

ARHETIPI VIŠJE ŽENSKÉ ENERGİJE

Opolnomoči svojo ženstvenost

Draga dama!

Hvala, ker si se odločila, da k sebi povabiš več višje ženske energije in se spoznaš s svojo pravo močjo. Ženske imamo velikokrat omejeno vizijo o tem, kaj nas naredi zares močne. Močne ne postanemo, ko se tišimo v okvir, ki se nam zdi najpopolnejši. Močne smo, ko si upamo izražati vse dele sebe. Ženska ni linearna kot sonce, ki ves čas sveti, ampak je kot luna, ciklična, vsak dan drugačna, polna nihanj in čustev. Ko poznaš sebe in svojo naravo, lahko izoblikuješ posel in način življenja, ki te pri tem podpira.

Ženska je najlepša in najmočnejša, ko si zaupa.

Ženska si najbolj zaupa, ko se pozna.

Ženska se najbolj pozna, ko se sooči z vsemi deli sebe, jih sprejme in vzljubi.

V tej skripti boš našla opisanih 7 arhetipov, ki si jih lahko razlagaš kot univerzalni vzorci obnašanja, ki so skupni vsem ženskam.

Teorijo o arhetipih je razvil Carl Jung s preučevanjem psihologije in razumevanjem vzorcev obnašanja, ki se pojavljajo pri ljudeh. Šablono arhetipov v sodobnem svetu uporabljamo tudi pri igranju vlog v družbi: mati - hčer, zdravnik - pacient, trgovec - kupec, učitelj - učenec itd. Pri vseh teh vlogah smo naučeni iz sebe potegniti določen način obnašanja, za katerega smo se naučili, da je v danem trenutku zaželen. Zanimivo je, da vsi delujemo po ustaljenih okvirjih, ki so predvidljivi in se ponavljajo tudi pri posameznikih, ki na videz nimajo nič skupnega. To se dogaja, ker so ti vzorci obnašanja vpisani v kolektivno energijo in preneseni (*sprogramirani*) na nas iz strani naših prednikov, zato podzavestno vplivajo na naše obnašanje in ga določujejo, tudi če si tega ne želimo.

Delo z arhetipi je zelo učinkovito, ker lahko s svobodno voljo dostopaš do različnih občutkov, misli in načinov obnašanja. Vsak arhetip nosi svojo energijo in ko jo aktiviraš v sebi, začutiš spremembo v svoji drži, mišljenju in načinu izražanja. Ko sem se prvič srečala z delom z arhetipi, se mi je je odprl čisto nov svet. Velikokrat sem namreč občudovala ženske, ki so imele lastnosti, ki sem si jih želela in si v sebi mislila "škoda, da jaz nisem takšna kot ona; škoda, da nimam takšnega karakterja". Ob srečanju z arhetipi, pa sem ugotovila, da njihove lastnosti niso prirojene in da je moje občudovanje teh lastnosti bil klic duše, da tudi sama aktiviram takšno energijo. Vse lastnosti, ki jih vidimo v drugih so namreč energija, ki je dostopna vsakemu izmed nas. A nekatere energije so nam manj domače kot druge - za te pravimo, da so skrite v naši senci. Senca je podzavestni del naše psihe, ki je potlačen in ne izražen, ker ni v skladu z našo identiteto. Svoje sence najlažje prepoznamo čez ogledala, ki nam jih kažejo drugi ljudje. Kažejo se nam na dva načina: *kot lastnosti, ki jih pri drugih občudujemo* in *kot lastnosti, ki jih pri drugih preziramo*. V obeh primerih nam ljudje zrcalijo dele sebe, ki jih ne sprejemamo in jih še nismo v celoti integrirali kot del svoje polnosti. V naši senci lahko najdemo tako tako pozitivne kot negativne lastnosti.

Navodila za prebiranje skripte:

Vseh arhetipov ženske energije je ogromno. Izbrala sem 7 glavnih, s katerimi sama največ delam in za katere verjamem, da vam bodo koristili. Zelo verjetno je, da boste v čisto vsakem opisu našle kakšen del sebe, ker so vsi opisani arhetipi prisotni v vsaki ženski. Res pa je, da vam bodo nekateri arhetipi bolj domači kot drugi.

