

Lisa Lister

Pokochaj
swój
kobięcy
krajobraz

Jak pozbyć się ograniczeń
i wyzwolić kobiecą moc



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Pokochaj
swój
kobięcy
krajobraz

Lisa Lister

Pokochaj swój kobięcy krajobraz

Jak pozbyć się ograniczeń
i wyzwolić kobiecą moc

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Jolanta Kulig
ILUSTRACJE WEWNĄTRZ KSIĄŻKI: str. 137 Lisa Lister/Liron Gilenberg

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8171-102-9

Tytuł oryginału: Love Your Lady Landscape: Trust Your Gut, Care for 'Down There'
and Reclaim Your Fierce and Feminine SHE Power

LOVE YOUR LADY LANDSCAPE
Copyright © 2016 by Lisa Lister
Originally published in 2016 by Hay House UK

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Informacje zawarte w niniejszej książce nie powinny być traktowane jako środek zastępujący
profesjonalną poradę medyczną; zawsze należy skonsultować się z lekarzem. Czytelnik wykorzystuje
informacje zawarte w tej książce we własnym zakresie i na własne ryzyko. Autor i wydawca
nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty, roszczenia lub zniszczenia wynikające
z używania lub niewłaściwego używania przedstawionych propozycji, z niedopełnienia obowiązku
skontaktowania się z lekarzem lub za jakiegokolwiek materiały znajdujące się na stronach internetowych
stron trzecich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

Opinie na temat książki „Pokochaj swój kobiecy krajobraz”:

W końcu ktoś napisał o ciele kobiety, o naszych cyklach, naszych kobiecych emocjonalnych krajobrazach z mądrością i humorem. Lisa Lister oddaje z pasją i zrozumieniem rzeczywistość Boskiej Kobiecości. Jej misją jest wyedukowanie kobiet oraz stworzenie dialogu, który daje kobietom siłę i podnosi nas do roli współczesnych bogiń, jakimi prawdziwie jesteśmy. Każda kobieta powinna przeczytać „Pokochaj swój kobiecy krajobraz” i odzyskać to, co zostało zagubione we współczesnej kulturze.

Carrie-Anne Moss
aktorka i założycielka annapurnalive.com

Jestem zagorzałą fanką Lisy Lister. Prowadzona przez świadomość Boskiej Kobiecości, Lisa pojawiła się po to, aby napisać nową historię o kobietach i o sposobie, w jaki świat postrzega menstruację. W książce „Pokochaj swój kobiecy krajobraz”, Lisa pokazuje kobietom w sposób konkretny, ze swadą i zrozumieniem, jak mogą dostosować się do swojego cyklu, uzdrowić swoje łono i odzyskać niepohamowaną moc JEJ, która należy im się od urodzenia.

Rebecca Campbell
autorka książki „Twoje wewnętrzne światło”

Lisa wie, jak ważne dla kobiety jest codzienne okazywanie miłości i szacunku swojemu ciału. Książka „Pokochaj swój kobiecy krajobraz” jest wyzwalająca, ognista i fascynująca, a przede wszystkim wypełniona po brzegi informacjami, z którymi powinny zapoznać się WSZYSTKIE kobiety.

Mel Wells

Lisa Lister to kobieta, którą każda z nas chciałaby mieć za siostrę. Ponieważ nie mamy tego szczęścia i nie możemy do niej zadzwonić w nagłej potrzebie, pozostaje nam przeczytać tę książkę, która jest wspólnym systemem wsparcia dla wszystkich kobiet!

Kathleen McGowan
aktywistka i autorka międzynarodowych bestsellerów

Lisa Lister nawołuje cię do uzdrowienia twojego cyklu, zaakceptowania twojego ciągle zmieniającego się ciała oraz uszanowania twojej kobiecej duszy. Jeśli zastosujesz te podstawowe zasady w praktyce znajdziesz się w „przepływie” i – zgodnie z twoim przeznaczeniem – staniesz się potężną siłą natury!

Alisa Vitti
ekspert zdrowia hormonalnego

Lisa Lister nazywa rzeczy po imieniu. Przelamuje granice i bariery stworzone przez społeczeństwo i uważane za „normalne”. Uczenie kobiet i pokazywanie im, w jaki sposób mają szanować swoją boskość wewnątrz i na zewnątrz, nie jest łatwym zadaniem, więc chylę przed nią czoła. Jest ona po części aniołem, po części boginią i po części wywrotowcem, a jej styl pisania jest przyjazny, szczery i wciągający.

