## FÁZI JARA PROŽÍVÁM:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FÁZI LÉTA PROŽÍVÁM:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# DENÍK

## *mámy a dcery*

*Lucie Harnošová*

Ilustrace: Mafis Fischerová, Kateřina Juřicová

Grafická úprava a sazba: Lenka Blažejová (blazejova.cz)

Jazyková redakce: Nikola Melia

Tisk: AMOS repro, s. r. o.

Vydala Alchymie ženy – Lucie Harnošová, Dobrovského 1, Brno, 2019

Vydání první

ISBN 978-80-270-5401-5

[www.alchymiezeny.cz](http://www.alchymiezeny.cz)