Ob prebiranju te skripte, ozaveš, katere lastnosti opaziš pri sebi in bi si jih želela spremeniti, kot tudi katere lastnosti in načini obnašanja so ti tuji in se zavedaš, da bi ti lahko v življenju koristili.

Izmed vseh zberi enega (*ali največ dva*), ki ti predstavlja čustveni dom in v katerem preživiš največ časa. Izberi tudi arhetip (*ali največ dva*), ki ti je tuj in ti ga ni tako lahko priklicati na plan.

Pri vsakem arhetipu boš našla opisano tudi temno stran - to so lastnosti nižje ženske energije, ki se pogosto skrivajo v naši senci in lahko nezavedno določujejo naše vedenje. Velikokrat se izrazijo, ko se počutimo prazne, neljubljene in nezadovoljne. Takrat kontrolo prevzame naša senca in iz nas planejo negativne lastnosti teh arhetipov.

Namen dela z arhetipi je, da ugotoviš kje vse si si zgradila omejitve, okvirje in pravila o tem kdo si in kako bi se morala obnašati. Vsako pravilo te lahko omejuje in ti onemogoča, da bi se zares počutila svobodno in polno. Cilj je, da imaš aktiviranih čim več različnih verzij žensk v sebi in jih znaš poklicati na plan, ko so zažele. Bolj kot boš polna in raznolika, lažje se boš prilagajala življenju in bolj se boš počutila izpopolnjene. Upam, da boš tekom prebiranja skripte ugotovila, kateri deli tebe si želijo na plan in jim tudi omogočila, da se izrazijo.

Za vsak arhetip si lahko določiš prostor in čas, kdaj je primeren, da pride na plan. Izdelaj si svoj plan, kako boš čim več različnih arhetipov vključila v svoje življenje. Poskrbi, da za vsakega najdeš čas. Za učinkovito aktivacijo tipov, je pomembno, da jih izraziš s celotnim telesom in vključiš gibanje ter ples. Navodila, kako lahko s tem začneš, boš našla pod vsakim opisom. Če si želiš temeljitega vodenja v procesu izražanja vseh verzij sebe, pa te vabim, da se mi javiš na info@tajakarner.com - v kratkem bo namreč na voljo spletni program, v katerem te bom vodila čez celotno pot izražanja in integracije vseh opisanih arhetipov višje ženske energije. Svoje mesto si že lahko rezerviraš, boš pa obveščena takoj, ko bo program odprl svoja vrata.

V izražanju različnih delov sebe leži tvoja svoboda - privošči si jo!

Uživaj v spoznavanju sebe!

Hvala za zaupanje!

Taja Karner

<https://tajakarner.si/>

<https://tajakarner.com/>

https://www.instagram.com/taja_karner/

<https://www.facebook.com/TajaKarnerPage>

1. DEKLICA

Arhetip deklice je igriv, otročji in poln navdušenja za življenje. To je verzija nas, ki sanja velike sanje, si domišlja najbolj prijetne scenarije, zaupa v življenje in povsod vidi priložnost za igro. Ne ukvarja se s problemi ali načrtovanjem, ne sprejema odgovornosti, ampak samo slepo sledi svojim impulzom. V svoji koži se počuti sproščeno in avtentično izraža sebe. Drugim popolnoma zaupa in v vseh vidi samo dobro. Ker ni samostojna, svojo vrednost išče v potrditvi drugih, zato rada ugaja in se prilagaja.

Za deklico je značilna naivnost in nedolžnost, saj si še ni nabrala izkušenj v življenju, ki bi ji vlile strah ali jo naučile odgovornosti. Manjka ji modrosti, ki pride z leti, zato se velikokrat v življenju opeče. Po naravi je polna navdušenja, optimizma in upanja. Globoko v sebi se počuti ranljivo in nesamozavestno za prave življenjske izzive, zato ima močno željo po tem, da bi bila rešena. Ko se sooča z izzivi, pogosto vstopi v vlogo žrtve. V drugih išče varnost in potrditev. Zelo si želi biti videna in ljubljena, zato velikokrat potrebe drugih postavi pred lastne potrebe. Njen največji strah je, da bi bila zapuščena in bi ostala sama.

