

Menopauza:

Nová kapitola slobody, tvorivosti a sily

Ako vedome prejsť do ďalšej fázy života

Áno!



Áno!
Áno!



VITÁLNA AJ PO 50ke

jednoduchý prechod

pomaly.eu

MINI Sprievodkyňa Menopauzou
Napísala a zostavila: Lýdia Juríková

P O M A L Y . E U

Ked' som bola ešte len tínedžerka, pamätám si, keď som sa dozvedela, že menštruačný cyklus má takú istú dĺžku ako cyklus mesiaca. Tak to ma fakt dostalo! A že vlastne všetká voda na planéte zem je ovplyvnená mesiacom a jeho fázami. Preto môžeme vidieť príliv a odliv mora a oceánov v niektorých časitiach sveta. Nielenže sme prepojení s prírodou.

My sme príroda.



Toto tvrdenie mne osobne prináša úľavu, ale aj silu a zodpovednosť. Za to, ako žijem, ako konám. A pritom viem, že som podporovaná tou najväčšou silou vo vesmíre, ktorá tvorí život. Teda, je životom samotným.

A ako to súvisí s nami? Ženami, ktoré sa blížia alebo už sú "až po krk" v peri- alebo menopauze? Poprosím o trpezlivosť, bude to na dlhšie, ale už len táto sprievodkyňa ti môže život k lepšiemu. Doslovne. Sprav si šálku, VEĽKÚ šálku čaju, lebo je nemožné to obsiahnuť v pár Instagramových postoch.

Lebo tento sprievoca je prvým krokom k vitalite, zdraviu, pokojnej mysli, prípadne úplnej zmene myslenia. O sebe, o ostatných, o svete, či vlastne čomkoľvek, čo ti už neslúži. A už vôbec ti neprináša radosť a uspokojenie. Hmmm! Tak to je slovo. Plné št'ááávy. U-SPO-KO-JE-NIE.

Komu sme vlastne uverili, že veci sú ako sú, a nemôžu byť inak? Však zmena je jediná istá vec v tomto šílenom svete. Tak nech je to zmena k lepšiemu.

Menopauza (ľudovo aj nazývaný ako prechod) je dar; môcť prechádzať touto zmenou, či už na osobnej alebo spoločenskej úrovni, môcť o nej hovoriť a využiť ju naplno. Cítim to v kostiach, že to najlepšie nás ešte len čaká!

Pod'me do toho, užít si toto obdobie a prijať z neho všetko, čo potrebujeme v nasledujúcej, poslednej fáze našich životov, predtým ako opustíme tento priestor.

Ďakujem, že si tu (a v tom) s nami! A hlavne zdieľaj ďalej s ostatnými.



Áno, žena, počujem t'a. Vidím t'a. Najprv sa o týchto ženských veciach nehovorilo, teraz sa možno o nich hovorí priveľa. Donedávna nebolo OK povedať, že krvácaš (len sa používali všelijaké náhradné výrazy pre tento tak dôležitý jav - krámy, mesačiky,...). Mužský svet t'a naučil nest'ažovať sa, keď t'a TO bolí. Treba sa predsa postarať o deti a rodinu.



A možno sa zamýšľaš, čo je to vlastne byť ženou v tejto dobe? Takou ženskou. Nie vystresovanou, produkujúcou, vždy v pozore, podriadenou... neprispôsobenou patriarchálnemu spôsobu života (áno, ten, ktorý žijeme teraz). Rodina, škola, manžel, krúžky, nákupy, business (pozor pochádza z anglického slova BUSY - zaneprázdnený! Ja ho už volám živo-bytie. Mňam!).

Ženy sa dožívajú vyššieho veku, to znamená, že nás je veľa, ktoré prejdú menopauzou. A do toho šírenie sa informácií, prepájanie sa s ľuďmi podobného myslenia, nehovoriac o výskume a vede v tejto oblasti, nám umožňujú pochopiť toto obdobie a nielen ním prejsť a prežiť. Ale aj vychutnať a dovoliť si využiť ho vo svoj prospech.

Ale aby to neznalo t'ažko, ver mi, že nakoniec nám to prinesie veľa úľavy, radosti a naplnenia. Nech môžeme oslavovať naše životy a vychutnať si plody našej životnej cesty!

Verím, že táto fáza môže byť tou naj.

Lebo už by sme mali vedieť, aké sú naše priority, teda čo je pre nás dôležité a čomu chceme venovať našu pozornosť. Čo nás naplňuje a vyživuje. Aby sme si mohli vychutnať každú fázu, aby sme si mohli povedať, že náš život mal zmysel a naše deti, vnuci, a pod. budú o nás hovoriť príhody, ktoré im budú slúžiť ako vzor a inšpirácia. Neprežívať, ale rozkvitať a prosperovať!

Samozrejme, odborná lekárska starostlivosť je dôležitá, určite ju nepodceňujeme. Tu však nájdeš hlavne prírodné a prirodzené spôsoby, ako prejsť týmto obdobím.

Prosím, potom posuň túto sprievodkyňu ďalej, každej žene, ktorú poznáš, lebo im môže zmeniť život. Ďakujem!



