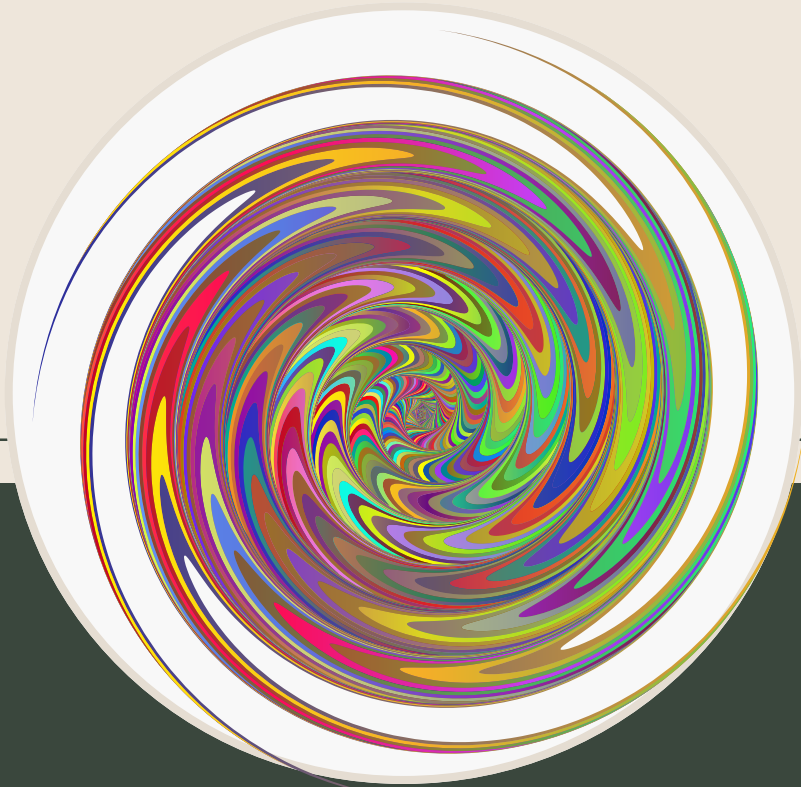




MODUŁ 3

CYKLE I RYTMY

LABORATORIUM
TRANSFORMACJI I GŁĘBI
POZIOM 2



Coraz więcej osób odkrywa, że coś jest nie tak ze sposobem, w jaki wykorzystujemy naszą energię. Wobec plagi wypaleń zawodowych, rywalizacji i nadmiaru zajęć dla dzieci j i pośpiechu jesteście wezwani do refleksji nad tym, jak traktujemy nasze ciała i nasze rezerwy energii.

Wszystko w naturze jest cykliczne. Świat przyrody jest pełen cykli, które działają na rzecz utrzymania stanu równowagi, takich jak cykle biologiczne, cykle pór roku czy fazy księżyca. Równoważą one i regulują Ziemię i jej atmosferę.

Zwierzęta i rośliny rosną, rozmnażają się czy hibernują w synchronizacji z cyklami sezonowymi i księżycowymi. Ludzie mają również mechanizmy, które działają cyklicznie wprowadzając równowagę w naszych organizmach. Wszystkie te procesy w przyrodzie są ważne dla wzrostu, ekspansji i obfitości i nie można pominąć żadnego kroku.

Kiedy zaczynamy rozumieć, że sekretem wzrostu jest patrzenie na niego w sposób cykliczny (zamiast liniowy), mamy dostęp do potężnego narzędzia. Produktywności i proaktywności są uznawane za najbardziej wartościowe cechy dla osiągnięcia sukcesu w naszym świecie. Tendencja do ciągłego wzrostu i utrzymania sezonów letnich, jest widoczna wszędzie: w życiu osobistym, pracy, relacjach czy wychowaniu. W tym przekonaniu i biegu zapominamy, że jesteśmy stworzeni z natury i nie żyjemy w późni. Nie istniejemy ponad ani poza nią. Ciągłe wydatkowanie energii, wzrost i ekspansja jest nie do zastosowania przez człowieka. Oderwanie od swoich naturalnych cykli, niesie poważne konsekwencje dla naszego rozwoju, spełnienia zdrowia i relacji. Nie rozumiejąc tego, jak głęboki wpływ to może mieć na nasze samopoczucie, emocje, wydajność czy podejmowane decyzje marnujemy energię i zasoby. Mierzmy naszą efektywność i wydajność, jako wysiłek x czas, w sposób bardzo liniowy, dopychając do granic wytrzymałości nasze harmonogramy, próbując sprostać zewnętrznym oczekiwaniom i biorąc udział w tym szaleńczym wyścigu do kolejnego celu.

