

Intencja tego ebooka

Życzę Ci, abyś pojawiając się gdziekolwiek roztaczała swoisty wewnętrzny blask

Promieniata naturalną kobiecością, radością, pewnością płynącą z serca i żeńskiej energii.

3 SPOSOBY Jak Podnieść Swoją Kobiecość Energiją

I Zyskać
Moc,
Radość,
Lekkość,
Pełnię



Zacznę od krótkiej, prawdziwej historii,
może jesteś też po części jej bohaterką.



*Jak Cię
Widzę*

Mężczyźni, Kobiety Sukcesu.

Yyy, kiedyś by mnie zabolęło, ubodło i wkurzyło.
Dzisiaj..., poczytaj.

Pewnie prowadzisz firmę albo zajmujesz
wysokie stanowisko, albo jesteś ekspertem w
swojej dziedzinie.

Jeżeli tak, to może też dotyczy to Ciebie.

Wczoraj rozmawiałam z moim serdecznym przyjacielem, który prowadzi swoją firmę i akurat był po 3 spotkaniach z klientami. A właściwie, z klientkami.

3 kobiety. W wieku 45-52 lata.

Pani Prezes, Dyrektor Zarządzająca i właścicielka sporej firmy.
Kompetentne, silne, ambitne, zorganizowane, rywalizujące.
Tak je opisał mój znajomy.

I jeszcze dodał: **takie mało kobiece.**

- Co to znaczy dla Ciebie? - zapytałam. I czy to źle, że takie? Doszły do czegoś własną pracą, determinacją, siłą, inteligencją. To przecież dobre, chwalebne.

- A ja nie mówię, że nie. I szanuję je za to.

- No, dobrze- pytam. I co z tego?

- Wiesz -mówi on. Wy, kobiety biznesu to durne jesteście.

Staracie się upodobnić w stylu do mężczyzny. Ale, powiem wprost- rozmawiam z nimi jak z innymi mężczyznami. Chociaż atrakcyjne – żadnej bym nie zaprosił na spacer ani nie przyszło mi do głowy kupić jej kwiaty. No chyba, że takie "obowiązkowe", imieniny Pani Prezes. Ale jak dla kobiety, jakoś nie.

- Dlaczego- pytam. Może po godzinach są inne?

- E, nie, nie wiem. Może i są, ale ja w to nie wierzę.

- Ale czegoś byś chciał? - dopytuję.
- To nie kwestia chcenia. Tylko natury. Tej różnicy, która czyni was atrakcyjne, a Wy same, wchodząc w męski styl, niwelujecie.
- A potem mówimy, że faceci są mało męscy teraz? :) - mruknęłam.
- Wiesz, chodzi mi o to, że możecie załatwić o wiele więcej, będąc kobiece, to wpływa na nas, także w biznesie. A one starały się być podobne do mężczyzny. I spódnica ich przed tym nie uchroniła.
I to nie chodzi o słodką blondynkę, która nic nie wie i udawanie takiej.
Tu chodzi o tą kobiecą energię, która one albo zatraciły, albo schowały.
I walczą.
A mogą mieć to samo, albo i więcej, robiąc to inaczej.
Tak bardziej po kobiecemu.
Tak, jak ty to zaczęłaś robić jakieś 2 lata temu.
Sama wiesz. Byłaś taki kompetentny trener, negocjator. Ze wskazaniem na rodzaj męski.
;).
- Weź przestań...- mruknęłam ze wstydem.
- Od dwóch lat widzę w Tobie zmianę, a nadal pracujemy razem. Tylko jest inaczej.
A jesteś tak samo skuteczna. A sam mam wrażenie, że znacznie mniej w to wkładasz wysiłku, jest lekko, przyjemnie. A efekty masz.
- Fakt- potwierdziłam. Sam wiesz, jak to się zaczęło.
To był takie mocne uderzenie na tym ustawieniu w polu, które mi zrobiła znajoma.
(ustawienie Hellingerowskie).
Bo sama musiałam się tego dowiedzieć, stanąc z tym twarzą w twarz. I zobaczyć co naprawdę tracę. Zabolało mnie wtedy. Ale sprawy ruszyły. Też jestem zadowolona.
Spodni nie posiadam. Ani w sensie fizycznym, ani symbolicznym.:).
-Wiesz- podsuwa mi pomysł mój przyjaciel. A może TY je tego naucz, odkryj. Bo szkoda.
To fajne kobiety. Tylko po co takie męskie?
O, na przykład: JAK WYKORZYSTAĆ KOBIECĄ MOC I INTUICJĘ W BIZNESIE I ŻYCIU. Coś w tym duchu.

