



KENDİ AY DÖNGÜSÜ GÜNLÜĞÜ TUT



KOZMİK FEMİNENİ UYANDIRMAK

Kadın Bilgeligi ile Bağlantı

Kadınların kendi iyi olma halleri, güzel gözükme çabaları için ne kadar çok vakit harcadıklarını hiç düşündünüz mü? Hatta güzel görünebilmek için ne kadar dışa onay bağımlılığı geliştirdiğini? Eğer bu çaba, bu dıştan onay bekleyen, dışa doğru enerji akışı olmasaydı, eğer aylık döngülerimizde daha dinç hissediyor olsaydık, yaratıcı kanala kolaylıkla bağlanabiliyor olsaydık o zaman kitaplar yazmaya, resimler yapmaya, yaratıcılığımıza alan açmaya, hayallerimizi gerçekleştirmeye enerji bulabilirdik. Yaratıcı ve üretken bireyler olurduk. Evrene daha çok katkıda bulunabilir ve özel yeteneklerimizle dünyaya olumlu etki bırakacak projeler yapabilirdik.

Bugün ailelerimiz ve bizler birçok etki altındayız. Hava kirliliği, sağlıklı gıdalara erişme zorluğu, sosyal medyadaki yanlış ve yönlendirici bilgiler, toksik kişisel bakım ürünleri...

Eğer kadınlar kendilerine iyi gelecek yemek, bilgi, su, hava ve yaşam şekline erişmeyi öğrenirlerse bugün birçok sektör tehlike altında olacak. Bir evin ekonomisi, satın alma alışkanlıkları genelde kadın tarafından yönlendirildiği için, bir kadının kadın bilgelğine erişmesi toplum için dönüştürücü bir durumdur.

Kadınlar binlerce yıldır geleneklerde, aileden aileye geçirerek, doğal iyi olma yollarını birbirlerine aktarıyorlar. Her kadının içinde doğuştan bu yatkınlık mevcut. Geleneksel toplumlarda "şifacı kadın" kavramı çok değerlidir. Şifa veren kadınlar, bitki uzmanları, doula, toprak ustalığı, renkler, doğal giysiler, masaj, gıdalar, besinler anlamında toplumu bilgilendirirler. Bugün bizlerin de sorumluluğu, içimizdeki "şifacı"yı uyandırmak. İçimizde öncelikle kendine iyi gelecek seçimleri yapan kadını uyandırmak.

Daha sonra başkalarına farklı yollarla hizmet edebilecek yetkinliği, deneyimlerle kazanmak. Bu rehberin kendi bilgelğinizle uyumlanma sürecinizde size destek olmasını dilerim.

Menstrüasyon Döngüsü 101

Regl, fizyolojik bir süreçtir. Vücudun her ay kendini gebelik için hazırladığı anlamına gelir. Sağlıklı bir kadın her ay menapoz dönemine kadar adet görür.

Regl olmak için bedende dört sistemin uyumlu çalışması gerekmektedir. (Hipotalamus, hipofiz bezi, yumurtalıklar, rahim ve vajina)

Regl döngüsü, ilk ergenlik döneminde düzenli olmayabilir. Sonradan düzene girecektir.

Regl kanı kirlî değildir! Bu kan, potansiyel bebek oluştuğunda onun besleneceği ve yaşayacağı rahimin astarının dışarı atılmasıdır. (Adet kanının da kök hücre içerebileceği konusunda araştırmalar yapılmaktadır.)

Adet döngüsü, kanamanın ilk gününden, bir sonraki kanamaya kadar olan sürecin döngüsüdür. Her kadının döngü süresi farklıdır. Döngünün tamamı ortalama olarak 21-35 gün arası sürmektedir. Kanama süresi ise 1-7 gün arasındadır.

Bir kadının ay içerisinde doğurgan olduğu yaklaşık 4-6 gün vardır. Bu döneme yumurtlama dönemi denir. Yumurtlama dönemi, beden salgılarından, vücut ısısı ve hislerinden anlaşılabilir. Tabi ki, döngü günlüğü tutarak da takip etmeniz kolaylaşacaktır.

Sperm kadın bedeninde yaklaşık 5-7 gün arası yaşar.

Menstrüasyon döngüsü aynı zamanda kadınlar için manevi ve kendi doğaları ile uyum içinde oldukları güzel bir süreçtir.

İlk regl olma durumuna MENARŞ denir. Kızların ergenliğe, kadın olmaya attığı ilk adımdır. Bu süreci bir kutlama, yeni bir döneme geçişin heyecanı ile yaşamak önemlidir.

Anneanneniz, annenize hamileyken bile oluşmanıza sebep yumurta mevcuttu. Atalarınızla olan bu manevi bağı hissedin.