Od szkoły podstawowej uczymy się planować i organizować nasze życie w systemie liniowym, a także uczymy się, że musimy być tacy sami każdego dnia podpořádkowując się zewnętrznym narzuconym rytmom.

Wykorzystanie mądrości i mocy jaka płynie z tych naturalnych cykli, może pomóc nam powrócić do równowagi. Korzystając z lekcji natury i synchronizacji z cyklami mamy szansę na realizację planów i sukcesu na własnych warunkach, w zgodzie z naszą prawdziwą naturą i własnym rytmem.

Naturalne cykle :pór roku, księżyca i menstruacji składają się z czterech faz - charakteryzujących się inicjacją, wzrostem, obfitością i wreszcie odpoczynkiem.

Możemy się nauczyć rozpoznawać w której fazie znajduje się nasze ciało, biznes, projekty czy relacje i jak postępować w każdej porze. Zauważać, kiedy warto się cofnąć i pozwolić, aby "ziemia" czyli działania decyzyjne leżały odłogi. Kiedy jest czas na zasianie różnych nasion (lub pomysłów, nowych idei), tak aby ich owoce (lub projekty) kwitły w swoim czasie.

Wiosna

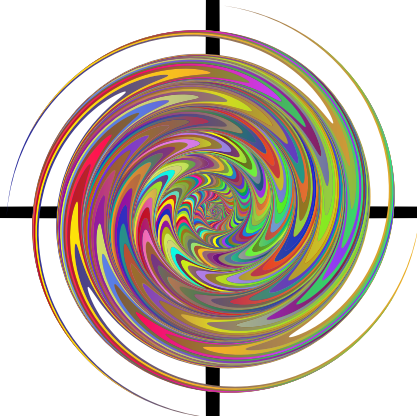
I Kwadra księżyca
Faza folikularna

ENERGIA: Wysoko (INICJOWANIE)
Rozpoczynanie nowych projektów, planowanie, nowych planów, marzenia, burze mózgu, kreatywne zadania, Nadzieja, odrodzenie, odświeżanie

Lato

Pełnia Księżyca
Owulacja

ENERGIA : Wysoka (EKSPANSJA)
Głębsze połączenie, tworzenie sieci, komunikacja, realizacja planów wyjazdu, warsztaty,... sięganie po więcej, poszerzanie listy, dobrobyt, działanie w świecie, wzrost.



ENERGIA : Niska (REGENERACJA)
Odpoczynek, przeglądanie, podsumowywanie, zastanawianie się/ refleksje, sięgać do intuicji, wycofanie się, pozwolenie by rzeczy zwalniały, zmieniały się i odpadały.

ENERGIA: Średnia (KOŃCZENIE)
Zbiory, magazynowanie, zwracanie uwagi na szczegóły, żniwa, zbieranie plonów, puszczanie, odpadanie likwidacja, odchodzenie.