Wy kobiety macie lepszą intuicję, a staracie się pracować rywalizacją, siłą, logiką, przynajmniej tak to okazujecie. Staracie się rywalizować, walczyć, jak możecie to zrobić łagodnie, prosząc. Pokaż im, jak to robisz.

- Hmm- no tak. Ale jest masa konferencji kobiet biznesu. Tam już zaczyna się mówić o kobiecości.

- Nie, Ty im daj to w praktyce, tak jak to robisz. Konkretnie podpowiedzi, rozwiązania, przepracowane sprawy, te twoje praktyczne narzędzia. Te magiczne, te Twoje ustawienia, prace z sercem, to co sama wypracowałaś. których nie rozumiem, ale działają□.

- **A Ty, kobieto jak często prosisz mężczyznę o pomoc?**

- **A jak często jesteś Zosią Samosią, kompetentna, walcząca i silna?**
- **JAK LEKKO PORUSZASZ BIODRAMI- SPRAWDŹ:)?**

Ja zaczęłam prosić, rozmawiać, otwierać swoje serce i m tak samo mam wyniki, ale lżej, prościej, i w zgodzie z sobą.

- Bo najpierw jestem kobietą.
- Najpierw ja i dbanie o siebie.
- A potem pracuję.
- A świat się pod to układa.

Twoja największa siła tkwi w twojej kobiecej energii, a nie przejmowaniu i wchodzeniu w męską energię.

Pracuję z kobietami, które mają finansowy sukces, robią karierę, pracują ciężko, są bystre, perfekcyjne, samodzielne.

Nawet się rozwijają, pracują nad sobą.

Ale często mimo sukcesu, poświęcenia, działania, czują się w środku wypalone, zmęczone, wręcz ZDEZORIENTOWANE.

Może z Tobą też tak jest? Bo ja tak miałam. Dokładnie tak.

Często te sukcesy, działania, idą bardziej z „męskiej” siły.

Czasem jest tak, że myślisz, że musisz sama, bo nikt nie pomoże. Czasem Twój partner nie wspiera Cię albo sama jesteś.

I bywasz z tym bezradna.

Napiszę tylko tyle, że to nie jest Twoja wina.

To być może sprawy pokoleniowe. Coś, kiedyś zdarzyło się w rodzie kobiet, że przejęłaś takie wzorce. Dużo przyczyn. Do rozwiązania. Do pracy. Do zmiany.

A zacząć możesz poprzez ten ebook.

Pragnę Ci zaproponować 3 proste ćwiczenia, dzięki którym zwiększysz swoją kobiecą moc i blask. Wzmocnisz swoją kobiecą energię, tu i teraz, natychmiast.

Oczekuj samych pięknych rezultatów, zaznacz swoją magiczną kobiecą obecność w domu, pracy, sukcesie.

- Czym jest żeńska energia w Tobie?
- Dlaczego jej nam brakuje?
- Co zrobić, aby znowu stanąć w swoim miejscu szczęścia i spełnienia jako kobieta?
- Co zrobić, aby wokół ciebie pojawili się mężczyźni?

Ćwiczenie 1

Medytacja, wizualizacja (autorska)

Czas trwania: do 10 minut

Celem tego ćwiczenia jest „osadzenie się w sobie jako kobiety”, jako osoby.

Co Ci daje osadzenie:

- zaczynasz odczuwać swoją obecność,
- zaczynasz odczuwać, że jesteś ciałem, duszą, umysłem
- podnosisz poziom swojej kobiecej energii,
- zaczynasz lepiej się czuć w swoim ciele.



Po ćwiczeniu zapisz odczucia, jakie masz.

CO ROBISZ?

1. Usiądź w ciszy.
 2. Weź 5 głębokich oddechów, aby uspokoić myśli.
 3. Wyobraź sobie, że od góry Twojego ciała do stóp przechodzi snop białego światła.
 4. Poczuj, jak wszystko w Twoim ciele gromadzi się wokół tego snopu światła.
 5. Teraz po kolei:
 - poczuj swoją głowę i poczuj, co jest pięknego w twojej głowie- oczy, usta, nos, włosy
 - powiedz sobie np. moje oczy są piękne,
 - poczuj swój tułów, i ręce i poczuj, co jest tam pięknego:
 - talia, piersi, brzuch, dłonie, ramiona, palce, paznokcie/twoja kobiecość
 - poczuj swoje nogi, i poczuj co jest w nich pięknego:
 - kształt ud, łydki, pośladki, place u stóp, same stopy.
 6. To miejsce, gdzie powiesz sobie „Tak to jest piękne”, temu miejscu dodaj złotego pyłu.
 7. Zobacz, gdzie ten złoty pył znajduje się na Twoim ciele.
 8. Teraz dmuchnij ten pył na całe ciało.
 9. I podziękuj, że jesteś taka piękna.
- Rób to codziennie przez 5 dni.
 - Codziennie zapisuj swoje odczucia.
 - Obserwuj, jak zmienia się Twój wygląd, jak reagują inni na Ciebie.

Moje obserwacje

1.

2.

3.
4.
5.

Ćwiczenie 2

KOBIECE CHODZENIE -RUCH BIODER

Czas trwania: od 5 do 15 minut

Kobiece chodzenie.

Kobiety i mężczyźni chodzą inaczej.

Naturalny kobiecy chód, to **chód od bioder, wspierany pasem miednicy.**

Często mamy jako kobiety, zablokowany ten pas. To jakieś przeżycie, emocja, Twoja, lub nawet Twojej babci domaga się często uzdrowienia, zobaczenia i uszanowania.



Zamrożona miednica, usztywniona wstydem, brakiem życia, rozpaczą, trudnymi wspomnieniami.

Wiele z nas chodzi po męsku. Albo co najmniej z usztywnionymi biodrami, szybko, na płaskich obcasach, w męskich butach, żeby było praktycznie. Albo żeby nas kręgosłup nie bolał. To nie o kręgosłup tu chodzi.

Tak zostajemy na poziomie fizycznym, nie dotykając przyczyn, głębokich, nieświadomych programów, które w nas pracują i objawiają się między innymi w sposobie naszego poruszania.

TERAZ ZAPRASZAM CIĘ DO PROSTEGO ĆWICZENIA
CHODZENIE PO KOBIECEMU.

1. Stań przed lustrem.
2. Poczuj swoje nogi, ugruntuj je – poprzez zwizualizowanie, jak zapuszczają korzenie w ziemi.
3. Skoncentruj swoją uwagę na pasie miednicy.
4. Poczuj połączenie miednicy z nogami i dalej z ziemią.
5. Pozwól sobie poruszać miednicą w prawo i w lewo.
6. POWOLI, bardzo powoli przenoś ciężar ciała z jednej nogi na drugą i poruszaj miednicą.
7. Teraz zacznij się przechadzać po pokoju, odczuwając swoją miednicę, skupiając swoją uwagę na niej.
8. KIEDY TO OPANUJESZ.ZRÓB PRÓBE- PRZEJDŹ Z SAMOCHODU DO MIEJSCA PRACY W TEN SPOSÓB, SKUPIAJĄC SIĘ NA SWOJEJ MIEDNICY I NOGACH.

Rób tak przez 5 dni i zapisuj swoje obserwacje.

Moje obserwacje
1.
2.
3.
4.
5.

Ćwiczenie 3 MEDYTACJA PRZESTRZENI ŁONA

Absolutna bomba 😊

Działa, zmienia, szaleństwo, obłąd w ciapki ;)



To miejsce, centrum Twojej kobiecości. Tam pojawia się życie, tam pojawia się rozkosz.

