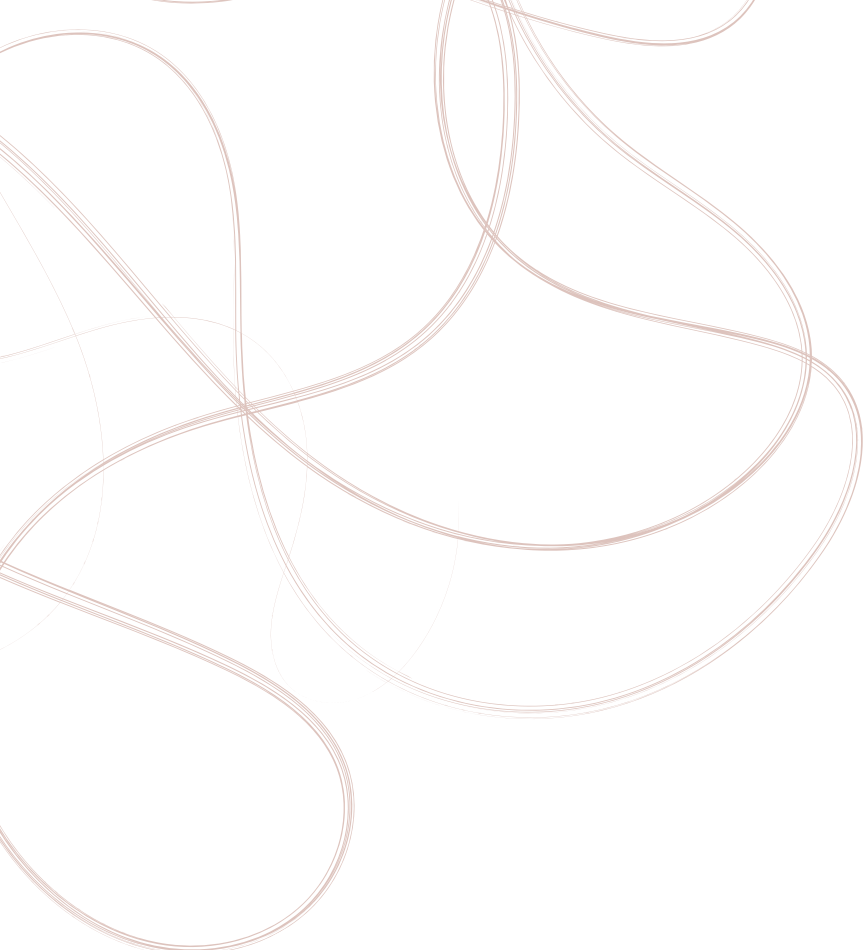




Psychosomatika ženských potíží

Líba Vaňková

Materiály k webináři s prostorem pro Vaše poznámky

Všechny materiály použité na webináři podléhají autorským právům
a jejich sdílení je možné pouze s písemným souhlasem autorky



Prostor bezpečí

Základní téma společné pro všechny ženské orgány.

- bezpečí, klid, jistota
- péče, výživa
- přijetí, láska

Jejich absence může být jedním z témat, která později vytvoří prostor pro vznik nemoci.
Napadají Tě **oblasti**, ve kterých se Ti **nedostává** bezpečí?

DĚLOHA a její témata

- **BEZPEČÍ**
- **DŮVĚRA**
- KREATIVITA
- **VZTAH S MAMINKOU**
- TÉMA VLASTNÍHO PORODU
- TÉMATA **ŽENSTVÍ**, RODOVÁ ZÁTĚŽ (negativní nahlížení na ženy, hrubé zacházení, ponižování, násilí atd.)
- SEXUALITA - zranění z této oblasti, necitlivost, pochybnosti, pocity. viny za prožívání sexuality, potěšení...

VAJEČNÍKY a jejich témata

- **MUŽSKÁ ENERGIE**
- **AUTHORITY (dominance)**
- ZAČÁTKY
- ODVAHA
- VZTAH S OTCEM (mužská autorita)
- PRAVIDLA

Ženská prsa a jejich témata

- **ROVNOVÁHA** dávání a přijímání
- **EMOČNÍ VÝŽIVA**
- ŽENSTVÍ, ŽENSKOST
- OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ



Nad čím se vyplatí přemýšlet, pokud řešíme nemoci ženských orgánů?