Ruka, ktorá kolíše kolísku, vládne svetu.

William Ross Wallace

Tu si vítaná vždy. Spoločne. V dôvere. Klik na odkaz a pridaj sa k nám.



Môj príbeh

Kde začal tento príbeh? Určite v detstve, kedy som sa viac riadila telom a citmi, len bolo mi nahovorené niečo, čo mi vlastne nedávalo zmysel. Hlavne cez moju kresťanskú výchovu.

Najlepšie som sa cítila vždy v prírode, žiadne posudzovanie, hodnotenie. Len žitie a prepojenie sa. Hlavne sama so sebou. Príroda ma vyliečila, keď mama bola zúfalá. Bývala som často chorá a pobyty v prírode ma vyliečili. Pokoj, sauny, čerstvý vzduch.

Moje prvé stretnutie so ženským svetom bola moja prvá menštruácia, samozrejme. Nepripravená. Len to, čo som počula od kámošiek. Literatúra žiadna. Žiadne vysvetlenie od žien v mojej rodine. Len technické veci sa prebrali. A asi ani to nie.

No a nehovorím o sexe, intimnom živote. Akoby neexistoval. Veľa otázok nám nebolo zodpovedaných. Ako sa "robia" deti? Ako sa rodia? Väčšinu vecí sme len tušili a domýšľali si.

Trvalo mi veľa rokov, kým som pochopila, že moja náladovosť pred menštruáciou nie je chorá. Trvalo mi dlho, aby som odpustila mužovi, ktorého som milovala a ktorý tvrdil, že som šialená.

Náš vzt'ah bol poznačený aj kresťanskou výchovou. Ešte stále som verila, že by sme sa mali zobrať v kostole, aby som nepocit'ovala pocit hanby a viny, aj napríklad za to, že sme mali sex pred svadbou. A za čo ešte? Za moju prirodzenosť? A nakoniec to bol aj dôvod rozchodu.

Potom som sa dostala do depresie — sama v Londýne, bez dotyku a smeru. Jediná cesta bola zmena životného štýlu, odchod do malého prímorského mestečka v Španielsku. Trocha viac v prírode, s prírodou.

Tu som našla oporu v joge, aj keď najprv to bolo len o tom telesnom. Nový pohľad na seba a na seba. Prijala som, že Boh môže byť naozaj všade. Aj v mojom tele, v mojom srdci. Alebo žeby Bohyňa?

Keď som otehotnela — neplánovane, ako väčšina žien a to aj v minulosti, lebo v dávnej dobe ľudia netušili, že žena otehotnie prostredníctvom muža, ale verili, že do nej vstúpil duch — aj ja som sa tak cítila.

Ďalší veľký krok do riešenia žien bol môj prvý pôrod, pri ktorom zomrel môj prvý syn Oliver. Takže namiesto oslavy nového života, musela som pozrieť pani Smrti

priamo do očí a ustáť to. Alebo sa zabiť. Aj to ma napadlo. Totálna prítomnosť v okamžikoch, kedy som sa rozhodovala mi bola pomocnou rukou. Cez jogu, cez dych. Áno, vždy máme na výber. Čas lieči a teraz vidím, že to bolo proste súčasťou môjho príbehu. A som za to veľmi vd'ačná.

Druhý pôrod bol krásny. Vyvolaný, ale mala som pocit, že som v mojej sile, v bezpečnej spoločnosti môjho muža.

A tak, keď prichádza ďalšia brána (alebo prechod) do ďalšej fázy môjho života, som pripravená, ale hlavne vedomá mojich krokov a rozhodnutí.

Keď som šla osláviť moju 40-ku (vtedy som žila ešte v slnečnom Španielsku), pomyslela som si: "No, čo taká 40-ka!? Len ďalšie okružie čísla...". Ale v ten deň oslavy mi došlo: "Tak. Prvá polovica života za mnou. Teda, ak sa dožijem aspoň 80. A čo spravím s tou druhou? Ako to naozaj chcem mať?"

Cyklický život ženy a nášho sveta sa mi priblížil počas života v prírode, v ženských kruhoch a v spojení s prírodou, jej cyklami a silou. Príroda sa nedá vytknúť a mať za zlé, že nepršalo celý mesiac. Prijatie. Totálne.

22 rokov som žila mimo Slovensko a to najdôležitejšie, čo som sa naučila, je, že sa dajú veci robiť aj inak. Nie ako nám bolo nútené, nahovorené, ako vidíme, že žije väčšina. Sú aj iné cesty k šťastiu a spokojnosti.

Pretože rada čítam, vzdelávam sa neustále, vedie ma moja zvedavosť, joga mi je oporou. Už takmer 20 rokov sa jej venujem, mám rôzne iné certifikáty a kurzy v oblasti ženskej cyklickosti a osobného rastu. V živote uplatňujem rôzne techniky ako prácu s dychom — breathwork, vizualizáciu, "havening" a pod., ktoré hlavne cez telo nám umožňujú púšťať, liečiť a tvoriť nový svet.

Chcem ešte veľa zažiť a užiť si. Ale hlavne nech tento svet je aspoň o trochu lepší, ľudskejší. Nech sa máme všetci dobre. Lebo všetkého je dostatok. A zmenu prinášajú hlavne ženy. Osobne som prešla veľkými zmenami v živote. Prestala som fajčiť, piť kávu, prechádzam na vegetariánsku stravu.

Preto sa pýtam... Aký je tvoj príbeh? A aká bude druhá polovica TVOJHO príbehu?



Prečo je to také dôležité?

Cesta cez perimenopauzu a menopauzu nie je len osobnou premenou – je súčasťou **väčšej zmeny, ako ženy vnímajú seba a svet**. Keď ženy vstupujú do tejto fázy, stávajú sa nositeľkami **múdrosti, vedenia a opatrovateľskej sily**, prirodzene sa presúvajú k viac **matriarchálnemu spôsobu života**, kde sú cenené vedenie, mentoring a vzájomné spojenie a ciele.



Pre vysvetlenie, ak treba...

Teraz žijeme v **patriarcháte**:

Patriarchát je spoločenský systém, kde majú dominantnú moc mužské postavenia. Muži rozhodujú o politickej, ekonomickej a rodinnej moci, zatiaľ čo ženy často čelia obmedzeniam vo verejnom aj súkromnom živote. Patriarchát je dnes stále bežný v mnohých častiach sveta, aj keď sa jeho forma a intenzita líšia. Lineárne myslenie, industrializácia, pokrok je meradlom vyspelosti. Je to len niekoľko desiat'ročí dozadu, čo ženy mohli voliť, podnikat', alebo požiadať o hypotéku bez povolenia manžela.

Čo je vlastne **matriarchát**?

Matriarchát je spoločenský systém, v ktorom majú ženy hlavné mocenské postavenie – napríklad v rodine, komunite alebo spoločnosti ako celku. To neznamená, že muži sú úplne bez vplyvu, ale ženy majú rozhodujúcu úlohu pri dôležitých rozhodnutiach, dedičstve, riadení zdrojov a kultúrnych praktikách. Historicky sa matriarchát často spája s komunitami, ktoré kladú dôraz na kolektívnu starostlivosť, prírodu a udržiavanie sociálnych väzieb. Cyklický spôsob života, prepojenie s prírodou a vesmírom. Spoločné dobro, rodinné väzby, sociálne cítenie je stredobodom.



Svet sa mení a cykly, energia a skúsenosti žien sú kľúčové pre vytváranie **rovnovážnejšieho a harmonickejšieho sveta**. Pochopenie a prijatie tejto premeny nie je len osobné – je súčasťou **kolektívneho pohybu** smerom k väčšiemu uvedomeniu a posilneniu žien.

Pochopenie prechodu

Táto fáza je **prirodzeným prechodom a rituálom**, súčasťou **cyklickej podstaty života ženy**, odzrkadľujúcej rytmy mesiaca, ročných období a samotného života. Tak ako mesiac rastie a klesá, aj naša energia, emócie a kreativita sledujú **prirodzené cykly**, ktoré pretrvávajú po celý život.

V tomto období púšťame “filter”, ktorý nám pomáhal byť oddanými matkami, priateľkami a manželkami.

“**Syndróm prázdneho hniezda**“ je bežná emocionálna fáza, ktorá často prebieha súbežne s **perimenopauzou alebo menopauzou** a môže zosilniť zmeny, ktoré žena prežíva v strednom veku. Nie je to klinická porucha, ale **psychologická reakcia** na odchod detí z domu – a môže hlboko ovplyvniť identitu, vzťahy a sebahodnotu. Dobrá správa je, že je to začiatok novej fázy. Možno opäť dať seba na prvé miesto?

Ďalší fenomén je, že je veľa žien, ktoré sa stále starajú o deti a už prichádzajú do menopauzy. Treba to mať na vedomí, lebo hormóny už nezaistujú naše nastavenie na 100% obeť sa rodine a deťom.

Tiež sa možno pýtaš seba, či toto je to všetko? Už nič iné? Možno spochybňuješ tvoju voľbu v zamestnaní a láka ťa to zmeniť. Otázka je, čo ma vyživuje? Čo mi berie energiu, vitalitu?

vitálny príd.

1. životný (význ. 1): v-a silu, energii;

v. liek životne dôležitý

2. plný energie, živý, prudký, temperamentný: v. človek;



Menopauza je ako znovuzrodenie. Zmeny v našom tele sú ako pôrod – a tým, čo sa rodí, je nová verzia nás samých. S hlbšou múdrosťou a vnútornou silou.

Jane Hardwicke Collins

Potenciál rastu:

Napriek emočnej náročnosti môže byť toto obdobie **silným časom znovuzrodenia**:

- Opätovné spojenie so sebou samou – objavovanie identity mimo role „matky“.
- Objavovanie vášní, tvorivosti a slobody.
- Budovanie nových rituálov, priateľstiev alebo komunitných rolí.
- Posilnenie (alebo redefinovanie) vzťahu s partnerom.
- Ak sú deti samostatné, máš viac času pre seba.

PRE TEBA:

Opýtaj sa aj žien okolo seba, ako to majú ony. Prípadne, ako to mali a čo im pomohlo. Kde nachádzaš podporu?



Tu si vítaná vždy. Spoločne. V dôvere. Klik na odkaz a pridaj sa k nám.

Menopauza je prirodzená



- Menopauza nie je choroba - je súčasťou nášho prirodzeného životného cyklu.
- Menopauza je bránou / obratom do ďalšej etapy života ženy.
- Tak ako iné brány / obrady (prvá mneštruácia - menarche, pôrody - zahŕňajúc potraty a pod., ženy, ktoré nemajú deti - u nich to môžu byť projekty, práca, a pod., môže to byť aj svatba, rozvod,...) aj menopauza sa deje, či už sme si ju všimli, alebo nie. Dĺžka prechodu (tak ako ju nazývali naše staré mamy) je však veľmi dlhá oproti ostatným. To nám dáva šancu si ju viac uvedomiť a prežiť.
- Nestrácaš rozum – len tvoje hormóny sa menia. Niektoré podporujú tvoju intuíciu, víziu a hlas.
- Toto je príležitosť a možno aj nový začiatok, nie trest alebo koniec.
- Tvoja maternica sa neuzatvára, práve že sa aktivuje.
- MENOPAUZA JE PRIRODZENÁ.

Dobré správy sú, že je veľa informácií. Samozrejme najviac pomáha presunúť pozornosť k sebe a svojim potrebám, začať sa o seba starať a dopriať si to, čo ťa vyživuje a dodáva ti energiu a radosť. Zdravie a mentálna pohoda je prioritou.

PRE TEBA:

Sleduješ, prípadne si zapisuješ zmeny vo svojom cykle? Ako sa mení? Už si zachytila nejaké zmeny?



Inširovaná prírodou – z húsenice na motýľa



Tak ako sa húsenica musí ukryť do svojho kokónu, aby sa zrodilo niečo nové, aj žena v období menopauzy vstupuje do svojej posvätnnej premeny. Je to čas spomalenia, púšťania toho, čo už neslúži, a dovolenia si hlbkej vnútornej zmeny. Aj keď sa to môže zdať ako koniec, v skutočnosti je to nový začiatok – zrod múdrejšej, slobodnejšej bytosti s krídlami, ktoré ju nesú životom inak. Ľahšie.



1. Premena a znovuzrodenie

2. Sloboda a ľahkosť

3. Rast duše

4. Krása v zmene

5. Spojenie s cyklami prírody



Tu si vítaná vždy. Spoločne. V dôvere. Klik na odkaz a pridaj sa k nám.

Celostný prístup – ošetríme telo, myseľ aj dušu

Tu sa zastav a zamysli sa nad tým, čo počas typického dňa robíš. Dole napíš všetko, čo ťa napadne, čo je súčasťou tvojho typického dňa / týždňa:

A tu napíš, aktivity, ktoré sú venované LEN tebe, ako napr. cvičenie, modlitba, čítanie, prechádzka so psom, atď'.



Ako si na tom? Koľko pozornosti si v skutočnosti venuješ? V ktorej oblasti by to mohlo byť lepšie / viac?



Telo

Aby sme si čo najdlhšie užívali život s blízkymi a naše deti sa nemuseli o nás starať. Tu sa ukazuje, ako sme sa doteraz o seba starali. Ale nikdy nie je neskoro to zmeniť.

Fyzické príznaky:

návaly tepla, nočné potenie, nepravidelný cyklus, suchosť pošvy, priberanie - najmä v oblasti pása, nespavosť, únava, bolesti kĺbov a svalov, rendutie vlasov, búšenie srdca, znížená hustota kostí - osteoporóza, zmeny sexuálnej túžby a iné.

Ktoré zmeny pozoruješ u seba? Ako sa prejavujú v každodennom živote?



Toto sú oblasti, kde sa dajú urobiť zmeny a prirodzene podporiť hormonálnu rovnováhu: **Strava, Cvičenie, Výživové doplnky, Bylinky, Spánok, Kozmetika a iné.**



PRE TEBA:

Aké zmeny by si mohla urobiť, aby si podporila svoje telo? Možno len jednu z každej kategórie na začiatok? Ktorou začneš?

Cez jednoduchý systém si ukážeme, ako sa postarať o telo. Bude toho viac, aby si mohla cvičiť sama a bezpečne. A zadarmo.

*Disciplína znamená, že sa máš dostatočne rada, aby si urobila to,
čo je potrebné – aj keď sa ti nechce.*

Joe Dispenza

Myseľ

Samotný mozog prechádza veľkými zmenami. Mení sa prepojenie medzi hemisférami, to ako ho používame. Vlastne sa zbavujeme určitých prepojení, ktoré nám už nebude treba.



Kognitívne a emočné príznaky:

“Zahmlená” myseľ, zabúdanie, výkyvy nálad, úzkosť, podráždenosť, nízka motivácia, problémy so sústredením, smútok alebo depresívne nálady, pocit zahltenia a iné.

PRE TEBA:

Ktoré z týchto príznakov pozoruješ u seba? Ako sa prejavujú v tvojom každodennom živote? Ako sa cítiš? To je všetko súčasťou procesu. Skúsila si už meditáciu alebo prácu s dychom na uvoľnenie mysle? O akých si už počula?

Výkyvom nálad spôsobenými
menopauzou nepomáhajú
odporúčania.



Tu si vítaná vždy. Spoločne. V dôvere. Klik na odkaz a pridaj sa k nám.

Duša

Psychicko-duchovné zmeny:

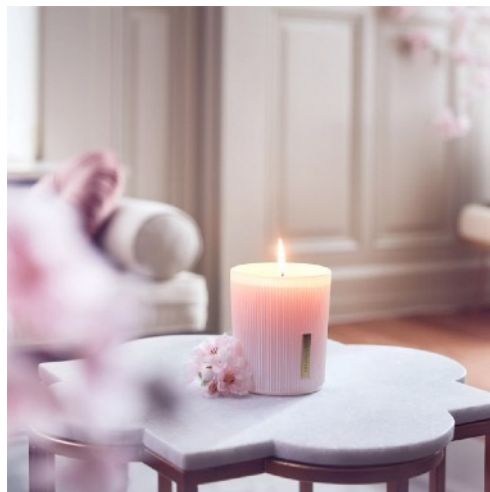
pocit straty identity, hľadanie zmyslu, túžba byť autentická, duchovné prebudenie alebo spochybňovanie presvedčení, väčšie prepojenie s prírodnými cyklami, uvoľňovanie minulosti a starých vzorcov, prehodnocovanie vzťahov, túžba spomaliť, väčšia sebaláska a súcť so sebou a iné.

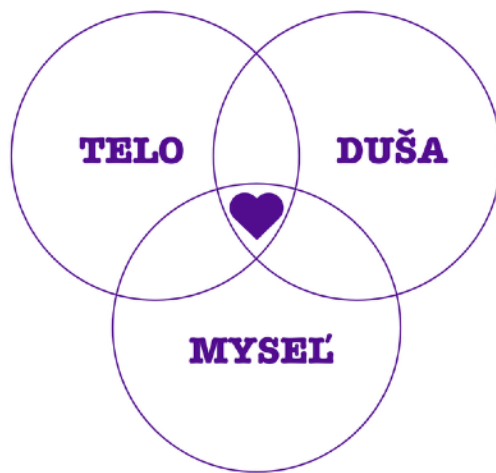
Túžime sa prepájať a to aj so sebou samou. Stačí sa stíšiť, dopriať si svoju pozornosť a načúvať. Prepojiť sa so svojou dušou. Postarať sa o najdôležitejší vzťah tvojho života.



PRE TEBA:

Ako sa cítiš dnes? Ako sa staráš o svoju duševnú pohodu? Čo si pre to spravla dnes?






||
**MOJE
HODNOTY**

Ako sa staráš o svoje telo? Čo ti dáva energiu? Čo t'a vyčerpáva?

Ako sa staráš o svoju myseľ? Čomu veríš? A čo t'a už nepresvedčí?

Ako sa staráš o svoju dušu? Čo ti robí radosť? A čo t'a ničí?

Aké sú teda tvoje hodnoty, na ktorých stojí tvoj život? Čo stojí za to bojovať?



Tu si vítaná vždy. Spoločne. V dôvere. Klik na odkaz a pridaj sa k nám.

Spirituálny pohľad na menopauzu

Vedela si? Menopauza prináša tvoje príbehy na povrch. Je to čas, keď sa vynárajú minulé zážitky. Bolesť z detstva, spomienky na pôrod alebo sexuálne traumy môžu vyžadovať, aby boli videné a uzdravené. Toto je súčasť procesu. Stávaš sa celistvou.



Čo ak sú tvoje príznaky posvätnými odkazmi?

Tu sú len niektoré z bežných príznakov menopauzy a ich hlbší duchovný význam:

- Návaly tepla: Očistný oheň. Spaľuje všetko, čo ti už neslúži.
- Narušený spánok: Duchovné prebudenie. Výzva spomaliť, oddýchnuť si a znovu sa zosúladiť.
- Znížené libido: Pozvanie objaviť vášeň za hranicami sexuality.
- Priberanie: Uzemnenie. Ochrana. Pripomienka, že je čas niest' menej – najmä emocionálne.
- Rednutie vlasov / suchá pokožka: Zhadzovanie starej identity.
- Mentálna hmla: Uvoľňovanie duševného hluku. Učíš sa znovu načúvať.
- Úbytok kostnej hmoty: Návrat ku koreňom. Posilňovanie zvnútra.

PRE TEBA:

Aké príbehy z detstva alebo mladosti sa ti pripomínajú? Ktoré treba vyliečiť?



Tu si vítaná vždy. Spoločne. V dôvere. Klik na odkaz a pridaj sa k nám.

Prijatie cyklov – cyklický život

Keďže sme neoddeliteľnou súčasťou prírody, aj my a život sám má svoje cykly. Toto nám pomáha vedieť prejsť rôznymi fázami, prechodmi. Je ozdravujúce ich pozorovať a prijať. A potom aj cielene praktizovať, ako napr. Dopriať si oddych navyše keď krvácam, večer venujem rekapitulácii dňa (pozitívne aj negatívne udalosti a pod.).

Cykly našich životov:

Ráno - deň - poobedie - noc

Jar - leto - jeseň - zima

Nov - pribúdajúci mesiac - spln - ubúdajúci mesiac

Menštruácia - predovulačná fáza - ovulácia - predmenštruačná fáza

Semienko/klíček - rast/kvet - plody/úroda - ležiaci lantom/kompost

Panna-matka-čarodejka-vedma

Cez narodenie detstvo - materstvo / fáza tvorenia - peri- a menopauza - vysoký vek až po smrť

PRE TEBA:

Aké ešte poznáš ty? Ktoré vnímaš? Koľko ich je?



Prestávka je miesto, kde je sila. Chod' tam často.

Octavia Raheem



Tu si vítaná vždy. Spoločne. V dôvere. Klik na odkaz a pridaj sa k nám.

Zmena a ako ňou prejsť

Zmena vie byť náročná, len trebe vedieť, ako na to. Tiež je to o vytváraní nových návykov a nastaviť telo, nerovný systém, ale aj okolo na túto zmenu. Podvedome si veľa krát vyberáme “známe” zlo pred novým a lepším, ale hlavne nepoznaným. Všetko ide lepšie s podporou. A potom to už ide samé. Zmena je možná! Ukážeme si jednoduchý systém, ako zmenou prejsť a udržať si ju.



PRE TEBA:

Akú zmenu plánuješ ty? V ktorej fáze si sa zastavila pri poslednej zmene?
Čo ti pomohlo ísť ďalej?



O tom, že veci môžu byť inak. Skutočné ženy a ich príbehy.



Mozog aktívny, telo pružné... bývalá kaderníčka **Sharon McAllister** sa stala učiteľkou jogy v 65 rokoch. "Keď som mala 53, vek hral proti mne. Ľudia očakávajú, že kaderníčky budú mladé. A ja som chcela so svojím životom robiť aj iné veci."



Vera Wang sa vydala na dráhu módnej návrhárky po tom, čo pracovala ako novinárka a redaktorka. Svoju svadobnú kolekciu založila vo veku 40 rokov a vybudovala z nej úspešné impérium.

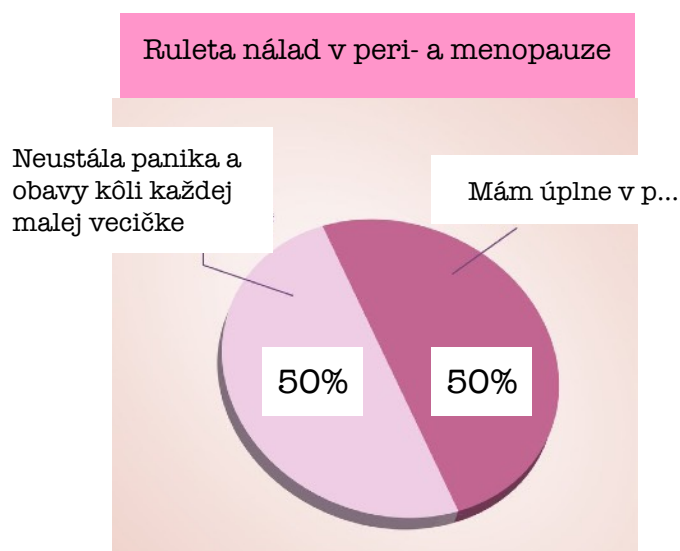


Darina Matyášová - slovenská vynálezkyňa obľúbenej instantnej francúzskej polievky v sáčku. Úspech dosiahla vo veku 79 rokov, čím dokázala, že tvorivosť a podnikavosť nepoznajú vek.



Štatistiky na rýchle zapamätanie

- **100%** žien zažije menopauzu - potom sú to už len 4 druhy cicavcov a všetky žijú v moriach a oceánoch. To znamená, že sme v niečom veľmi jedinečný. Wow!
- **80%** zo 100 najmocnejších žien sveta podľa Forbes majú cez 50 rokov!
- **Až 70%** žien sa začína proces rozvodu – väčšinou v období medzi 40-60 rokov.
- Do roku 2030 sa očakáva, že približne **1,2 miliardy žien na celom svete** bude v **menopauze alebo po menopauze**. Každý rok vstúpi do menopauzy približne **47 miliónov žien** na celom svete.
- V Kanade sa odhaduje, že **nezvládnuté symptómy menopauzy stoja približne 3,5 miliardy kanadských dolárov ročne** dôsledku straty produktivity, zníženia pracovných hodín alebo predčasného odchodu žien z pracovnej sily.
- V Nemecku uviedlo **iba 15 % žien**, že ich zamestnávateľ ponúka podporné prostredie počas prechodu menopauzou.



Tu si vítaná vždy. Spoločne. V dôvere. Klik na odkaz a pridaj sa k nám.

Pozvanie

Tento prechod je **ľahšie zvládnuteľný s podporou, vedením a komunitou**. Pozývam ťa do našej skupiny, kde spoločne objavujeme **celostné praktiky, podporné rituály, obrady a cyklický životný štýl**. To čo je prirodzené pre každú ženu a človeka vôbec. Spoločne prijímame menopauzu ako **silný čas prechodu** – cestu rastu, múdrosti a spojenia a vedome sa pripravíme na ďalšiu, poslednú fázu našich životov.

Cieľom je vytvoriť priestor, kde budeš podporovaná, prijatá a vítaná taká, aká si. Tu nájdeš inšpiráciu, vzájomnú podporu a čas pre výdychnutie si. To, čo všetky potrebujeme. To, na čo sa už dávno zabudlo.

To čo nám zobrala industrializácia a politické systémy. Nehovoriac o Covide, ktorý nás izoloval a zpochybnil. Alebo aj inšpiroval...?

Oslávime spolu úspechy a zmeny k lepšiemu. Poplačeme si spolu, keď to nevyjde. Budeme zúriť, keď to bude potrebné pustiť von.

Prečo si nedopriať to, čo je nám prirodzené a vyživuje nás, naše rodiny a spoločenstvá?



Keď sa ženy zverujú so svojimi ťažkosťami jedna druhej, zvyšuje sa im hladina oxytocínu a klesá kortizol – u tej, ktorá sa zveruje, aj u tej, ktorá počúva. Neuroveda to nazýva "postaraj sa a skamarát sa". Ja to volám liek, medicína.

*Aviva Romm,
lekárka a pôrodná asistentka*

Ak si žena, čo miluje prírodu, čaro života a tak trochu rebelská, svojská, zásadová, magická, ktorá chce vidieť zmenu vo svete a zanechať lepší svet svojim deťom a vnúčatám... Už vieš, alebo aspoň tušíš, že sa dá žiť aj lepšie – nie len prežívať, ale skutočne rozkvitať.

Spolu. Svojim tempom a spôsobom.
Tu nájdeš podporu, vyživenie, spoločnosť. Všetky časti teba sú tu vítané.

Tu si vítaná vždy. Spoločne. V dôvere. Klik na odkaz a pridaj sa k nám.

Jednoduchý-praktický-oslobodzujúci systém:

VITÁLNA AJ PO 50ke



Ak sa strácaš v informáciách (a to hlavene negatívnych) ohľadne peri- a menopauzy, tu nájdeš prirodzený prístup. V roku 2026 otvárame nový 3 mesačný program s jednoduchým systémom, ktorý ťa prevedie obdobím peri- a menopauzy, aby si našla svoju vnútornú rovnováhu a pokoj, ošetrila svoje telo, myseľ a dušu. Bude obsahovať jednoduché nástroje, aby si prešla touto zmenou s ľahkosťou, úctou k sebe samej a ešte si ju aj vychutnala.

Pre viac info a prihlásenie sa klikni na obrázok:



1 – telo:

Hovoriš, že chceš mať pevné telo, ale stále si radšej vyberieš sedenie pri telkovej pred krátkou prechádzkou? A už tiež tušíš, že to nefunguje a chceš to mať inak. Jednoduché zostavy cvičení rôzneho druhu. Nezaberie to viac ako 30 minút denne. Budeš mať viac na výber. Podoríme sa navzájom.

2 – myseľ:

Všetko sa zmení, keď zmeníme naše presvedčenia. O sebe, o svete. Všímavosť, meditácia, zmena presvedčení, práca s dychom, vizualizácia, práca s osobnými limitmi, “havening” a pod. Jednoduché, ale účinné.

3 – duša:

Nie je treba nič opravovať, skôr si pripomenieme, kto naozaj sme. Svoju silu a svoje čaro. Rituály, obrady, stanovenie zámeru, zdieľanie, tanec, liečenie zranení zo školy a pod.



Všetky tieto časti sú prepojené, ale budeme sa venovať každej jeden lunárny cyklus.

Ak si nezačala včera alebo dávnejšie, dnes je ten druhý najlepší deň. Stačí trochu odvahy a zmeny sa začnú diať. Nebudeme len o tom hovoriť, ale aj konať, integrujeme tieto techniky, cvičenia atď. do nášho života.

Pevné, pružné telo. Pozitívna a čistá myseľ. Pokoj na duši. A radostné srdce.

Tento prístup sa dá krásne prepojiť aj s hormonálnou terapiou alebo inými liekmi.

Ak si žena, ktorá už nechce byť zacyklená v jednom kruhu a pripravená na pozitívnu zmenu, tu si správne. Túžiš po zmene, ale sa obávaš, čo ťa to bude stáť? Teraz je ten moment. Čo ťa to bude stáť, ak sa nepridáš?

Klik na odkaz: **<https://pomaly.eu/>**

Tvoje prostredie ťa lieči rovnako ako tvoje návyky. Obklop sa ľuďmi, ktorí tvojmu nervovému systému pripomínajú, že si v bezpečí, máš podporu a si dosť silná na to, aby si sa uzdravila.

Dr. Mindy Pelz

Zostaňme v spojení — klikni na odkaz:



Skool komunita, program a kurzy:

<https://www.skool.com/vitalna-aj-po-50ke-pomalyeu-7309>

Instagram: @vitalna_aj_po_50ke_pomaly.eu

https://www.instagram.com/vitalna_aj_po_50ke_pomaly.eu/

Facebook: Vitálna aj po 50ke - pomaly.eu

<https://www.facebook.com/pomaly.jednoduchy.prechod>

TikTok: pomaly.vitalna.aj.po50ke

<https://www.tiktok.com/@pomaly.vitalna.aj.po50ke>

YouTube: @vitalna.aj.po.50ke

<https://www.youtube.com/@pomaly-jednoduchý-prechod>

<https://pomaly.eu/>

Tu je miesto
pre všetky
moje časti, aj
tie šialené,
divné a
divoké, ktoré
sa ukazujú.



Stáva sa zo
mňa moja
najčarovnejšia
a
najmagickjšia
verzia.

VYHLÁSENIE O ZODPOVEDNOSTI:

Informácie uvedené na tejto webovej stránke sú založené na osobnej skúsenosti a výskume. Nepredstavujú odborné lekárske rady, diagnózu ani liečbu. Nie som lekár, zdravotnícky pracovník ani odborník v oblasti medicíny. Zdieľam to, čo pomohlo mne a iným ženám počas menopauzy, no vaša skúsenosť sa môže líšiť.

Prosím, pochopte, že výsledky nie sú typické a môžu sa u jednotlivých osôb líšiť. Vaše výsledky budú závisieť od mnohých faktorov, vrátane, ale nie výlučne, vášho zdravotného stavu, hormonálnej rovnováhy, dodržiavania odporúčaní a konzistentnosti v ich aplikovaní. To, čo funguje u jednej ženy, nemusí fungovať u druhej.

Vždy sa poraďte so svojim lekárom alebo zdravotníckym pracovníkom predtým, než začnete akýkoľvek nový spánkový protokol, urobíte zmeny vo vašej súčasnej liečbe alebo prestanete užívať predpísané lieky. Problémy so spánkom môžu byť zložité a môžu súvisieť so zdravotnými stavmi, ktoré si vyžadujú odbornú lekársku starostlivosť.

Tieto informácie slúžia výhradne na vzdelávacie a informačné účely. Používaním tohto protokolu súhlasíte s tým, že zodpovedáte za svoje vlastné zdravotné rozhodnutia a akékoľvek výsledky či následky. Beriete na vedomie, že sa rozhodujete riadiť týmito odporúčaniami na vlastné riziko.

Ak trpíte vážnymi alebo pretrvávajúcimi problémami so spánkom, vyhľadajte odbornú lekársku pomoc. Tento protokol nenahrádza lekársku starostlivosť ani predpísané lieky.

Svedectvá a príklady uvedené na tejto stránke sú skutočné skúsenosti reálnych používateľov. Tieto výsledky však nie sú zaručené ani typické. Vaše individuálne výsledky sa môžu výrazne líšiť.

Kúpou a používaním produktu beriete na vedomie, že rozumiete tomuto vyhláseniu o zodpovednosti a preberáte plnú zodpovednosť za svoje zdravotné rozhodnutia. Súhlasíte, že autora, vydavateľa ani žiadne pridružené osoby nebudete považovať za zodpovedné za vaše rozhodnutia, činy alebo výsledky vyplývajúce z používania týchto informácií.

Tento protokol nie je určený na diagnostikovanie, liečbu, vyliečenie alebo prevenciu akejkoľvek choroby či zdravotného stavu. Ak sa nachádzate v zdravotnej núdzi, okamžite kontaktujte svojho lekára alebo tiesňové služby.

DOPLŇUJÚCE UPOZORNENIE:

Prosím, pochopte, že výsledky nie sú typické. Vaše výsledky sa budú líšiť a závisia od mnohých faktorov vrátane, ale nie výlučne, vašej minulosti, skúseností a pracovnej disciplíny. Každá činnosť zahŕňa riziko a vyžaduje si pravidelné a dôsledné úsilie.

Nič na tejto stránke, na našich webových stránkach ani v našom obsahu či kurzoch nie je prísľubom alebo zárukou výsledkov či budúcich úspechov. Neposkytujeme žiadne právne, lekárske, daňové ani iné odborné poradenstvo. Akékoľvek uvedené výsledky alebo príklady slúžia len ako ilustrácia konceptov a nemali by byť chápané ako priemerné, presné alebo garantované výsledky. Postupujte obozretne a vždy sa poraďte so svojim lekárom alebo odborným poradcom predtým, než podniknete akékoľvek kroky týkajúce sa zmien vo vašom životnom štýle.

Ste výhradne zodpovední za svoje rozhodnutia, činy a výsledky v živote, a tým, že sa registrujete alebo používate tento obsah, súhlasíte, že nás nebudete považovať za zodpovedných za vaše rozhodnutia, činy alebo výsledky – kedykoľvek a za akýchkoľvek okolností.