Višje energije deklice	Nižje energije deklice
življenje sprejme kot igro	ugajanje drugim
zaupa v življenje in proces	odvisnost od drugih
ni je strah tvegati	naivnost
polna optimizma	izguba sebe v odnosih
vedno znova odpre srce	neproduktivnost, nedokončanje stvari
svobodo najde v izražanju sebe skozi igro	ubogljivost (<i>sprejme kar ji je naročeno, brez da se vpraša, če si tega želi</i>)
zna se sprostiti in uživati v brezdelju	ob izzivih igra vlogo žrtve
učljiva in željna novih izkušenj	strah pred zapuščenostjo

ZATIRANA: Kako prebuditi deklico v sebi?

- Bodi kreativna
- Vključi igro in igrivost v svoj vsakdan
- Sledi impulzom, ki ti pridejo na plan brez razloga in se čutijo zabavni
- Dovoli si biti željna ljubezni in pozornosti
- Cartaj se in razvajaj
- Prosi druge, da te razvajajo kot majhno deklico
- Dovoli si biti ranljiva in se zavedaj, da ne rabiš vsega postorit sama

PREVEČ IZRAŽENA: Kako omejiti nezaveden vpliv nižje energije deklice v sebi?

- Zavestno sprejemaj odločitve, ki so v skladu s tvojimi vrednotami
- Prezami odgovornost za svoje življenje
- Ustavi se preden želiš nekemu ugajati in se vprašaj iz kakšne energije ta želja po ugajanju pride (*v kolikor želiš ugoditi zato, da ti dobiš neko potrditev oz. da te bodo imeli radi, dobro premisli, če boš ugodila*)

- Organiziraj si svoj dan, dodaj mu strukturo - tudi tistim delom dneva, ko si doma in imaš prosti čas
- Opazuj svoje potrebe in si čim več teh potreb zadovolji sama - vzpostavi si jutranjo ali večerno rutino, kjer si daješ stvari, ki si jih želiš prejeti od drugih
- V meditaciji se poveži z deklico v sebi, jo objemi in ji stoj ob strani (*delo z notranjim otrokom*)

2. MATI

Arhetip mati je ljubeč, prijazen in ustrežljiv. Mati je skrbna in polna sočutja. Njena moč je v skrbi za druge in ima izjemen dar dajanja in razdajanja ljubezni. Mati je skrbna do vseh bitji - tako rastlin, kot živali. Višji arhetip matere je globoko povezan z energijo Mati Zemlje - v vsem okoli sebe vidi lepoto in ljubezen. Njena energija pomirja ljudi in daje občutek varnosti. Mati pooseblja žensko, ki je polna sočutja in bo dala vsaki osebi, s katero komunicira, celotno svojo pozornost in občutek pomembnosti. Ljudje iščejo njeno bližino kadar so ranjeni, ko si želijo biti videni in ljubljene. Po drugi strani, se bodo od ženske, ki pooseblja mati, želeli odstraniti, ko si želijo svobodo in izražanje svoje divje narave.

V skrbi za druge najde svoj smisel in posledično je lahko njena sreča v celoti odvisna od drugih. Mati potrebuje nekoga, za kogar lahko skrbi. Brez tega se počuti osamljeno, neizpopolnjeno in nekoristno. Če njena skrb ni cenjena in zaželjena, lahko pade v vlogo žrtve. Njena identiteta je lahko v celoti povezana z ljudmi, ki jih ima rada - v tem primeru nad drugimi želi držati kontrolo. Hkrati si želi enake pozornosti in ljubezni, ki jo izkazuje drugim, a jo pogosto ne zna sprejeti.

A arhetip matere ni nujno povezan z otroci, ampak je del nas vseh, ne glede na to, ali smo mame ali ne. Materinska ljubezen in navezanost se lahko izrazi tudi do naših kreativnih projektov, poslov in vseh stvari, ki so nam ljube.

Višje energije mati	Nižje energije mati
do drugih je sočutna in razumevajoča	prekomerno razdajanje
daje občutek varnosti	igranje vloge žrtve
ima sposobnost globokega čutenja	želja po kontroliranju drugih in situacij
dobra intuicija	izguba sebe v odnosih
pozorna in ljubezniva	čustvena odvisnost od drugih
dobra poslušalka	slabo sliši sebe in svoje potrebe
nič ji ni težko	željna pozornosti, a ne zna sprejeti pomoči

ZATIRANA: Kako prebuditi mati v sebi?