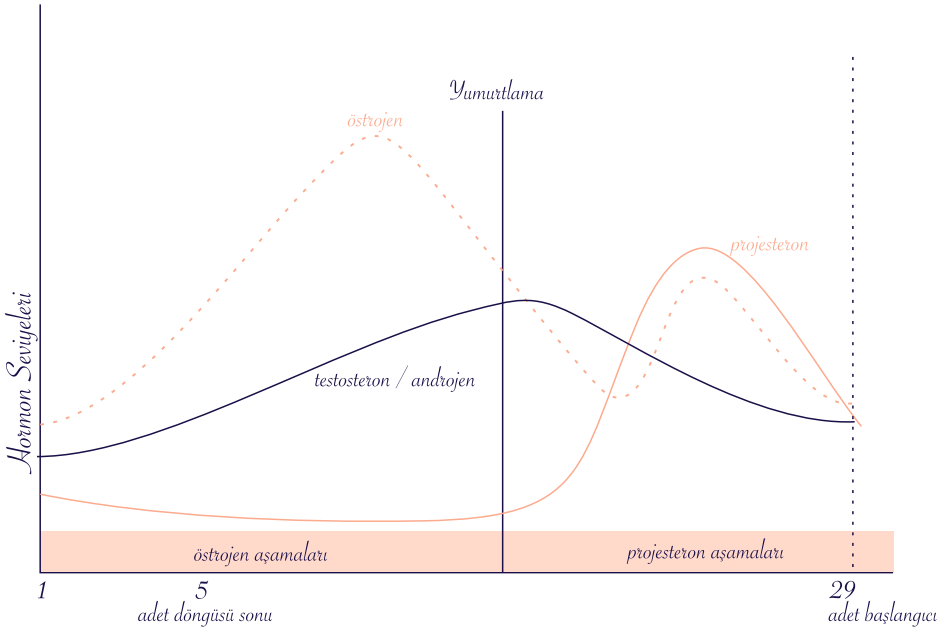
İçsel Bilgelige Beden ile Erişmek

Menstrüasyon Rehberi

Kadının döngüsel doğasını en güzel yansıtan bedensel döngü şüphesiz regl döngüsüdür. Ay ile birlikte suların alçalıp yükselmesi gibi, kadın bedeninde de ay ile uyumlu olarak regl döngüsü yaşanır. İlk regl döngüsünden başlayarak, kadınlar aylık bir arınma yaşar. Rahim duvarlarının hücreleri dışarı atılır ve yeni bir yaşam için rahimde hazırlık yapılır. Bu yeni yaşam sadece bebek için değil bir kadının yaşamdaki yaratıcı yeri için de hazırlanır.

Regl döngüsü, bedenimizde hormonların dansıdır. Kadının içsel mevsimleridir. Arınma ve tazelenmesidir. Bir ayını nasıl geçirdiğine dair spiritüel bir öğretilerdir.

Menstrüasyon Döngüsünde Hormon Değişimleri





Döngülerimiz Sırasında Nasıl Değişimler Yaşanabilir?

Ayın şekline bağlı olarak nasıl ki dünyadaki sular gel-git hareketleri ile değişir, bedenimizdeki sıvılar, ruh halimiz de ayın hareketlerinden etkilenmektedir. Duygusal, fiziksel, enerjetik, sezgiler, yaratıcılık enerjisi, beyin dalgaları gibi farklı alanlar ay boyunca dönüşüme uğrar. Aslında tüm yaşam döngüler üzerine kuruludur. Bu süreçleri onurlandırmak, farkında olmak kişinin yaşama bakışını ve doğa ile olan ilişkisini değiştirir.

Aşağıda döngülerinizi takip ederken değiştiğini fark edebileceğiniz dönüşüm alanlarını bulabilirsiniz. Günlüğünüze yazarken bu belirtileri adlandırmak size yol gösterecektir.

DÖNGÜLERE GÖRE FİZİKSEL DÖNÜŞÜMLER

Ağrı, kanama, kramp, akıntı (yumurtlama dönemi ve her dönem için akıntının dokusu farklıdır), halsizlik, yorgunluk, akne, baş ağrısı, canlılık, enerji, cinsel istek ve açıklık, kilo alma, sıcak basması, PMS, kötü kokulu akıntı, ara kanama, kabız, şişkinlik, hazımsızlık, gaz sancısı, mide bulantısı, meme hassasiyeti, bel ağrısı, uykusuzluk, açlık hissi, şeker yeme isteği, migren, boyun ağrısı, ateş, vücut sıcaklığında artış

DÖNGÜLERE GÖRE DUYGUSAL & ENERJETİK DÖNÜŞÜMLER

Mutlu, hüznü, endişeli, odaklı, yaratıcı, heyecanlı, ağlamaklı, düşünceli, içe dönük, dışa dönük, yaratıcı, gerçekleştiren, duygusal, dinlenmiş, yenilenmiş, aşık, yaramaz, yalnız, rahat, sıkılgan, şehvetli, kıskanç, huysuzluk, dinamik, dırdırcı, ilham dolu, utangaç, ketum, kırıcı, asabi, düzensiz, hamarat, gergin, seksi

DÖNGÜLERE GÖRE RÜYALAR

Rüyalarınızı not alabilir ve ayın şekline göre rüyalarınızın farkını ayırt edebilirsiniz.

(Haberci rüyalar, bilinçaltı rüyaları)

Tarih:

Ayın Şekli: 

Dönem: Regl Sonrası / Yumurtlama / Regl Öncesi / Regl Dönemi / Diğer
Duygular:

Fiziksel Belirtiler:

Tarih:

Ayın Şekli: 

Dönem: Regl Sonrası / Yumurtlama / Regl Öncesi / Regl Dönemi / Diğer
Duygular:

Fiziksel Belirtiler: