



Nemokama  
e-knyga

# ESU SAVO

*ĮVADAS | PRAKTIKĄ*

# EMOCIJŲ DEIVĖ

*Parengė:  
Alcheminė Moteris*

*Copyright © 2019  
by Goda Andrijauskaitė Kinderienė*



# IVADAS

Šį kadrą pagavo mano mažasis paparacis. Nes „tu tokia graži mama!“ Mama! Taip, aš esu mama, verslo moteris, dukra, sesuo, jos mokytoja, kvėpavimo instruktorė, draugė, mylimoji ir dar daugiau.

Kartais mano protas dirba viršvalandžius, tam jog suprastų, kas mano pačios viduje. Strategiją ir autoritetą naudoju galimiems sprendimų variantams. Aš leidžiu savo protui atlikti visus apmąstymus, kuriuos jis nori atlikti, tačiau sprendimo priėmimą palieku savo esmei- kokia esu viduje, jog galėčiau judėti tuo keliu, kuris leidžia įgyvendinti savo tikslus.

Tačiau ką daryti, kai laikytis sukurtos strategijos ir autoriteto, trukdo emocijos? Kaip dažnai siekti norimo tikslo sutrukdo baimė? O gal ilgesys toks stiprus, jog nėra jokio noro keisti esamos situacijos? Ar pyktis toks stiprus, jog liga ar nelaimingas atsitikimas priverčia laiką leisti lovoje? Juk visos patiriamos emocijos, tiek geros, tiek blogos, įtakoja mūsų gyvenimo kokybę.

Kviečiu išgryninti ir paleisti emocijas, vadovautis asmenine strategija, gerbti savo autoritetą. Tegul emocijos tarnauja tau, tavo partneriui ir vaikams.

Pasitikėk tuo, kas iš tikrųjų esi Tu.



# PYKTIS

TAIKA PRASIDEDA NUO MANEŲ

**Pyktis**, tai greitai sukylanti energija ir sunkiai kontroliuojama emocija.

Jaučiamas **pyktis**, dažnai verčia mus pasakyti žodžius, dėl kurių vėliau gailimės, kurių nenorime sakyti ir sunkiai gebame paaiškinti, kodėl tai pasakėme.

**Pyktis** labai greit sukelia emocijas, kurios tarsi “nusėda” mūsų kūne ir ten kaupiamos ir saugomos. Pykčio energija kaupiasi kepenyse, nugaroje ties kepenų zona, skrandyje.

Kuo labiau pyktis reiškiasi per mus, kaip stiprus, aštrus, galingas jausmas, tuo stipriau jis įsitvirtina mūsų kūne. Patiriant šį jausmą mes intuityviai norime jo atsikratyti, todėl dažnai pyktį nukreipiame į savo partnerį, dukrą ar sūnų, broį ar seserį, draugus.

Užrašams:

[illegible]



# SELVARTAS

DŽIAUGSMAS PRASIDEDA NUO MANĖS

**Sielvartas** - tai emocijos susijusios su praeitimi. Kaip prisiminimus saugome atmintyje, taip sielvartą ***moteris*** saugo savo kūne - širdyje, plaučiuose, kvėpavime, gimdoje, žandikaulyje.

**Sielvartas** - tai emocija, kuri dažnai tarsi "atjungia" moters sąmoningumą nuo jos kūno. Moteris nebegirdi, nebejaučia savo kūno ir jo poreikių.

Dažniausiai **sielvartas**, kaip emocija, patiriama dėl moters patirtos prievatos prieš jos moteriškumą, prarasto kūdikio ar aborto.

Paleisdamos prisiminimų sukeltą sielvartą, padarome vietos naujoms emocijoms, naujiems jausmams.

Išvalau sielvartą iš savo kūno ir susisiekiu su savo giliausia moteriškąją dalimi.

Užrašams:

[illegible]



## BAIMÉ

*DRAŠA PRASIDEDA NUO MANEŠ*

*Baimė, tai iššūkio energija, emocija.*

Mūsų kūnas baimės energiją dažniausia kaupia inkstuose, nugaroje ties skrandžio zona, skrandyje.

*Baimės* energija, tai įtampos energija, sutraukianti ir sustingdanti mus akimirksniu. Patiriant *baimės* emocijas dažnai pastebimas paviršutiniškas kvėpavimas, akimirksniu dingsta noras tęsti pradėtus darbus ar vykdyti apsisprendimus.

Dažniausiai mes saugome šias *baimės* sukeltas emocijas inkstuose, kur jos kaupiasi ir pasižymi ūmiu, staigiu ir netikėtu prasiveržimu.

Aš kviečiu *baimės* energiją, pasitinku baimės energiją, pajaučiu...

Užrašams:

[illegible]



# EKSTAZÈ

MALONUMAI PRASIDEDA NUO MANEŽ

## Ekstazė - šios emocijos arba bijome arba mylime.

**Ekstazē** - tai stipri ir emocinga enerģija, kuriā dažnai patirti mes bijome. O patirti ją bijome dēļ uzskaustas baimēs ar gēdos patirti šią būsenā.

Tai energija, kuriai reikia atsiverti ir atsiduoti.

Skausmas kūne, esant ekstazės būsenai, parodo kur yra susikaupusi **baimė**. Todėl ypač svarbu pasitikėti savimi ir atsiduoti šiai energijai, kuri yra greitai auganti ir stipriai valanti mūsų kūną.

**Ekstazė**, tai energija kuri man leidžia pajusti save, atsipalaiduoti, pasitikėti meile.

Užrašams:

[illegible]



**UŽSIĖMIMŲ DATAS RASITE ČIA:**

@alcheminemoteris



@alcheminemoteris

**APIE AUTORE:**

Goda Andrijauskaitė Kinderienė dar žinoma kaip Alcheminė Moteris saviugdos, jogos, sveikos mitybos kelią atradusi 2010m. Goda yra:

- Keletos tarptautinių verslų bendrasavininkė;
- VŠĮ Oro jogos akademija LT** įkūrėja ir vedančioji dėstytoja (lygis 500val.);
- Vaikų jogos instruktorė;
- Sertifikuota rebefingo ir sąmoningo kvėpavimo instruktorė.

