

Kaip pasipildyti moteriška energija? (I)

Pateikiame sąrašą būdų, kaip moteriai pasipildyti moterišką energiją, dar vadinama mėnulio energija. Šios mūsų skubančioje ir nuolat kažko siekiančioje visuomenėje vis labiau ir labiau trūksta. Mėnulio energija – švelni, rami, padedanti atsipalaiduoti, atsigauti po dienos darbų, harmonizuojanti ne tik moterį, bet ir jos partnerį bei visą šeimą. Peržvelkite sąrašą – kai ką jūs tikrai darote natūraliai, tačiau greičiausiai rasite naujų idėjų, prisiminsite kažką, kas jums patinka, tačiau vis nerandate laiko sustoti ir pasirūpinti savimi. Sustokite – nuo to, kaip jūs pasirūpinate savimi, priklauso ne tik jūsų, bet visos jūsų šeimos ir net mažiau artimų, tačiau jūsų aplinkoje esančių žmonių gerovė. Moteriai įprasta pradėti nuo kito galo – pirma artimieji, o tada aš. Deja, šitokia schema neveikia. Tam, kad duoti, pirma svarbu pasipildyti, o tam, kas pasipildyti, reikia sustoti ir paklausti savęs – ką aš norėčiau padaryti vardan savęs tokio, kas man teiktų malonumą? Ką nuveikusi pasijusčiau geriau, ramiau, labiau laiminga?

KAIP PASIPILDYTI MOTERIŠKA ENERGIJA (PIRMA DALIS)

KŪNAS IR SIELA:

Išsimaudyti vonioje su jūros druska, jūros druska ir soda (santykiu 1:1), aromatiniais aliejais

Pasidaryti rankų kaukę

Pasidaryti kojų voneles ir pilingą

Pasidaryti pėdų masažą

Išsimiegoti

Kvepintis mėgstamais kvepalais

Nueiti į kirpyklą

Pasidaryti masažą su aliejais

Pasidaryti reiki (indų energetinio ritualo) seansą

Iš širdies pasijuokti

Pamiegoti dieną

Sulėtinti ėjimo greitį ir gyvenimo tempą

Nueiti į tikrą SPA

Išsimaudyti vonioje su putomis

Nešioti ilgas sukneles ir sijonus

Pasidaryti limfodrenažinį masažą

Nusipirkti gražių segtukų ir gumelių plaukams

Persidažyti plaukus gyvybinga spalva

Išlaikyti taisyklingą laikyseną

Nueiti pas osteopatą (manualinės diagnostikos ir terapijos specialistą)

Pasidaryti kūno įvyniojimą

Nešioti tik gražius rūbus, kurie tinka ir patinka

Pasidaryti veido kaukę

Atlikti kūno tempimo pratimus

Pasidaryti plaukų kaukę

Pasidaryti makiažą, net jei niekur neinate

Susipinti gražią kasą

Uždegti aromatinę lemputę su norimais aliejais

Užsidegti smilkalų

Susigarbanoti plaukus

Parašyti ant popieriaus lapo ne mažiau 20 savo privalumų

Pasidaryti gražią šukuoseną

Namuose nešioti gražią avalynę ir drabužius

Pasidaryti naują šukuoseną

Pasidaryti dumblių kaukę

Pasidaryti kaukę akims

Nusipirkti naują kosmetiką

Pasidaryti kūno pilingą

Pasidaryti medaus masažą

Pasidaryti veido masažą

Nueiti pas kosmetologą

Pasidaryti veido valymą

Nueiti į pirtį

Pasidaryti tingėjimo dieną – visą dieną gulėti lovoje ir savęs dėl to nekaltinti

Paverkti, jei ne itin gera nuotaika

Nueiti į baseiną

Užsiimti joga

Pašokti namie su šluota

Nueiti į šokių pamoką

Pagirti save, pasakyti sau komplimentų

Fotografuoti – miestą, žmones, gyvūnus, gėles

Rašyti savo slaptą dienoraštį

Paskaityti gražias eiles

Pasivaikščioti vienai

Pasidaryti manikiūrą

Nueiti po dušu – šiltu arba kontrastiniu – pagal nuotaiką

Pasidaryti pedikiūrą

Išgerti žolelių arbatos

Pasidaryti savo gražių nuotraukų albumą

Išsiplauti galvą

Pavalgyti naudingų saldumynų – šviežių ar džiovintų vaisių

Užsiimti vandens aerobika

Iš širdies pasimelsti

Nueiti į turkišką hamamą

Padaryti kūno gimnastiką ar bent jau mankštą

Trisdešimt minučių pavaikščioti greitu žingsniu

Pasivažinėti dviračiu

Pasisupti sūpynėse

Pasivažinėti riedučiais

Rašyti internetinį blog'ą

Pašokinėti per šokdynę

Pačiai save stipriai stipriai apkabinti

Pasukti lanką

Išbandyti naują makiažą, šukuoseną – persikūnyti

Pasivaikščioti upės ar jūros pakrante (ką turite netoli savęs)