Nów
Menstruacja

Zima

I Kwadra księżyca
Faza Lutealna

Jesień

Wiosna

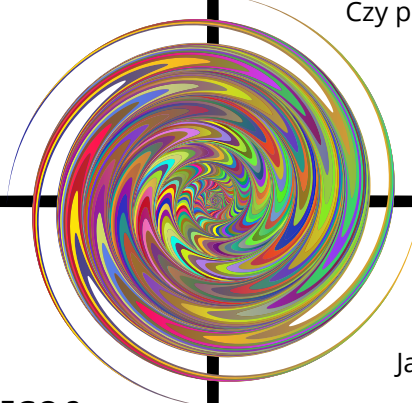
odrodzenie & planowanie

Lato

wzrost & kulminacja

Co chce się narodzić?
Jakie są Twoje moje priorytety ?
Gdzie chcesz ukierunkować swoją wiosenną energię ?
Jakie nowe marzenia i pomysły Cię poruszają i dodają energii?
Dlaczego właśnie te pomysły?
Co sprawia Ci największą radość
W jakim obszarze generujesz zbyt dużo nowych idei, ale nie podejmuje działań?
Jakie są koszty?

Co wymaga twojej wytrwałości i cierpliwości?
Czy pamiętasz swoje głębokie Dlaczego ?
Jak to się odnosi do obecnej sytuacji?
Jakie obszary Twojego życia są gotowe do większego wzrostu?
Gdzie jesteś gotowa na bycie bardziej widzianą?
Gdzie się spalasz, przepracowujesz?
Czy masz wystarczającą pomoc?
Czy pamiętasz o wdzięczności i odpoczynku?



Co w moim życiu jest gotowe do zbiorów?
Jakie podsumowania powinienam zrobić?

Jakie jest Twoje głębokie DLACZEGO ?
Co wymaga kontemplacji ?
Co pozostaje tajemnicą?
Jak odpoczniesz?
Co zaczyna kiełkować z zimowych snów?
Co potrzebujesz opłakać, co wymaga żałoby?
Co jest zamrożone? Gdzie utknęłaś?
Dlaczego nie odpoczywasz?

Za co jesteś wdzięczna?
Jak to będziesz świętować?
Co musi umrzeć?
Co musisz puścić/ odrzucić a co zostawić?
Z czego musisz zrezygnować, aby móc się rozwijać?
Co wymaga ulepszenia i jak to zrobisz?
Gdzie nie wykorzystałaś swojego pełnego potencjału?
Jakie słyszysz krytyczne i oceniające głosy?
Gdzie siebie umniejszasz?

odpoczynek & wizjonowanie

żniwa, umieranie & dzielenie się, dziękowanie

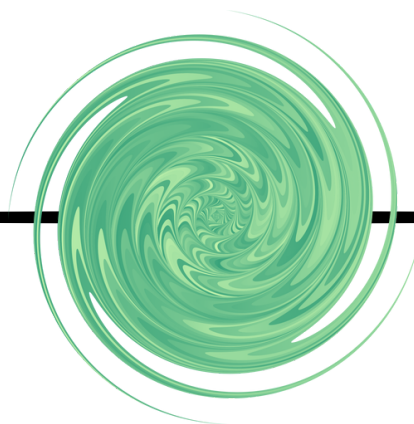
Zima

Jesień

Wiosna

Kiedy nadchodzi wiosna światło dzienne jest coraz bardziej intensywne a dni są coraz dłuższe.. Ciemniejsze czasy już minęły i zaczynamy wkraczać w ciepło światła. (Słońce będzie wschodziło aż do przesilenia letniego.) Wiosna przypomina nam, że po śmierci następuje odrodzenie. Zawsze, kiedy coś umiera, jest to okazja, abyśmy zwróciły się do wewnątrz i przekształciły się w coś nowego. Właśnie teraz po długim zimowym śnie budzi się nowe życie. Czujemy, jak odżywamy dzięki nowym pomysłom i nowym planom. Czujemy motywację, aby zacząć od nowa i odrodzić się. Równowaga wraca do naszego życia. Czujemy się bardziej komfortowo ze zmianami, które musimy wprowadzić, aby w naszym życiu nastąpił rozwój. Czujemy się gotowe na poważne wiosenne porządki: uprzątnąć pajęczyny zalegające w ciemnych kątach naszego biznesu, relacji, tożsamości. To początek sezonu wegetacyjnego i jesteśmy gotowe na rozwój.. Nadszedł czas, aby naprawdę jasno określić, w jaki sposób chcesz się rozwijać i zmieniać oraz co chcesz zbierać (jakie polny) w swoim życiu. Nasze zimowe sny już dają oznaki nowego życia wokół nas. Jeśli będziemy je pielęgnować przez cały sezon wegetacyjny, późnym latem będziesz miała bogate zbiory.