Kyle Gray
autor bestsellera „Praca z energią”

Szczerza pasja Lisy jest wręcz namacalna, niezależnie od tego, czy przedstawia praktyczne porady na temat tego, w jaki sposób najlepiej wykorzystać swój cykl, czy też rozważa skomplikowane, filozoficzne kwestie bycia kobietą. Parafrazując Gail Dines, o ile

lepsze stałoby się społeczeństwo, gdyby kobiety pokochały swoje ciała? Lisa pozwala nam ujrzeć świetlaną przyszłość.

Holly Grigg-Spall

Nie ma nic bardziej świętego niż zebranie w sobie wystarczającej odwagi, aby wejść do swojej wewnętrznej świątyni. Ze skrzącym się dowcipem, okraszonym mądrością i praktycznymi poradami, Lisa Lister przypomina nam, że nasze ciała nie są problemem, ale celem. Przypomina nam, że duchowość dotyczy przede wszystkim pokochania w pełni każdej części nas, naszej krwi, ciała i duszy.

Meggan Watterson
autorka książki „Pokochaj siebie, a nawet innych”

Książka Lisy jest pełna niezaprzeczalnych prawd, takich, przy których kiwasz ze zrozumieniem głową, gdy je czytasz. Lisa mówi z serca, z własnego doświadczenia oraz z poziomu swojej duszy. Jest ona jedną z najbardziej autentycznych osób, jakie znam. Na podstawie swojej wiedzy wynikającej z życia własnymi prawdami, odczuwania ich całą sobą oraz bycia nimi, Lisa zadaje pytania, a następnie pięknie na nie odpowiada. A wszystko to przekazane jest w jej popisowym, prostym stylu, bez zbędnych ubarwień. Uwielbiam, uwielbiam, uwielbiam.

David Wells
astrolog, jasnowidz

Kiedy pojawia się wśród nas śmiała i bezczelna erudytką, taka jak Lisa Lister, i nakłania kobiety, aby były dumne ze wszystkich swoich aspektów i funkcji, musimy zapewnić jej nasze najlepsze

wsparcie. Jeśli mamy rozwijać się dalej jako gatunek, to właśnie kobiety nas poprowadzą. Idealnie byłoby, gdyby stało się to przy wsparciu i pomocy mężczyzn, a już na pewno bez uległości w stosunku do nich.

Barefoot Doctor

Lisa Lister to ognista miłość, prawdziwe uosobienie Bogini na Ziemi. Za jej przyczyną kobiety budzą się do bezwarunkowej, uzdrawiającej miłości. Jej słowa, płynące z najgłębszych zakamarków jej serca, dotykają serc wszystkich, którzy ją czytają. Przeczytać książkę Lisy oznacza poznać ją, a poznanie jej oznacza poznanie siebie samej.

Sarah Durham Wilson
założycielka doitgirl.com

W dobie walki kobiet o równość Lisa ponownie łączy współczesną kobietę z jej wewnętrznymi, kobiecymi tajemnicami. To prawda, robi się krwawo i intymnie, ale ponieważ do tej pory tego nam brakowało, nasza egzystencja stała się jałowa... Ale to już przeszłość. W swojej intrygującej i przepięknie niehigienicznej opowieści Lisa pomaga nam przejąć na własność nasze ciała i poznać, jak naprawdę działają. Jest to duchowa i transformująca lektura, wychodząca poza fizyczność, przeznaczona dla wszystkich naszych córek i siostr.

Alice Grist*

* Książki autorów rekomendacji są dostępne w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Książkę tę dedykuje JEJ.

Spis treści

<i>Słowo wstępne dr Christiane Northrup</i>	13
<i>Podziękowania</i>	19
Wprowadzenie –zew	23
Jak korzystać z tej książki	29
Ceremonia otwarcia na JEJ cześć	37
Część I: Odzyskaj swój kobiecy krajobraz	
Rozdział 1: Prawda leży pomiędzy twoimi udami	43
Rozdział 2: JEJ Moc	61
Rozdział 3: Poczuj to, aby to uzdrowić	83
Narzędzia do pracy z kobiecym krajobrazem	116
Część II: Poznaj swój kobiecy krajobraz	
Rozdział 4: JEJ cykle	121
Rozdział 5: Moc miednicy	173
Rozdział 6: Dbanie o „to, tam na dole” w JEJ sposób	209
Narzędzia do pracy z kobiecym krajobrazem	222
Część III: Pokochaj swój kobiecy krajobraz	
Rozdział 7: Rozkwit zmysłowości	227
Rozdział 8: JEJ namiot	255
Narzędzia do pracy z kobiecym krajobrazem	279
Zakończenie – Cała ONA	281
Ceremonia zamknięcia na JEJ cześć	295
<i>Źródła</i>	299
<i>Pokochaj swój kobiecy krajobraz:</i>	
<i>eksplorację czas zacząć</i>	303
<i>O Autorce</i>	305



Słowo wstępne

Kiedy usłyszysz zew, który Lisa tak żywiołowo opisuje na stronach tej książki, zaczyna kierować twoim życiem siła, którą Lisa trafnie nazwała ONA. Lisa pomogła mi zrozumieć, że ONA kierowała moim życiem od momentu, kiedy pierwszy raz zobaczyłam poród w szkole medycznej i rozplakałam się ze wzruszenia, widząc ten cud. Była to święta chwila. Punkt zwrotny w moim życiu. Było to tak silne doznanie, że musiałam zostać ginekologiem położnikiem i asystować kobietom przy porodzie. Było to tak łatwe, jak oddychanie.

Tak właśnie przebiegła moja inicjacja w świat współczesnego położnictwa i ginekologii. Była ona także początkiem odkrywczej i wyzwalającej podróży w świat patriarchatu.

Nie znajduję słów, aby opisać, co czułam podczas tych narodzin. Każda tkanka mojej istoty wiedziała, że ten akt mocy łona był czymś świętym. Potężny portal, pulsujący tajemnicą i magią, który ma moc przemiany wszystkich obecnych. Pomimo to rodząca kobieta i jej dziecko nie były traktowane z szacunkiem i podziwem, na jakie zasługiwały. Takiego podejścia matka i dziecko oczekiwały instynktownie w pierwszych momentach ich spotkania poza łonem. Ale nic takiego się nie wydarzyło. Pępowina została natychmiast przecięta, a dziecko czym prędzej zabrane przez pielęgniarkę, która miała je „oczyścić” i przypilnować, żeby było mu ciepło. Żadna z tych rzeczy

nie byłyby potrzebna, gdyby po prostu położono to dziecko na klatce piersiowej jego mamy.

Lista domowych wykroczeń przeciwko NIEJ jest bardzo długa. Nie dlatego, że ludzie są źli, ale dlatego, że ONA jeszcze się w nich nie przebudziła. Jednak wszystko to się zmienia. Gwałtownie. „Pokochaj swój kobiecy krajobraz” przychodzi na ratunek!

Przez wszystkie te lata tak wiele aspektów kobiecego zdrowia wymagało uzdrowienia. Wiedziałam, że urodziłam się po to, aby coś z tym zrobić. Spędziłam więc dekady na tworzeniu języka kobiecego zdrowia, starając się jednocześnie wpasować w patriarchalny zawód – przynajmniej na chwilę. Usiłowałam podkreślać wszystko to, co jest dobre dla kobiecego ciała, zamiast stosować podejście, w jakim mnie wyszkolono. Składa się ono głównie z usuwania szkód, jakie powstały w naszym ciele, i wynika z patriarchalnej zasady ojców, według której wszystko, co kobiece, jest miękkie i musi poddać się temu, co twarde i męskie.

Szkodzi to nie tylko kobietom, ale również żeńskiej duszy mężczyzn. Także Matce Ziemi. Jak inaczej można wyjaśnić kulturę (przynajmniej w Stanach Zjednoczonych), gdzie ponad 30% wszystkich urodzeń następuje przez cesarskie cięcie i gdzie jedna na trzy kobiety ma wykonaną histerektomię przed osiągnięciem 60. roku życia. Czy można sobie wyobrazić, co zrobiliby mężczyźni, gdyby jeden na trzech miał usuwane jądra i prostatę jeszcze przed 60. rokiem życia?

Nieważne. Wszystko to zostało już wcześniej powiedziane. „Pokochaj swój kobiecy krajobraz” przedstawia nową ścieżkę. Nie ma tu żadnej mapy, ale są za to wskazówki. Lisa pokazuje nam, jak je rozpoznać.

Ta książka jest lekarstwem, na które wszystkie czekałyśmy przez wieki.

