OS 5 PILARES

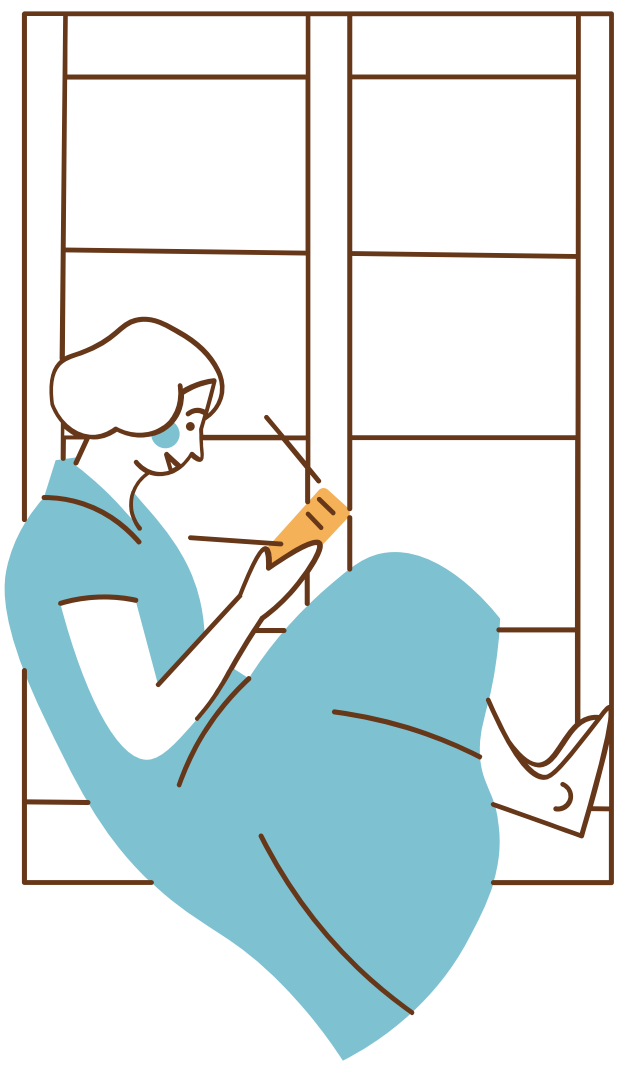
PARA UMA VIDA FÉRTIL

www.ginecologiaholistica.com

FLEXIBILIDADE

FÍSICA E EMOCIONAL

Você exercita a sua flexibilidade diariamente? Este é um dos pilares para uma vida mais fértil já que trabalhar os músculos, principalmente a musculatura da área pélvica é muito importante.
Use e abuse de alongamentos sempre consultando um profissional da área da educação física para indicar o exercício mais adequado no seu caso.



Como você se relaciona com as suas emoções?Trabalhar as emoções é muito importante para a saúde como um todo. Você se adapta as mudanças da vida, suas emoões conseguem acompanhar estas mudanças? Reflita sobre isso e use o seu diário para fazer anotações pertinentes sobre o seu estado emocional. Para criar uma vida fértil é necessário que a gente se conheça profundamente

CRIATIVIDADE

Para ativar o seu potencial de criação, seja para a criatividade em geral quanto para criar um bebê, mobilize a sua energia criativa,

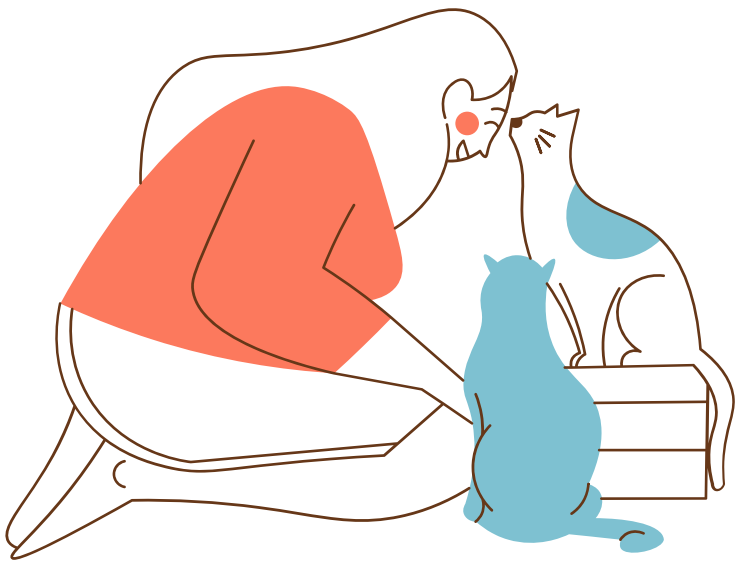
1 Imagine 3 tipos de vida que você gostaria de ter. Ex. sempre sonhei em ser uma cantora, ou escritora, pintora e aí por diante.

2. Agora liste as atividades que você faria se fosse fosse cantora e faça estas atividades. Esta é uma ótima maneira de estimular o seu cérebro a fazer novas conexões neurais e estimular a sua energia de criação. Faça as meditações do Comer Rezar Amar para ascender a criatividade no seu centro de criação, o ovário.

3. Visualizações. Crie um quadro com imagens reais ligadas ao que você está querendo criar. Quanto mais riqueza de detalhes melhor. Conecte-se com este quadro diariamente.

NUTRIÇÃO

FÍSICA E EMOCIONAL

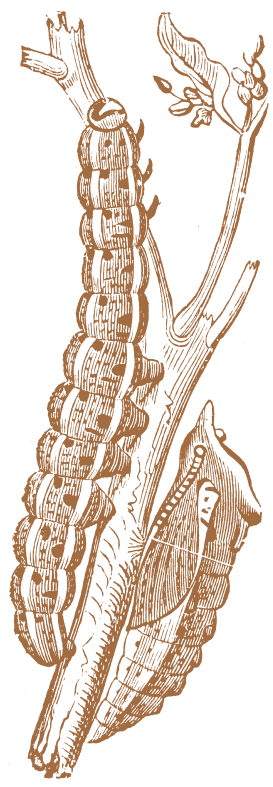


Para favorecer a sua nutrição, utilize o Cardápio da Lua. Assim você forcecerá ao seu corpo os nutrientes necessários para potencializar cada fase do seu ciclo menstrual.

O que nutri a sua alma?
Comece aos poucos a se conectar com a sua alma e se faça esta pergunta. Comece pequeno e com atividades que possam ser incorporadas na sua vida. Se você gosta de viajar e dinheiro no nomento é um problema, programe uma viagem a um lugar da sua cidade que você nunca foi, viaje através de um livro.

Faça conexões mais produndas com as pessoas. Tenha na sua vida pessoas que forneçam alimentos para a sua alma.

TRANSFORMAÇÃO



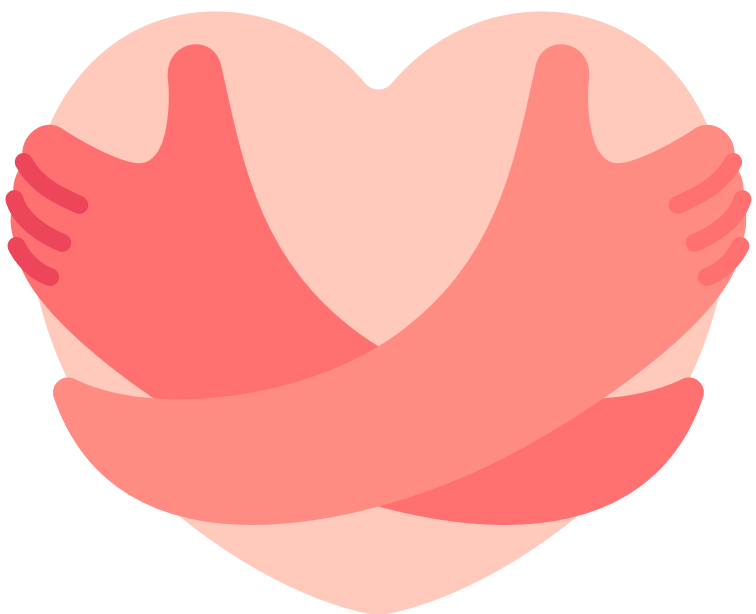
Todo processo de mudança começa a partir do auto-conhecimento. Não é possível criar uma vida mais abundante e fértil se você se mantém condicionada a padrões de pensamento que vem da sua família.

Para identificar onde você pode estar pensamentos limitantes, olhe as áreas da sua vida que você está com dificuldade de evoluir.

A partir desta observação, procure o profissional que atue nesta área. Diversas técnicas como a constelação familiar e o ThetaHealing ajudam a identificar crenças e padrões limitantes para que a sua vida possa ir para frente.

Olhe para dentro. Use o espaço do Comer Rezar Amar para silenciar e ouvir o seu coração. Não tenha medo das respostas que vierem. Anote tudo, na hora certa, você saberá que é preciso se aprofundar oi atrás do que o seu coração pede. Não se cobre se este ainda não for o momento certo.

CONFIANÇA



Confie que o seu corpo sabe o caminho.

Faça este exercício: Coloque uma música que você gosta e comece a se movimentar. Faça movimentos que sejam prazerosos para o seu corpo. Comece devagar e observe tudo que o seu corpo pede. De repente movimentos mais suaves com os braços é o que você precisa hoje, amanhã pode ser um movimento mais intenso com os quadris. Ouça! Este exercício é poderoso porque envia sinais para um lugar profundo na sua psique que você está ouvindo o seu corpo. Aí ele se sente seguro para ir revelando o que precisa ser olhado. Todos os processos femininos como a menstruação, leite materno e lágrimas precisam de um ambiente metabólico e mental de segurança para acontecerem e fluirem naturalmente;

Repasse estes pilares diariamente por 90 dias. Tenho certeza que você vai notar uma mudança na sua vida.