Energia tego czasu dąży do :
Balansowania. Odrodzenia. Nowego
życia. Sadzenia i wzrostu.



W środku wiosny dni wyraźnie się wydłużają. Ziemia w dalszym ciągu przechyla się w stronę słońca, a wiosenne powietrze staje się coraz cieplejsze. Środek wiosny to niezwykle seksowna pora roku. Wszystko jest tętniące życiem, kolorowe i soczyste. Wszystko jest takie bogate i urodzajne. Życie wokół nas odradza się na nowo. Ta pora roku jest radosna, zmysłowa i bogata w płodność. To pora, w której możesz odkryć swoją seksowną i witalną stronę.

Energia seksualna to niesamowity, święty dar życia – nasza ludzka zdolność do tworzenia i kreowania.

A także możliwość doświadczenia głębokiej, transcendentnej, oceanicznej i wszechogarniającej radości. To czas kiedy naprawdę możemy odkryć, zaakceptować i uhonorować tę stronę siebie. Możemy wykorzystać tę żyzną energię, aby dalej się rozwijać i pielęgnować zimowe marzenia, które zasialiśmy.. To pora roku, która wzmacnia naszą kreatywną stronę i pozwala nam urzeczywistnić zimowe marzenia.

Życie wydaje się radosne, lekkie i bujne.

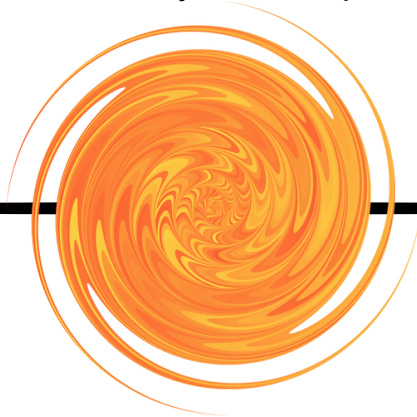
Energia tej pory dąży do:
Płodności. Kreatywności.
Przyjemności i radości.

Lato

Lato to długie dni i krótkie noce.

W dniu przesilenia światło zwycięża ciemność. O tej porze roku panuje zaraźliwa ekscytacja. Lato jest zabawne i elektryzujące. Tak jak słońce jesteśmy u szczytu swojej mocy. W tej chwili nasze dusze są niezwykle pobudzone: czujemy się zainspirowane i ożywione. Tym razem mamy wewnętrzny ogień i energię skierowaną na zewnątrz, aby robić wielkie rzeczy. To czas bogatej obfitości. Nasze zimowe wizje wciąż rosną i kwitną; Nie można zaprzeczyć zmianom, które tworzą. (Upewnij się, że doceniasz swoją ciężką pracę, sukcesy i momenty szczytowe.) Jesteśmy bardzo szczęśliwi. Ale zaczyna pojawiać się też smutek, który łapie nas za serce. Pomimo, że jeszcze przed nami długie, upalne dni, wiemy, że po przesileniu te dni znów zaczyna być krótsze. Czujemy powolny zwrot do wewnątrz. Lato przypomina nam o cierpliwości. Pomimo drobnych zmian w naszym życiu, często jesteśmy rozczarowani, gdy nie widzimy w sobie większego rozwoju. Letni czas uczy nas, że nie można spieszyć się ze zbiorami; owoce i warzywa dojrzewają, gdy są gotowe. Musimy cierpliwie, kontynuować i pielęgnować nasze wizje i pomysły, aż przyniosą owoce- w odpowiednim dla siebie czasie.

Energia w tym czasie dąży do:
Obfitości. Kulminacji.
Skierowana jest na zewnątrz .



