

DENÍK PRO KAŽDOU ŽENU – obsah:

Drahá ženo, dívko, přítelkyně	6	Moje dvacatero	46
Můj deník	7	1. Kontrola	48
My. Ženy.	8	2. Musím	50
Jsem ještě plnohodnotnou ženou?	9	3. Emoce a zranitelnost	52
Cyklické, měsíční a roční fáze	13	4. Zodpovědnost	54
Fáze dívky – panny	14	5. Vděk, očekávání a pokora	55
Období ženy – matky	16	6. Naslouchání, kritika, odsudky a empatie	56
Období vědmy	19	7. Spasitelské syndromy	58
Období stařeny	22	8. Pocit viny	60
Univerzální vedení pro Vás	27	9. Nadváha a pocit viny	62
Má první menstruace	29	10. Závislost a pocit nedostatku	64
Menstruace jako dar	34	11. Otevřená komunikace	65
Oslava Ženství	35	12. Lež	66
Vnitřní roční období	37	13. Trpělivost a pochvala	68
Mé vnitřní roční období	41	14. Slovo tvoří	69
		15. Přítomný okamžik a dech	70
		16. Učím se rozhodnosti Naslouchám svému nitru	72
		17. Pitný režim Paraziti a překyselení organismu	73
		18. Touha po lásce	74
		19. Konkurence Být sama sebou	76
		20. Být šťastná/ý Tvořivost	78

Úplňky a novoluní	81
Úplněk v beranu	84
Úplněk v býku	85
Úplněk v blížencích	86
Úplněk v raku	87
Úplněk ve lvu	88
Úplněk v panně	89
Úplněk ve vahách	90
Úplněk ve štíru	91
Úplněk ve střelci	92
Úplněk v kozorohu	93
Úplněk ve vodnáři	94
Úplněk v rybách	95
 Novoluní v beranu	 98
Novoluní v býku	99
Novoluní v blížencích	100
Novoluní v raku	101
Novoluní ve lvu	102
Novoluní v panně	103
Novoluní ve vahách	104
Novoluní ve štíru	105
Novoluní ve střelci	106
Novoluní v kozorohu	107
Novoluní ve vodnáři	108
Novoluní v rybách	109

Můj život s deníkem	113
Prostor pro mé zápisky	
 První měsíc života s mým deníkem	 114
Druhý měsíc života s mým deníkem	120
Třetí měsíc života s mým deníkem	126
Čtvrtý měsíc života s mým deníkem	132
Pátý měsíc života s mým deníkem	138
Šestý měsíc života s mým deníkem	144
Sedmý měsíc života s mým deníkem	150
Osmý měsíc života s mým deníkem	156
Devátý měsíc života s mým deníkem	162
Desátý měsíc života s mým deníkem	168
Jedenáctý měsíc života s mým deníkem	174
Dvanáctý měsíc života s mým deníkem	180
 Závěr	 189
 O autorce	 192