- Izkraži skrb do svojih ljubljeneh - družinskih članov, prijateljic, prijateljev, partnerja, domačih živali itd...
- Ob pogovoru zavestno poslušaj in se osredotoči na svojega sogovorca
- Vsako osebo, žival, rastlino zasuj z ljubeznijo, sočutjem, postani mati vsega kar vidiš

- Poskrb za dom, renoviraj prostore in ustvari prijetno vzdušje polno ljubezni
- Preživi čas v naravi in se aktivno povezuje z naravo (hodi bosa po travi, objami drevo, pomoči roke v reko, vrtnari, začuti Mati Zemljo in se poveži z njo)
- Bodi kreativna s svojimi rokami - peka, risanje, pisanje, štrikanje, ustvarjanje izdelkov, preurejanje oblek itd. (*ustvari nekaj, kar boš lahko podarila sebi ali drugim*)
- Bodi mati zase - zasuj se z objemi, lepimi besedami, podari si nasmeh v ogledalu, ustvari si kaj zase, neguj se, božaj, poslušaj...
- Bodi mati svoji notranji deklici - vsakodnevno jo povprašaj kaj potrebuje, naj ti pove kako se počuti, kako ji lahko ugodiš, kaj si želi od tebe; daj ji varnost in sočutje.

PREVEČ IZRAŽENA: Kako omejiti nezaveden vpliv nižje energije matere v sebi?

- Vprašaj se komu igraš mamo pa te to obremenjuje oz. ne bi bilo potrebno
- Kje se razdajaš, brez, da si bila za to povabljen oz. da bi se to od tebe pričakovalo?
- Ko imaš impulze, da bi se razdajala in skrbela za druge, pomisli, kako bi lahko bolje skrbela zase, kaj trenutno potrebuješ, kaj bi si lahko dala...
- Ozavesti v katerih odnosih izgubiš sebe in nehaš poslušat lastne potrebe za voljo ugajanja drugim
- Ozavesti koga v življenju želiš spremeniti in želiš kontrolirati kako se obnašajo - kaj želiš s tem doseči?
- Ozavesti kje želiš kontrolirati sebe in si ne dovoliš bit to kar si. Spusti kontrolo, kjer te obremenjuje.

3. BOJEVNICA

Bojevnica je samostojna in samozavestna ženska, ki si gradi življenje po svoji meri. Polna je motivacije in zagona za doseg svojih ciljev in želj. Pripravljena je garati za to, kar si res želi in ni je ovire, ki je ne bi premagala. Bojevnica je pogumna, tekmovalna in prepričana vase in v svoje vrline. Kamorkoli gre, izžareva samozavest in suverenost. Najbolj se zanese nase in je prepričana, da ne potrebuje partnerja, da bi jo izpopolnil. V svojem delu je zelo strastna in stoji za svojimi prepričanji. Do ljudi, ki ji veliko pomenijo, je zelo zaščitniška in rada tudi kaj naredi namesto drugih. Veliko ji pomeni pravičnost in enakopravnost. Ni je težko postaviti meje in glasno povedati kaj si želi.

Temna stran bojevnice je, da ima pogosto zaprto srce in ne zaupa drugim. Lahko izpade hladna in brezbržna. Ko je na misiji, pogosto pozabi nase, na svoje potrebe in samo slepo zasleduje cilj. Okoli sebe ima oklep in potrebno je dlje časa, da ljudi spusti bližje. Bolj zaupa vase in v to, da bo sama dobro opravila nalogo, kot pa da bi nalogo naložila komu drugemu. V primeru, da svoje delo deligira, bo pogosto še vedno želela imeti zadnjo besedo. Čeprav čuti ljubezen do svoje družine, jo včasih težko izrazi. Objemi in ljubeznivost ji niso domači.

Višja energija bojevnice	Nižja energija bojevnice
zelo delovna in disciplinirana	izogiba se ranljivost in svojih čustev
zna se postaviti zase	okoli sebe si velikokrat zgradi oklep in drugih ljudi ne spusti blizu
ve kaj si želi in se zna odločati	v sebi nosi veliko ljubosumja do drugih žensk in je zelo tekmovalna
je zelo vztrajna in dosledna	na poti do svojih ciljev je pripravljena iti preko svojih zmožnosti, ne zna se ustaviti, ko potrebuje počitek
je zelo dobra vodja (razen kadar želi vse storiti sama)	ni povezana s svojo intuicijo
ne boji se izzivov in z lahko tvega	pomembnejši ji je uspeh in doseganje ciljev, kot osebna sreča in zadovoljstvo

ZATIRANA: Kako prebuditi bojevnico v sebi?