Pod koniec lata, koło roku zmienia się z sezonu wegetacyjnego na sezon żniw. Słońce zachodzi, a dni stają się wyraźnie krótsze. Trawa robi się brązowa i wszystko zaczyna stopniowo opadać.

To czas niepewności czy nasze nadzieje przyniosą oczekiwane rezultaty. Ciężko pracowaliśmy w tym roku i mamy nadzieję, że nasza ciężka praca przyniesie owoce. Musimy jednak pamiętać o odpoczynku. Lato to czas wytężonej i intensywnej pracy . Cały ten sezon skupiał się na kierowaniu energii na zewnątrz, działaniu i działaniu. Późnym latem możemy czuć się wyczerpane tym wszystkim. Upewnij się, że masz czas na odpoczynek i relaks. I naprawdę ciesz się tymi ostatnimi długimi, ciepłymi dniami lata.

Energia w tym czasie dąży do :
Początku żniw, Stawiania czoła swoim lękom i nadziejom.
Odpoczynek po ciężkiej pracy.

Jesień

Jesienią słońce gaśnie a dni stają się krótsze od nocy.

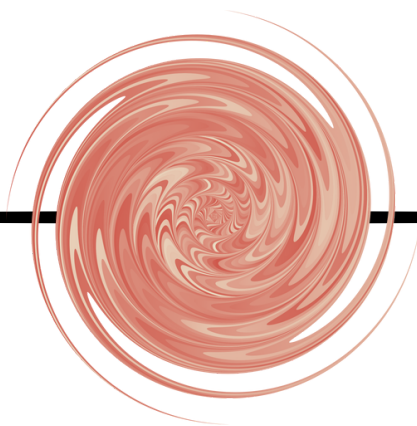
Jesień to czas refleksji nad wszystkimi błogosławieństwami, jakie zebraliśmy w tym roku. Lato było sezonem obfitości, radości i bogactwa. Ważne jest, aby o nich pamiętać. Wyraż głęboką wdzięczność.

Ważne jest również, aby poświęcić czas na zastanowienie się nad naszymi tegorocznymi triumfami i docenieniem tego, nad czym ciężko pracowałyśmy. Musimy pamiętać, aby pozwolić sobie na dumę z naszych osiągnięć. Jesienią wszystko zaczyna umierać. Koło roku zmienia się z piękna i obfitości lata w mroźną ciemność zimy. Aby nowy wzrost pojawił się na wiosnę, wszystko musi obumrzeć jesienią. Jest to prawdą w naturze i jest to prawdą w nas samych.

Z czego musisz zrezygnować, aby zrobić miejsce na nowe życie i rozwój?

Po jesiennej równonocy ciemność pochłania światło i ponownie zaczynamy zwracać się do wewnątrz. Wracamy do czasu odpoczynku i marzeń. Tęsknimy za przytulnymi swetrami i wieczorami z gorącą herbatą,

Energia w tym czasie dąży do:
Wdzięczności. Zwrócenia się do wewnątrz. Umierania.



Koniec jesieni to pora roku, kiedy musimy stawić czoła śmierci i umieraniu.

O tej porze roku Ziemia „umiera”.

Żniwa się skończyły, plony zostały zebrane, liście opadły z drzew – wszystko staje się zimne i zmierza ku śmierci i ciemności. W połowie jesieni stare zaczyna umierać, a nowe przygotowuje się do odrodzenia. Zaczynamy myśleć i marzyć o nowych początkach i tym, co przyniesie nowy rok. Jednak zanim będziemy mogli cieszyć się nowym początkiem w naszym życiu, musimy kontemplować to, co musi w nas „umrzeć”. Zaczynamy zwracać się do wewnątrz, aby zatopić się w ciemności, zanim „odrodzimy się” podczas przesilenia zimowego.