Nie potrzebujemy więcej wywodów na temat tego, co jest nie tak. To już wiemy. Czas powrócić do jedynej studni, która nasyci nasze pragnienie. Do naszego prawdziwego źródła mocy. Zachęcano nas, aby o tym źródle zapomnieć, a nawet się go wyrzec. Tymczasem nasza prawdziwa moc leży dokładnie w tych miejscach, których kazano nam bać się najbardziej. Takich jak nasz cykl menstruacyjny. A skoro o tym mowa, muszę wam coś powiedzieć.

Krew menstruacyjna jest najbogatszym źródłem komórek macierzystych znanym ludzkości. Możecie to sobie wyobrazić? Spróbujcie użyć jej na wasze kwiaty doniczkowe i zobaczcie, co będzie się działo. Ja nie mogłam się oprzeć.

A teraz powróćmy do tych pierwszych narodzin, których byłam świadkiem tak dawno temu.

Po przeczytaniu tej książki wreszcie zrozumiałam, że ołtarz, przed którym powinniśmy klęczeć przez cały czas, zarówno wtedy, jak i teraz, to ołtarz pomiędzy nogami tej rodzącej kobiety. Każdej kobiety, która rodzi, niezależnie od tego, czy owocem tych narodzin jest dziecko, książka czy też ogród.

I o tym właśnie jest książka „Pokochaj swój kobiecy krajobraz”. W jaki sposób oddawać cześć przy ołtarzu i miejscu mocy pomiędzy twoimi nogami. Niezależnie od tego, czy miałaś histerektoamię, czy nadal krwawisz, czy masz partnera czy nie, czy miałaś dzieci czy nie. Żadna z tych rzeczy nie ma znaczenia.

Moc pomiędzy twoimi nogami zawsze tam jest. Szepcze lub krzyczy, zależnie od tego, co akurat jest potrzebne.

Zobaczyłam, że współczesna ginekologia w dużej mierze zajmuje się tym, w jaki sposób poradzić sobie z krzykiem. Zatem proszę, nie czekaj, aż potencjometr zostanie podkreślony za wysoko.

Już teraz zacznij słuchać swojego drogocennego ciała. Ta książka pokaże ci, jak masz to robić.

I jeszcze jedno. Będziesz prowadzona, ale nie przez twój intelekt. Właśnie w ten sposób poznałam Lisę Lister. Nasze spotkanie zostało zorganizowane przez samą Boginię. W zeszłym roku zrealizowałam marzenie mojego życia i pojechałam do Glastonbury w Anglii. Nie wiedziałam wiele na ten temat i nawet nie miałam pojęcia, że Glastonbury to Avalon, znany ze słynnych „Mgieł Avalonu” – jednej z moich najbardziej ulubionych książek wszech czasów. Po prostu coś mnie tam przyciągało. W dniu, kiedy mieliśmy odwiedzić opactwo, po drugiej stronie ulicy pojawiła się żywiotowa kobieta, którą później okazała się być Lisa – z ogromnym czerwonym kwiatem w bujnych, ciemnych włosach i radością emanującą z niej w każdym kierunku.

Szła w towarzystwie swojego Wikinga – faceta, który jest pielęgniarzem z wykształcenia i który podziela moje poglądy na medycynę. Od razu wszyscy przypadliśmy sobie do gustu. Lisa poprowadziła naszą grupę do niedawno odkrytego ołtarza Marii Magdaleny, gdzie pomodliliśmy się i złożyliśmy róże. Następnie zabrała nas do specjalnego kamienia, na którym przez wieki siadały kobiety i krwawiły podczas swojego cyklu.

Gdy się rozstawaliśmy, Lisa zrobiła coś, za co zawsze pozostanę jej wdzięczna. Oddała mi wyrazy szacunku za uutorowanie ścieżki umożliwiającej powrotną podróż do NIEJ. Powiedziała mi, jak bardzo moja praca jej pomogła. Poczucie siostrzeństwa jest bardzo cenne. Nic się z nim nie równa. Wejrzałyśmy wzajemnie w nasze dusze. Okazałyśmy sobie szacunek. Lisa, tak jak ja, ma bardzo duże jajniki i równie ogromne serce. Potrzebujesz ich, gdy pracujesz dla Bogini, ponieważ ta praca nie jest dla bojaźliwych.

Z wielką ekscytacją przekazuję pochodnię jej i jej siostrom – łobuzerskim i elokwentnym boginiom, które są gotowe, aby wznieść tę pochodnię jeszcze wyżej. Bez wstydu, z ogromnym poczuciem humoru i bez owijania w bawełnę. Niech „Pokochaj

swój kobiecy krajobraz” zaprowadzi cię do domu. Do twojej przyjemności. Twojej wewnętrznej Bogini. I do Mocy, która nigdy cię nie zawiedzie i nie skrzywdzi. Już nigdy więcej.

Niech będzie błogosławiona.

dr Christiane Northrup,
autorka „Sekrety wiecznie młodych kobiet”*



* Książka do nabycia w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



Podziękowania

Głębokie ukłony, piątka oraz gorące pocałunki z różowym odcieniem szminki, rodem z czołówki serialu pt. „Jem and The Holograms Truly Outrageous”, dla:

NIEJ. Zawsze.

Mojego kobiecego krajobrazu – mojego łona, jajników i pochwy. Nauczycielki, twórczyni i odbiorcy przyjemności. Kocham cię.

Wikinga – za odwagę, z jaką wspólnie ze mną uczestniczysz w niekończącej się przygodzie w kobiecym krajobrazie, nie zastanawiając się, dokąd cię to zaprowadzi. Za stworzenie dla mnie przestrzeni do eksplorowania patriarchy oraz za stworzenie dla mnie przestrzeni do eksplorowania kobiecości. Za twoje niezwykle zajęcia nidry w piątkowe wieczory, które były najlepszym lekarstwem na pisanie książki, za przyrządzanie mi wspaniałego jedzenia, za podróże, za kochanie mnie, wspieranie mnie, za bycie moim partnerem w tym życiu. Jestem wdzięczna za to, że kocham i jestem przez ciebie kochana.

Mojej Mamusi – tęsknię za tobą. Kocham cię. Każdego dnia.

Fam Lister – BARDZO ci dziękuję za całe twoje wsparcie, miłość i troskę wypełnioną paczuszkami czekolady i za słodkiego bratanka. Uściski i całusy.

Cieszę się, że jestem częścią twojej rodziny.

Pracowników Southsea Coffee – za wspaniałe, podawane na surowo śniadania w piątkowe poranki, przyjaźń, „nidrowe” drzemki oraz darmowe wi-fi podczas redagowania tej książki – KOCHAM WAS WSZYSTKICH!

Ani Richardson – za miłość, wysłuchanie, śmiech oraz bycie tak cholernie odważną i pełną inspiracji. Z SERCA dziękuję.

K Dot – jesteś magiczna, moja pani, i ogromnie się cieszę, że jesteś moją przyjaciółką.

Sarah Durham Wilson – za nasze rozmowy bez cenzury, śmiech i siostrzane więzi. Droga Pani, kocham cię i dziękuję ci, że jesteś moją siostrą i przyjaciółką.

Zespołu Hay House – za wiarę w tę książkę i we mnie – rządzącie!

Davida Wellsa – za gromki śmiech, porady, śniadania i kibicowanie. Bardzo cię kocham, astrofacecie, zwłaszcza gdy masz na sobie lycrę i potrząsasz pomponami.

Andrew Starka – za twoją miłość, braterskie wsparcie i umiejętność skłonienia mnie do płaczu, prychania ze śmiechu i wynajdowanie najpiękniejszych kryształów. Kocham cię.

SSS – Hollie Holden, Amy Kiberd i Rebecca Campbell – za prosecco, duchowe podróże, rytuały, kibicowanie oraz nadużywanie emotikonów w każdej konwersacji na WhatsAppie, a także za przyjaźń, która jest dla mnie niewypowiedzianym błogosławieństwem. Głębokie ukłony, poranne masaże i wielka miłość dla was, cudowne kobiety!

Aimee Richards-Welton i Sue Rains – za bycie moimi najlepszymi przyjaciółkami oraz za rozumienie mnie i kochanie mnie w całym tym procesie.

Cat i Leo – za udostępnienie lokalu do pisania z tarasem na dachu zalanym słońcem na Malcie. Kilka z moich ulubionych części tej książki zostało napisanych w ciepłym, grudniowym

słońcu. Dziękuję za wasze ogromne, szczodre serca, zawsze gotowe do dzielenia się z innymi.

Mayi Hackett – ujęłaś mnie swoim „Bądźmy wzajemnie obecne w naszych życiach na zawsze”. Kocham ciebie i twoją wizję, kobieto.

