

Obsah

<i>Vítejte</i>	<i>xi</i>
<i>Naplnění vize</i>	<i>xxi</i>
<i>Pozvání na cestu</i>	<i>xxv</i>
<i>Komu je tato kniha určena</i>	<i>xxix</i>

ČÁST I: ŽENSKÁ CESTA

Kapitola 1: Revoluce Divoké síly	3
Chybějící součást	4
Pokládání základů	5
Naučte se milovat svůj cyklus	8
Poznejte Vědomí menstruačního cyklu (VMC)	9
VMC: základy	11
Co ovlivňuje váš cyklus	13
Neexistuje „dokonalý cyklus“	17
Kapitola 2: Objevování vaší Divoké síly	21
Co je Divoká síla?	21
Zrození – brány zasvěcení	22
Pravá tvář síly	27
Síla Ženství	28

ČÁST II: TŘI VNITŘNÍ MAPY VAŠÍ INICIAČNÍ POUTI

Kapitola 3: Dva směry	35
Představujeme mapu Dvou směrů	35
Co jsou Dva směry?	38
Dva póly menstruačního cyklu	39
Přeřazení rychlosti	42
Brnění	44
O dvou směrech podrobněji	49
<i>Pozitivní směr (Via positiva)</i>	49
<i>Negativní směr (Via negativa)</i>	50
Jak Dva směry podporují váš iniciační proces	52
Kapitola 4: Vnitřní období	57
Představujeme mapu Vnitřních období	57
Co jsou Vnitřní období?	60
O Vnitřních obdobích podrobněji	63
Vnitřní zima (menstruace)	64
Vnitřní jaro (předovulační období)	75
Vnitřní léto (ovulace)	81
Vnitřní podzim (premenstruum)	91
Poznejte své přestupné dny	110
Přestupné dny podrobněji	112
Menstruační až předovulační fáze (5. – 6. den)	112
Předovulační až ovulační fáze (11. – 12. den)	114
Ovulační až předmenstruační fáze (19. – 20. den)	115
Premenstruační až menstruační fáze (27. – 28. den)	117
Kapitola 5: Pět komnat menstruace	121
Představujeme mapu Pěti komnat	121

Co to je Pět komnat?	122
Drobky chleba vysypaná stezka k vašemu vnitřnímu chrámu	127
„Volání“ chrámu	130
Pět komnat podrobněji	132
První komnata: Odloučení	132
Druhá komnata: Odevzdání se	140
Třetí komnata: Obnovení	146
Čtvrtá komnata: Vizionářství	151
Pátá komnata: Jasnost a směřování	155
Velké krvácení	160

ČÁST III: VAŠE DIVOKÁ SÍLA – POZNEJTE JI, ZVLÁDNĚTE JI A ŽIJTE JI

Kapitola 6: Posvátná role vašeho vnitřního kritika	167
Zdravá dávka laskavosti	168
Kritikova role na iniciační pouti	169
Navrácení kritika do jeho přirozeného domova	173
Velký buditel	174
Umění zvednout hozenou rukavici	178
Vypořádání se s kritikovou invazí	181
Návod k zvládnutí vašeho kritika	182
Kapitola 7: Svatý grál	187
Strážce grálu	188
Pocta vzteku	189
Vstup do grálu s vaším partnerem	191
Kapitola 8: Vědomí menstruačního cyklu (VMC)	199
VMC: naše původní duchovní praxe	200
VMC: kompletní balíček	202

Naučte se udržovat vlastní tempo	211
Tvořivé načasování	212
VMC v případě, že nemáte cyklus	214
„Menstruační trauma“	215
Přerušení, poruchy a příznaky	218
Čtyři psycho-spirituální základy pro léčení	220
Kapitola 9: Jak máme, krucinál, žít svůj cyklus v necyklickém světě?	223
„Tajní agenti“ pro změnu vašeho světa	224
Nebudte na to sama: Přivolejte si spojence	225
Nastrážte menstruační Mem	229
Posun o 1 procento	230
Hluboké naslouchání	233
„Zvládání napětí“	235
Nicnedělání	239
Vytvoření partnerství naslouchání	240
Metoda „krvácejte na to“	244
Závěrem: Milujte svůj cyklus – a změňte Svět	249
Etapy vaší Divoké síly	250
Svět potřebuje vaši Divokou sílu	251
Konec a nový začátek	254
<i>Odkazy</i>	257
<i>Zdroje</i>	259
<i>Poděkování</i>	261
<i>O autorkách</i>	265
<i>Slovo překladatelky</i>	267
<i>Ohlasy na knihu Divoká síla</i>	270