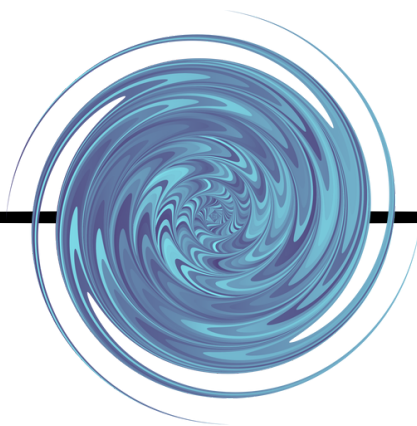
To czas, aby otworzyć się na swój wewnętrzny głos, swoją intuicyjną i podświadomość.

Energia tego czasu dąży do:
Śmierci. Pamięć o tych, którzy odeszli przed nami. Magii i tajemnicy. Zwrócenia się do wewnątrz.

Zima

Zima to czas, kiedy dni są coraz krótsze a noce coraz dłuższe. To najciemniejsza pora roku. Te dni są przeznaczone na odpoczynek. Pragniemy otulić się miękkim i przytulnym kocem i przenieść się ze świata zewnętrznego do wewnątrz. Zima to czas, kiedy odmładzamy naszego ducha po intensywniej energii wiosny i lata. Potrzebujemy odpocząć i przygotować się na kolejny cykl narodzin i wzrostu. Ten czas przeznaczony jest na marzenia i wizje. Zimą odpoczywamy, ale też śnimy o nasionach nowego życia, nowych ideach i pomysłach, które wyrosną wraz z nadejściem wiosny. To idealny czas na manifestację. Możemy wykorzystać te ciemne zimowe dni, aby sięgnąć do magii i tajemnicy ciemności. To czas w którym możemy zanurzyć się w naszą podświadomość i duszę, tworzyć kolarze, medytować, kontemplować nad to co chce się wyłonić. Zima charakteryzuje się wyjątkową ciszą. Na powierzchni wszystko wydaje się martwe i zamrożone (np. nasze działania na zewnątrz, nasze firmy, projekty), ale głęboko w środku nowe życie, cicho zaczyna się rozwijać. Nasze nowe intencje i wizje są zasadzone głęboko w nas samych. Jeśli będziemy pielęgnować nasze zimowe wizje rodzące się w ciemności, przyniosą one obfite letnie zbiory. Kiedy przychodzi przesilenie zimowe, świętujemy narodziny słońca. Po tym przesileniu dni znów zaczynają się wydłużać; koło roku zaczyna odwracać się w stronę światła. Wraz z nowym słońcem nadchodzi koniec jednego rozdziału i początek drugiego.

Energia dąży do:
Odpoczynku. Śnienia. Nowych nadziei i pomysłów.
Dotarcia do końca (ukończenia żałoby) i rozpoczęcia od nowa.



Od przesilenia zimowego dni stają się coraz dłuższe. Zaczynamy się rozkręcać i otrząsać z zimowego zastoj. Budzimy się po długim zimowym odpoczynku. Na zewnątrz wciąż jest zimno i nie ma zbyt wiele ruchu, nadal chcemy czuć się przytulnie, ale nasza energia zaczyna wzrastać. Coś wyraźnie się zmienia i wypycha nas na zewnątrz.

Sny z zimowego odpoczynku, budzą coraz większą nadzieję i ekscytację, że rozpalają w nas ogień kreatywności i inspiracji. Podobnie jak krokusy i żonkile, które zaczynają przebijać się przez ziemię, wszędzie zaczynają pojawiać się maleńkie pąki "nowego".

Aby zrobić miejsce dla tych nowych pomysłów i nowego życia, musimy oczyścić się i odpuścić rzeczy, które już nam nie służą. Mogą istnieć stare nawyki i stare sposoby działania, które nas powstrzymują.

Być może nasza tożsamość chce się poszerzyć a to kim jesteśmy, chce nabrać innego kształtu. Porzucenie tego, co bezpieczne i znane, nigdy nie jest łatwe. Możemy czuć się niekomfortowo i tracić równowagę z powodu rzeczy, które się zmieniają. Jesteśmy teraz poddawane próbie – czy porzucimy to co stare (nawyki, myśli, wzorce), aby móc się rozwijać?

Energia na tym etapie cyklu dąży do:
Testowania, czy jesteśmy gotowe się rozwijać.