- Postavi si cilje in si naredi plan dela
- Cilje si razdeli po strategijah in se dosledno drži svojih planov
- V življenje vključi disciplino - ko si nekaj rečeš, da boš naredila, to naredi.
Boljše, da si postaviš manjše zahteve zase in se teh dosledno držiš, kot pa da si postavljaš velike cilje vsak dan in si vsak dan znova razočarana. Če boš začela z malimi cilji in jih vsak dan obkljukala, bo bojevnica v tebi rastla in pridobivala boš na samozavesti, na veri vase in v svoje sposobnosti.
- Ko stvari začneš, jih speli do konca. Bodi dosledna pri vseh opravilih.
- Vključi tekmovanje v svojo delo/cilje. Lahko je to tekmovanje sama s sabo, da si nekaj zadaš in če dosežeš, si privoščiš nagrado; ali pa tekmovanje z drugimi. Seveda se zadeve loti pametno in smiselno glede na cilje in želje vseh vpletenih.
- Zavzami se za nekaj, v kar verjameš. Imaš stališče, ki ti je izjemno pomembno in čutiš potrebo, da drugim poveš, zakaj je to pomembno? Govori o tem, povej na glas.
- Udeležuj se športa, ki ti vzbudi tekmovalnost (*lahko je to samo tekmovalnost sama s sabo, da si beležiš svoje rezultate in jih z vsakim naslednjim treningom izboljšaš*).

PREVEČ IZRAŽENA: Kako omejiti nezaveden vpliv nižjih energij bojevnice v sebi?

- Ozavesti svoja čustva in si jih dovoli čutiti. Ko jih čutiš, poskušaj opisati kaj se v tebi dogaja. Izrazi čustva skozi ples, gibanje, petje, risanje, hojo. Če se počutiš varo, zaupaj, kaj se dogaja v tebi ljudem, ki jim lahko zaupaš.
- Pri svojem delu si zavestno vzami pavze in prekinitve, kjer se boš lahko vprašala: *“Sem poskrbela za svoje potrebe? Sem v vsem tem delu pozabila pit/jesti/dihati globoko?”*
- Zavestno si izberi dan ali dva v tednu, kjer ne delaš in se popolnoma odklopiš od svojega dela. To pomeni, da niti ne odpišeš na kratek mail ali sporočilo. Daj vse popolnoma na stran in se povežeš z bolj umirjenim delom sebe. *To še posebej velja za tiste, ki imate svoj lasten posel z fleksibilnim delovnikom.*
- Ustavi se in se vprašaj katere osebe so ti pomembne v življenju. Neguj te odnose, pokliči ljudi, vzami si čas za njih, poskrbi za njih.
- V svoj vsakdan vključi meditacijo, dihalne vaje, ples ali katero izmed drugih tehnik za sproščanje, da se povežeš s svojo nežnejšo platjo.

4. KRALJICA

Kraljica poseblja moč, samozavest in je naravna voditeljica. Pozna svojo vrednost in ne tolerira negativnih ljudi okoli sebe. Vse kar ji ne ustreza, z lahkoto odslovi. V odnosih je zvesta, zaščitniška, odgovorna in sposobna sprejemanja odločitev zase in za druge. Zaveda se pomembnosti, da investira čas in denar vase. Obkroža se z močnimi in izkušenimi ljudmi in mentorji. Pomembno ji je, da jo svoja okolica vzpodbuja in navdušuje. Rada ima bogate stvari, ki jo polnijo z občutki vrednosti. Konstantno raste, se uči in je pripravljena na nove izzive. Zaveda se, da je njeno poslanstvo veliko in da je na svetu za to, da naredi spremembe. Veliko da na svoj izgled in velikokrat tudi druge sodi po izgledu. Je rojen perfekcionista.

