

Część I: Przebudzenie Ciała

ROZDZIAŁ 1

Pierwsza część tej podróży zaczyna się dokładnie tam, gdzie wszystko się zaczyna — w ciele. Nie ma transformacji emocjonalnej, duchowej ani miłosnej bez powrotu do fizyczności. Ciało jest pierwszym domem, pierwszym językiem i pierwszym nauczycielem.

Ćwiczenia w tej części mają za zadanie obudzić Cię — przez oddech, ruch, dotyk, głos i przestrzeń. Każde z nich jest zaproszeniem do zamieszkania siebie na nowo, z czułością i bez wstydu. Pozwól swojemu ciału być dokładnie takie, jakie jest — ono jest gotowe na tę podróż.





Część III: Zmysłowość i Przyjemność

ROZDZIAŁ 3

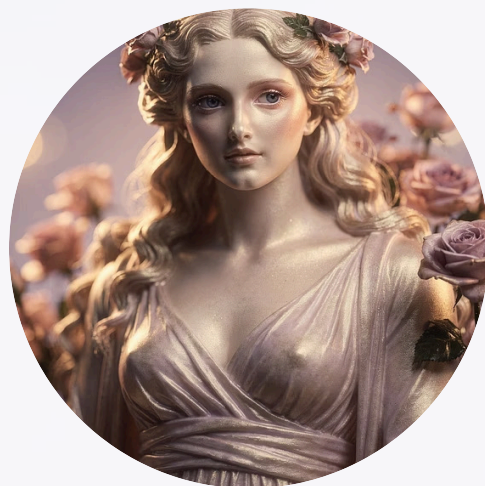
Trzecia część podróży to zaproszenie do przyjemności — słowa, które wiele kobiet słyszy z niepokojem lub poczuciem winy. Nauczono nas, że przyjemność trzeba zasłużyć, że zmysłowość jest niebezpieczna, że cielesność powinna być kontrolowana.

Ta część mówi: **nie**. Zmysłowość to naturalne, święte prawo każdej kobiety. Kobieta, która umie przyjmować przyjemność — nie tylko dawać — jest w pełni żywa. I nieodparcie magnetyczna.

Ćwiczenie 27: Kobięce Archetypy

ZMYSŁOWOŚĆ I PRZYJEMNOŚĆ

W każdej kobiecie mieszka kilka archetypicznych energii — wzorców z mitologii i zbiorowej nieświadomości, które wpływają na to, jak kochamy, jak się wyrażamy i jak prowadzimy życie. Odkrycie swojego dominującego archetypu to klucz do głębszego rozumienia siebie.



Afrodyta

Bogini miłości i piękna. Żyje zmysłami, przyciąga miłość, jest ucieleśnieniem kobiecego magnetyzmu.



Atena

Bogini mądrości i strategii. Silna, niezależna, intelektualna — czasem kosztem połączenia z sercem.



Hera

Bogini małżeństwa i lojalności. Oddana partnerka, szuka głębokiego związku i trwałej miłości.



Artemida

Dzika, wolna, połączona z naturą. Niezależna duch, który kocha na własnych warunkach.