Bezценne miejsce, do głębi do poszanowania. Miejsce Twojej kobiecej energii. Według założeń wielu tradycji związanych z uzdrawianiem, to jedno z najważniejszych centrów energetycznych człowieka.

Wysłuchanie się w mądrość swojego łona, intuicyjne czytanie znaków z jego przestrzeni pozwala kobiecie na lepsze kierowanie swoim życiem, lepsze decyzje.

Ale zacznijmy od pobudzenia tej przestrzeni. I nabrania tym sposobem cudownego blasku i magnetyzmu, którym będziesz swobodnie przyciągać uwagę i szacunek mężczyzn.

CO ROBISZ

1. Usiądź w ciszy.
2. Weź 5 głębokich oddechów.
3. Przyłóż swoje ręce 8 cm poniżej pępka. To tam znajduje się przestrzeń łona. W twojej macicy.
4. Teraz wyobraź sobie, że w środku znajduje się świetlista kula. Świeci białym światłem.
5. Skoncentruj się na tej kuli i wyobrażaj sobie jak światło tej kuli robi się coraz jaśniejsze.
6. Poczuj, jak kula rośnie, a światło wypływa poza twoje ciało.

7. Rób tak przez 10 minut.

Używaj tej medytacji, często, kiedy wychodzisz, chcesz załatwić sprawę, występujesz publicznie albo prowadzisz rozmowy biznesowe, a także w relacji ze swoim Partnerem. Albo przed randką. 😊)

Nie musisz mi wierzyć, doświadczyć, działa cuda.

Cuda, w reakcji Ciebie.

Cuda w Twoim samopoczuciu. 😊)

Powodzenia Cudowna kobieto.

Zapraszam na stronę, gdzie znajdziesz opisy moich warsztatów i seminariów, popartych moim 19 letnim doświadczeniem i 25 tysiącami uczestników.

**ZDECYDUJ SIĘ PRZYJŚĆ DO SWOJEJ KOBIECOŚCI-SZYBKO, REALNIE, NAMACALNE
REZULTATY**

A jeśli czujesz, że chcesz popracować w swoich sprawach, głęboko, duchowo, w kierunku realnej zmiany. Bo już wystarczy, starych schematów i kręcenia się w kółko. To zapraszam na sesję, program indywidualnej pracy.

SKONTAKTUJ SIĘ: kontakt@joannagrabska.pl



Poczytaj opinie na temat mojej pracy:

Opinia z dnia 06.02.2018

Asia z grobu przywraca, więc jeśli czujesz, że Twoje kończyny poruszają się a może nawet i całe ciało, ale jakoś tam pusto to Aśka rumieniec na twarz przywróci. To dość ogólnie i zagadkowo, wiem co mówię i co czuję. Asia Dziękuję wielkie jeszcze raz.

Agnieszka Klonowska

Opinia z dnia 26.07.2018

Asiu, dziękuję Ci za wtorkowe spotkanie. Czuję zmianę. Pracuję też na materiałach, które mam od Ciebie. Robię „wybaczanie”. Zrobiłam też „pojednanie rodowe” kobiet i mężczyzn – mam na myśli odpalenie świeczek (raczej podgrzewaczy). Asia- ja jestem najważniejsza... Kiedyś chciałam wyprowadzić się z domu, w którym mieszkam (chyba raczej uciec) a dziś chcę „tu” mieszkać w rodzinnym domu na wsi (czyli tłumaczę sobie, że w jakiś sposób zawalczyłam) ALE podjęłam decyzję, że wyremontuję piętro na „dole”, które nie jest obecnie wykorzystane. Zrobię osobne wejście do mnie od podwórza. A na górze mieszka mama, która „tam” pozostanie i mąż – który nie wiem co zrobi. Czy będzie mieszkał na „górze” gdzie moja mama czy podejmie inną decyzję.

Więcej: OPINIE I SUKCESY OSÓB, Z KTÓRYMI PRACOWAŁAM

<http://joannagrabska.pl/pl/opinie/>

www.joannagrabska.pl
kontakt@joannagrabska.pl
tel 600 315 620 (viber, whatsapp)

Joanna Grabska
inspirator zmian