Sephory – za zrobienie gorącej, różowej szminki w stylu „Jem and The Holograms Truly Outrageous”. OGROM...
WDZIĘCZNOŚCI...

Załogi SHE – macie panie największe jajniki. Dziękuję za podzielenie się ze mną swoimi historiami: Maria Fanoele, Keeley, Mel Oborn, Stephanie, Silvana Perelli, Lucie, Amy Biondini, Vanessa @womanspace, Bethany Barrow, Claire Bradford, Jane Caunce, Melonie Syrett, Leanne Lyndsey, Meghan Genge, Nikki Willis, Jocelyn Schade, Kylie Connell, Johanna Meriweather, Georgina Cooper, Laura, Amara Pinnock, Amy Perry, Luna Love, Emma Beal, Naomi Long Srikrotriam, Marleen Smit, Megan McGill, Orlagh Costello, Audrey Meissner, Bronwyn Nash, Sigrid Kleinjans, Ollie Neveu, Katie Hope, Ceryn Rowntree, Tallulah Moonshine, Ebonie Allard, Grace Quantock, Mara Koch, Emily Roberts, Matilda Lundin, Clare Fairhurst, Ali Baker, Kirstie Wilkins, Sarah Starrs, Hannah Lo, Katy King, Cassy Fry, Anna Sansom, Vesna, Vickie Greer, Laura Slowe, Stina Glaas, Jamie Lyn i Lucy Sheridan.





Wprowadzenie

Zew

„Przez cały czas miałaś tę moc, moja droga...”

GLINDA, DOBRA CZAROWNICA, „CZARNOKSIĘŻNIK Z OZ”

Był taki czas, około 5000 lat temu, gdy u władzy była ONA, a kobiece krajobrazy były przedmiotem czci. Z szacunku dla naszych krągłości budowane były świątynie, a posągi bogiń sięgały trzech metrów. Wejścia w kształcie rozszerzonych nóg kobiety były potężnym vorteksem energii łączącym ze światem boskim. Było powszechnie wiadomo, że łono i brzuch kobiety stanowiły źródło jej nieokiełznanego działania: kreatywności, intuicji i manifestacji. Tak, przestrzeń pomiędzy udami kobiety była portalem mocy, wyrocznią, wróżką i bezpośrednim połączeniem ze źródłem.

Jednak przez ponad 2000 lat nasze historie, prawdy, nasza kobieca mądrość zostały wypaczone, ocenzone, spalone i stłamszone. Życie w patriarchacie nauczyło nas lekceważyć potęgę naszego łona. Zignorowany został nasz związek z Mamą Naturą, a nasz cykl menstruacyjny był postrzegany jako „brudny” i „wstydlivy”.

W wyniku tego nie zważamy na naszą mądrość, ponieważ nie ufamy już same sobie. Szukamy odpowiedzi poza sobą. Zastępujemy kreatywną zmysłowość destrukcyjną i zranioną seksualnością. Tracimy czas i pieniądze, starając się znaleźć nowy sposób, praktykę duchową, społeczność – cokolwiek, co pomoże nam zrozumieć nas same jako kobiety, ale nic nie pasuje. Kiedy stajemy się emocjonalne lub w pełni wyrażamy siebie, przepraszamy za nasze łzy, tłumimy naszą złość i obawiamy się, że będziemy postrzegane jak histeryczki. I wtedy dzieje się TO. Aplikujemy sobie wszystko, co może znieczulić ból bycia niesłyszaną – narkotyki/jedzenie/alkohol/zakupy [niepotrzebne skreślić].

Najgorsze jest to, że mamy prawdziwą epidemię bólu i dolegliwości „tam, na dole” – napięcie przedmiesiączkowe (PMT), zespół przedmiesiączkowy (PMS), policystyczne jajniki (PCOS), endometrioza, torbiele i tak dalej. Przytłoczenie, stres, niepokój i bezpłodność są na najwyższym poziomie w historii, wiele z nas wspomaga miesiączki syntetycznymi hormonami, odmawiając sobie prawa do doświadczania pełni życia w mocy, jaką daje ONA.

Także piątka, zółwik i głębokie ukłony dla ciebie za wzięcie tej książki do ręki i za odpowiedź na zew (więcej na temat tego, czym jest zew, dowiesz się na stronie 26), ponieważ usłyszenie go nie należy do najłatwiejszych.

W 2005 roku żyłam moim życiem od szyi w górę. Działalam i podejmowałam decyzje z głowy. Byłam całkowicie odcięta od mądrości mojego ciała. Pracowałam w Wielkiej Brytanii przy sobotnim porannym programie telewizyjnym – godziny były szalone, a styl życia szybki i wypełniony zabawą. Dużo piłam, mało co spałam, ukrywałam napady jedzenia, nienawidziłam swojego ciała i zawsze bardzo ciężko się starałam osiągnąć kolejny cel i zrobić to, co sprawi, że ludzie mnie polubią/pochwala

/będą chcieli się ze mną przespać. (*O jejku, nigdy przedtem nie powiedziałam tego głośno!*).

Pokrótkie – nie słuchałam głosu z moich trzewi.

Nie ufałam mojej intuicji.

I na pewno nie odczuwałam żadnych uczuć.

Nic więc dziwnego, że nie rozpoznałam żadnego sygnału, jaki wysyłało mi moje ciało krzyczące o pomoc. Myślałam, że bóle podczas okresu, wykluczające mnie z normalnego życia, silne krwawienie i uczucie wściekłości przed okresem, jakich doświadczałam każdego miesiąca, były tylko cholerną niedogodnością. Myślałam, że bolesny seks i brak orgazmu są czymś normalnym w przypadku dziewczyn. Moją misją było ignorowanie dodatkowych 25 kg, które były niczym ochronna zbroja. Wycinałam metki z ubrań, a mój styl ubierania można było określić mianem „tłusta, zabawna i galaretowata”.

Potrzeba było sceny rodem z powieści Stephena Kinga pod tytułem „Carrie”, kiedy to krwawiłam na kanapie mojej koleżanki w dosyć spektakularny i zawstydzający sposób, abym wreszcie zechciała się dowiedzieć, dlaczego liczba dni, podczas których krwawiłam, była wyższa, niż liczba dni bez miesiączki.

Wiele miesięcy później, po wielu nietrafionych diagnozach, pewien gość w białym kitlu powiedział mi, że mam zespół policystycznych jajników (PCOS) oraz endometriozę. Jego rozwiązanie? „No cóż, ponieważ i tak nie będziesz mogła mieć dzieci, równie dobrze możemy to wszystko wyrzucić”.

W tym momencie zdałam sobie sprawę z dwóch rzeczy:

1. Lekarz ten kompletnie nie potrafił rozmawiać z ludźmi.
2. Zainteresowanie innych moimi kobiecymi narządami (w sposób intrygujący, choć nie zawsze pełen szacunku), na które pozwalałam, było większe niż moje własne.

Właśnie wtedy usłyszałam Zew. Od tamtej chwili ten Zew poprowadził mnie ku przygodzie polegającej na eksploracji, uzdrowieniu i pokochaniu mojego kobiecego krajobrazu. Zew oznaczał rezygnację z mojej kariery dziennikarskiej i oddanie się w pełni pracy z kobietami i uczeniu ich, w jaki sposób one także mogą eksplorować, uzdrowić i pokochać swoje kobiece krajobrazy.

Zew, który przyprowadził cię tutaj, nie musi być związany z dolegliwościami „tam, na dole”. Może to być na przykład:

- brak satysfakcji, pożądania seksualnego lub pasji życia;
- poronienie lub aborcja;
- napięcie związane z menstruacją lub menopauzą;
- uczucie stresu, niepokoju lub depresji, bądź też wszystkie trzy naraz;
- złość, że *znów* krwawisz i w związku z tym nie jesteś w ciąży;
- przejadanie się lub nadużywanie substancji, aby odciąć czucie lub wypełnić pustkę;
- poczucie braku inspiracji i zablokowanej kreatywności;
- niska samoocena i słabo wyglądające ciało;
- brak możliwości wyrażania swojej prawdy;
- ograniczona intymność w relacji z twoim partnerem;
- poczucie odcięcia od siebie samej, twojego ciała, innych i/lub ducha.

Być może był to jeden miliardów innych sposobów, w jaki ONA (*w ten sposób opisuję boginię/boską kobiecość/wszystko, co jest/ ducha*) przywołuje cię z powrotem do głębokiej i wspaniałej komunii z twoim ciałem polegającej na pokochaniu twojego kobiecego krajobrazu, zaufaniu twoim trzewiom, zatroszczeniu się o to, co „tam, na dole” i odzyskaniu swojej ognistej mocy zwanej ONA.

Cokolwiek cię przywołało, cieszę się, że tu jesteś.

Zauważ, że tytuł tej książki nie brzmi *Jak Pokochaj swój kobiecy krajobraz*. Nie jest to książka mówiąca o tym, jak coś zrobić. Nie ma pięciopunktowego planu, który musisz zreali-

zować, aby osiągnąć ostateczny cel. Nie jest to też żartobliwa koncepcja w stylu nalepki samochodowej. Książka ta nie wysuwa również żadnych żądań w stosunku do ciebie.

**„Pokochaj swój kobiecy krajobraz”
jest zaproszeniem do odzyskania siebie.**

Jest to zaproszenie do odzyskania mocy swojego łona. Nasze łono nie służy tylko rodzeniu dzieci (to, tak na marginesie, samo w sobie jest niezłym wyczynem). Nie. Kiedy łączymy się z przestrzenią naszego łona (jeśli twoje łono zostało usunięte, wiedz, że przestrzeń, która pozostała, jest w dalszym ciągu tak samo potężna) i jego cykliczną naturą, łączymy się z NIA – naszym źródłem wszelkiej kobiecości. To właśnie w tym miejscu zaczynają się najlepsze rewolucje i objawianie, które potem stają się rzeczywistością.

Jednak proces odzyskiwania możesz rozpocząć dopiero wtedy, kiedy jesteś gotowa pokazać siebie taką, jaka jesteś: nieporządną, seksualną, nieseksualną, zmęczoną, z poczuciem braku przynależności, wystraszoną, podekscytowaną, smutną, złą, z owłosionymi nogami [tutaj możesz dopisać kolejne określenia], i chcesz odzyskać swoją moc.

Widzisz, to już najwyższy czas.

To nasz czas.

Jeśli się na to zdecydowałaś, odśłońmy zasłony i wejdźmy w intymność twojego kobiecego krajobrazu, OK?

Z ogromną miłością i jajnikami,

Lisa x

P.S. Kiedy mówię o rodzaju kobiecym i kobietach, mam na myśli kobiety, które krwawią lub które wcześniej krwawiły, ale zakończyły już swój cykl z powodu naturalnej menopauzy lub

menopauzy wywołanej chirurgicznie. Robię to, ponieważ musimy ponownie nawiązać połączenie z przestrzenią naszego łona w kwestii cykli kobiety, mądrości i siły matrylinearnej. Zdaję sobie jednocześnie sprawę z tego, że nie wszystkie kobiety mają miesiączkę i że nie wszyscy ludzie, którzy mają miesiączkę, to kobiety, dlatego też całkowicie otwieram się na rozmowy ze wszystkimi, którzy miesiączkują, niezależnie od płci. Używam także wyrażenia „rodzaj kobiecy” z myślą o kobiecości. Jeśli ta nazwa ci nie odpowiada, możesz jak najbardziej zastąpić ją własnymi słowami.





Jak korzystać z tej książki

Niczego nie KOCHAM bardziej niż tworzenia świętej przestrzeni, w której kobiety mogą stać się sobą, uzdrowić się, dać upust swoim emocjom i kreatywnej ekspresji. „Pokochaj swój kobiecy krajobraz” nie stanowi pod tym względem żadnego wyjątku.

Zrobiłam intencję dla tej książki w nowiu księżycy, a potem poddałam się temu, co przyjdzie. Odwiedzałam święte miejsca, paliłam świece, robiłam zapachy z JEJ energią z moich ulubionych olejków esencjonalnych, piłam kakaowe eliksiry podczas ceremonii, używałam mistrzowskich sakramentów, malowałam paznokcie, tańczyłam i poruszałam moim ciałem zgodnie z metodą SHE Flow, miałam wspaniałe orgazmy, spacerowałam w naturze, otrzymywałam talizmany od wspierających mnie dusz, podczas gdy słowa spływały na strony wielu, wielu notatników. *(Spisuję wszystko czerwonym piórem na papierze z recyklingu, który wchłania atrament – w ten sposób ONA najlepiej przeze mnie przepływa).*

Nie zrozum mnie źle. *Był* jakiś plan i był on naprawdę dobry, ale *nie* jest to książka, którą trzymasz w swoich dłoniach. Dlaczego?

**Gdy pracujesz z NIA, Boską Kobiecością,
robisz intencję głęboko w przestrzeni swojego łona,
a potem w pełni poddajesz się temu, co się pojawi.**