Pasivaikščioti miške ar bent jau parke

Apkabinti kelis medžius miške

Pagaminti ką nors naujo

Atsikelti prieš saulėlydį

Paklausyti gražios muzikos

Padengti stalą pačiais gražiausiais indais – be priežasties

Užleisti ritmingą muziką ir pagal ją pašokinėti

Pažiūrėti gražų filmą apie meilę

Iš naujo peržiūrėti savo mėgstamus filmus

Nueiti į kiną pažiūrėti melodramą

Su meile pašukuoti sau plaukus

Pasimaivyti prieš veidrodį

Užsidėti pačią gražiausią suknelę – be priežasties

Paskaityti gerą knygą

Iškepti pyragėlių pagal mamos ar močiutės receptą

Pasigaminti savo mėgstamą patiekalą

Dar kartą perskaityti mėgstamą knygą

Paklaustyti paskaitos apie moterišką prigimtį, santykius

Vakare namie užsidegti žvakes – be priežasties

Persimatuoti visus savo drabužius

Pabūti vienai, tyloje, bent 10 minučių

Iškepti skanų tortą ar pyragą

Užsikasti smėlyje ir pagulėti taip kurį laiką

Pasvajoti apie tai, ko norėtum po penkių metų savo gyvenime – ir užrašyti šitai

Paklaustyti Ruslano Naruševičiaus paskaitų (Руслан Нарушевич – tai vedų lektorius, dėstantis apie santykius ir moteriškumą – audioveda.ru)

Anksčiau atsigulti miegoti

Užsidėti pačius gražiausius drabužius – tiesiog šiaip, be priežasties

Pasitikti tekančią saulę lauke

Palydėti besileidžiančią saulę

Pagulėti lauke po mėnuliu

Padaryti sau gražią fotosesiją

Išsimaudyti upėje, ežere ar jūroje

Padaryti savo svajonių koliažą

Paklaustyti dvasinės muzikos

Dainuoti dvasinę muziką – mantras, maldas

Nueiti į bažnyčią patarnauti

Užsiimti meditacija

Pradėti mokytis naujos užsienio kalbos

Pasėdėti prie ugnies – laužo, krosnies, žvakės – nesvarbu, kokia ugnies forma

Pradėti domėtis senųjų civilizacijų istorija

Nupiešti savo genealoginį medį. Daugiau sužinoti apie savo protėvius. Kai matai šaknis, lengviau dirbti su medžio šakomis.

Žiūrėti į žvaigždėtą dangų

Pagulėti ant žolės

Liautis filosofuoti ir ginčytis bet koku klausimu ir atveju

VALYMAS (SAVĖS, NAMŲ, ERDVĖS):

Išmesti iš namų nereikalingą šlamštą

Peržiūrėti drabužius – išmesti viską, ko nenešiojate, kas nepatinka, netinka

Peržiūrėti kosmetiką

Peržiūrėti indus – išmesti visus apskilinėjusiais kraštais, subraižytus, nepatinkančius, neįkvepiančius

Peržiūrėti papuošalus ir bižuteriją

Peržiūrėti patalynę, staltieses, užuolaidas...

Ištrinti iš kompiuterio nereikalingus failus

Praleisti dieną be interneto

Praleisti dieną be kompiuterio

Praleisti dieną be socialinių tinklapių

Ištrinti telefono numerius ir „draugus“ iš socialinių tinklapių, su kuriais nebendraujate

Atsisakyti pasiūlymo, kuris Jums nepatinka

Nutraukti bendravimą su žmonėmis, su kuriais pabendravus tampa sunku

Išeiti iš nekenčiamo darbo

Išmesti viską, kas primena buvusius vyrus

Išplauti namų grindis

Sumanyti namuose remontą

Pergalvoti buto dizainą

Nuvalyti veidrodžius ir langų stiklus

Išplauti indus – ypač jei viduje jaučiate pyktį ir įsižeidimą

Nueiti pas gydytoją – pavyzdžiui stomatologą

Padaryti tai, ką ilgą laiką atidėliojote

Išvalyti namų erdvę – tam yra daug metodų (fizinis išvalymas, skambinimas grojančiais indais, išvalant blogą energiją, šventintų žvakių deginimas ir t.t.)

Sudaryti sąrašą, ką reikia padaryti artimiausiu metu

Parašyti nuoskaudų laišką žmogui, su kuriuo sunkūs santykiai (nesiųsti)

Gražiai ir patogiai išdelioti savo rankdarbius

Perstumdyti buto baldus

Pritaikyti, pavyzdžiui, Feng Shui principus namų erdvės harmonizacijai

Peržiūrėti savo maitinimosi racioną ir įvesti pakeitimus