

# Holističko zdravlje žene, knjiga i radna bilježnica



**Brend:**

**Raspoloživost:** Na zalihama

**Cijena: 27.50**

**Cijena bez PDV-a: 26.19**

## Short Description

Holističko zdravlje žene; Koraci do cjelovitosti

Knjiga i Radna bilježnica

Autorica: Senka Kušer-Mijić, B.S. Ayurveda

Inspirativna knjiga koja vas potiče na razmišljanje, samopromatranje, propitivanje i stvaranje vlastitih uvida. Kroz različite teme, pronaći ćete svoje osobne priče koje će vam pomoći u jasnijem sagledavanju sebe i svojih stanja.

Ova je knjiga spoj Ayurvede i holističkih grana te donosi i brojne, konkretne i vrlo praktične upute i savjete kojima možete pomoći samoj sebi na putu zdravlja, oporavka i osobnog razvoja. Zajedno sa «Radnom bilježnicom», prepuna je snažnih i korisnih koraka za osvještavanje korijena i rješavanje uzroka nastalih stanja. Koraci dani kroz knjigu i radnu bilježnicu omogućavaju da svojim temama pristupite na različite načine te da ih iskoristite za osvještavanje i razvijanje svojeg osobnog potencijala.

## Opis

Inspirativna knjiga koja vas potiče na razmišljanje, samopromatranje, propitivanje i stvaranje vlastitih uvida. Kroz različite teme, pronaći ćete svoje osobne priče koje će vam pomoći u jasnijem sagledavanju sebe i svojih stanja.

Ova je knjiga spoj Ayurvede i holističkih grana te donosi i brojne, konkretne i vrlo

praktične upute i savjete kojima možete pomoći samoj sebi na putu zdravlja, oporavka i osobnog razvoja. Zajedno sa «Radnom bilježnicom», prepuna je snažnih i korisnih koraka za osvještavanje korijena i rješavanje uzroka nastalih stanja. Koraci dani kroz knjigu i radnu bilježnicu omogućavaju da svojim temama pristupite na različite načine te da ih iskoristite za osvještavanje i razvijanje svojeg osobnog potencijala.

Brojne teme, pitanja za osvještavanje, samopromatranje, vizualizacije, meditacije, procesi te postupci iscjeljivanja u knjizi i radnoj bilježnici...čine iznimnu paletu «koraka» na putu osvještavanja i vraćanja svijesti o sebi i vlastitim potrebama te njihovom ispunjavanju.

Alati kojima knjiga i radna bilježnica obiluju, omogućavaju sagledavanja ali i rješavanja blokada, prepreka i osobnih potisnuća. Kroz čitanje, odgovaranje na pitanja ali i brojne mogućnosti rada, vi svjesno i posve aktivno sudjelujete i bivate motivirane poraditi dublje na svojim temama. To vam omogućava osvijestiti svoje zadanosti te aktivno djelovati na ispunjavanju svojih tjelesnih, emotivnih, psihičkih i duhovnih potreba a što je ključ cjelovitog pristupa ravnoteži koja nikada nije samo domena fizičkog.

«Holističko zdravlje žene» je škrinja s blagom. Pronađite u sebi dragulj. Neka vas osvijetli ta potraga a zatim i nagradi bogatstvo uvida iz kojih se razvija vaš neograničen potencijal.

*“Dug je lanac okova koje smo si mi, žene, prešutno odobravale staviti na sebe kako bismo obuzdale svoje živote. No, ako bismo maknule već samo jedan okov, ta labavost bi nam dala priliku za osloboditi i otpustiti još koji. Stoga ovu knjigu vidim baš tako. Kao priliku osvještavanja, osnaživanja, pomoći i oslobađanja. Oslobodimo se u vlastitom oslobađanju. Propitajmo svoje vezanosti kako bismo napokon iskusile ljepotu slobodnog kretanja. A to kretanje nije nikada kretanje izvana. Ono je u prvome redu kretanje iznutra. U polju vlastite ljubavi i slobode. Takvoj bi se slici žena trebala okretati. Onoj kreiranoj unutar sebe.”*

***Senka Kušer-Mijić, B.S. Ayurveda***

## **SADRŽAJ**

### **UVOD**

### **1. KORAK KA CJELOVITOSTI. UZEMLJENJE**

*Element Zemlje*

*Fizičko tijelo*

*Ayurveda i savjeti za zdravlje kostiju*

## **2. KORAK KA CJELOVITOSTI. OPLODI SVOJ ŽIVOT KREATIVNIM SNAGAMA**

*YONI - Iz svijeta u svijet*

*Moj ciklus. Moj mjesec.*

*Mjesečnica.*

*Ayurveda i mjesečni ciklus.*

*Plodnost i neplodnost.*

*Ayurveda i reproduktivna plodnost.*

*Trudnoća.*

*Ayurveda i trudnoća*

*Ayurvedski savjeti za prirodnu pomoć i vraćanje ravnoteže u vrijeme trudnoće*

*Porod*

*Dojenje*

*Ayurvedski savjeti za poticanje laktacije*

*Postporođajno razdoblje*

*Ayurvedske rutine koje pomažu u postnatalnom razdoblju*

*Pobačaj*

*Menopauza*

*Ayurvedski koraci za ugodniji život*

*Infekcije mokraćnog sustava*

*Ayurveda i liječenje urinarnih infekcija*

*Dozvolite svojoj kreativnosti da cvjeta*

### **3. KORAK KA CJELOVITOSTI. PROBUDITE U SEBI VATRE ŽIVOTA, RADOSTI I PROMJENA**

*Element vatre i Agni*

*Ayurveda, zdravlje i rad probavne vatre*

### **4. KORAK KA CJELOVITOSTI. OTVORITI SE IZVORU LJUBAVI.**

*Djelovati iz Ljubavi*

*Uravnotežimo centar Ljubavi*

*Ayurveda i zdravlje dojki*

### **5. KORAK KA CJELOVITOSTI. KOMUNICIRAJMO SVOJU ISTINU.**

*Peti energetski centar*

*Ayurveda i štitnjača*

***Naša unutarnja moć i snaga.***

***Poruke za kraj.***