Kde / v čem se necítím bezpečně?

Odkud vycházejí pocity nejistoty, strachu?

V jakých situacích je cítím? / V přítomnosti jakých lidí?

Vědomí vlastní hodnoty

Úcta k sobě i k ostatním.

Rovnováha dávání a přijímání

Emoční výživa

Co nechávám proniknout do svého systému:

Je to skutečně vyživující?

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features eight horizontal rows of dashed lines for writing. Each row is bounded by two vertical dashed lines, creating margins on both sides. The entire page is white with light gray dashed lines.

PCOS - syndrom polycystických vaječníků

Autority, tlak na výkon, snaha uspět vždy a za každou cenu

- Ztráta ženství - život v mužské energii
- Výkon
- Úsilí
- Musím to zvládnout / Musím to vydržet
- Tvrdost

Endometrióza

Nedůvěra, podezíravost, zážitek zrady, kontrola

- Absence bezpečí tam, kde by přirozeně mělo být
- Vztahy - nedůvěra, podvádění, závislost, podezíravost
- Matka, otec - bylo z jejich strany zajištěné bezvýhradné bezpečí?
- Téma kontroly a potlačení

Myomy

- Nadměrná péče o druhé (být matkou ostatním)
- Potlačení / odmítnutí (emoce, situace, životní pocit)
- Vztah s matkou
- Téma mateřství

Potíže s menstruací

- Téma osobní energie a jejího vynakládání
- Ženství, ženskost, ženská rodová linie
- Propouštění, očištění

Příliš silná / bolestivá:

- Kam jde moje životní energie? Nevkládám ji někam, odkud se nikdy nevrátí zpět?
- Přesvědčení o životním “údělu” ženy, rodová zátěž

PMS:

- Jak jsem se svou energií nakládala během celého cyklu (celého dosavadního života)?
- Jsem ochotná ponořit se do sebe a skutečně vnímat svoje potřeby, to co potřebuji propustit..?

Vynechávající, velmi slabá:

- Mám odvahu prožívat / projevit všechny své podoby?
- Téma energie, vyčerpanosti, potlačení ženství

Nevolnosti, migrény při menstruaci:

- z psychosomatického hlediska ještě více POTVRZUJÍ závažnost hlavních témat, která v souvislosti s menstruací zmiňujeme

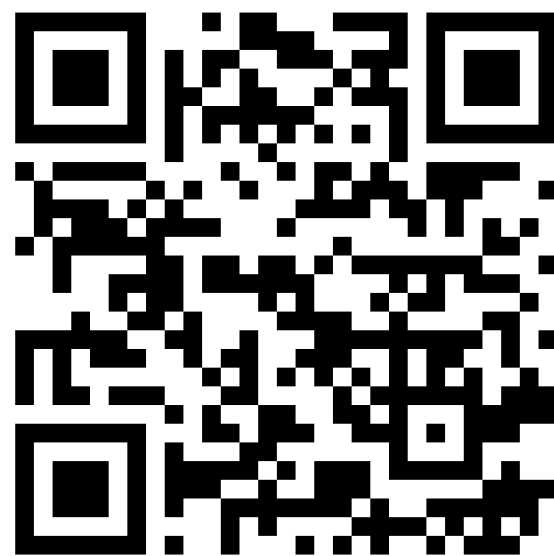
CO S TÍM?

1.KROK – **UVĚDOMĚNÍ** – Vědět co pro mě není v pořádku, pojmenovat si vzorce, které mi neslouží

2.KROK – **JAK TO CHCI JINAK?** Můžu změnit situaci? Můžu změnit svoje reakce, svůj postoj?

3.KROK – (pokud je to potřeba) – **ZPRACOVAT A PROPUSTIT** zátěže z minulosti

Do kurzu
Podivuhodná krajina ženského lůna
je možné vstoupit tudy:
<https://schopnost-samoleceni.cz/pkzl/>
nebo nafočením kódu:



Děkuji za pozornost,
Líba Vaňková