Ob aktivirani nižji energiji kraljične lahko ta postane egoistična in ljubosumna. Ker ima stroga merila obnašanja, je lahko zelo obsojajoča do sebe in drugih. Na vseh področjih lovi ideal in ni zadovoljna, dokler ga ne najde. Drugim ljudem želi ves čas vzbuja občutek, da je njeno življenje popolno. Zaradi visokih standardov obnašanja je lahko stroga do svojih bližnjih in nad njimi izvaja kontrolo. V primeru, da svojo moč uporablja na napačen način je lahko zelo manipulativna in gospodovalna do vseh okoli sebe.

Višja energija kraljične	Nižja energija kraljične
pozna svojo vrednost	izogiba se ranljivost in svojih čustev
ima izjemen občutek za lepoto	lahko pade v obsojanje drugih
zna se postaviti zase in postaviti meje	v svoji osebnosti je plitva in v sebi in drugih ne spozna prave globine
ne ozira se na preteklost in z lahko spusti kar ji ne ustreza	zelo pomemben ji je izgled in kako se njeno življenje vidi navzven
z lahkoto tvega, ker zaupa vase in ima rada izzive	hitro se lahko počuti ogroženo, če je obdana z drugačnimi ljudmi
je vedno urejena	je maščevalna in rada vrača milo za drago
zaradi svojega perfekcionizma, je zelo dobra v dizajnu, modi, oblikovanju	perfekcionizem jo lahko duši in sama sebi je posledično največji kritik

ZATIRANA: Kako prebuditi kraljico v sebi?

- Investiraj v svojo rast in razvoj
- Dovoli si sanjati velike sanje in sprejemaj velike odločitve
- Privošči si stvari in se razvajaj
- Obdaj se z ljudmi, ki te navdušujejo, ki sanjajo veliko, ki te lahko podkrepijo z novim znanjem in izkušnjami
- Postavi si višje standarde v življenju in se jih drži. Preglej na katerih področjih si želiš izboljšav/sprememb in si jasno napiši, kaj bi rada spremenila.
- Postavi si jasne standarde s katerimi ljudmi si se pripravljena družiti in jim namenjati čas. Preveri, če imaš v svojem krogu ljudi, ki nate negativno vplivajo. Omeji druženje z njimi oz. postavi jasne meje.
- Povej na glas kaj si želiš in dovoli, da te ljudje razvajajo. Dovoli si biti kraljična, ki ji drugi pomagajo in poskrbijo zanjo.

PREVEČ IZRAŽENA: Kako omejiti nezaveden vpliv nižjih energij kraljice v sebi?

- Ozavesti svoj um, ko opazuješ druge ženske. Če držiš določen standard zase še to ne pomeni, da se ga morajo držati tudi drugi. Nobene koristi nimaš od tega, da obsojaš tiste, ki živijo po drugih merilih. Bodi pozorna na svoj um in vsakič, ko obsoja, tej osebi pošli svetlobo in jo sprejmi takšno kot je. *Vsak del, ki ga pri drugih ne sprejemaš, ti zrcali del sebe, ki ga še nisi sprejela in integrirala.*
- Sprejmi dele sebe, ki so drugačni, kot bi si želela. Tudi ti deli tebe si zaslužijo ljubezen. Sprejmi jih k sebi in jim izkaži ljubezen. Spusti kontrolo, da tudi drugi arhetipi ženske energije pridejo na plan.
- Zavedaj se, da stvari niso vedno takšne, kot so videti na površini. Opomni se, da je globina velikokrat drugačna. Vzami si čas, da spoznaš ozadje situacij in ljudi. *Tudi pri sebi. Ne obsojaj se, ko se ne držiš standardov, ampak poglej višjo sliko. Kaj te je ta situacija naučila?*
- Če pridejo impulzi po maščevanju, se ustavi. Izrazi jezo in agresijo na varen in neškodljiv način, ko si sama s sabo. *Premisli o situaciji in se vrni k osebi (če je to smiselno), ko si pomirjena in se pogovori zavestno.*
- Raziskuj različne kulture in drugačnost ljudi. Zanimaj se za stvari, ki so ti tuje in neznane. Vsaka stvar bo videti drugačna, ko spoznaš globino.
- Ko se naslednjič zalotiš, da delaš stvari samo zato, da bo izpadlo dobro, se vprašaj: *“Kako se zadeva občuti? Si res želim to narediti zase, ker čutim, da je to prav? Ali bi to naredila samo za svoj ugled/za dokazovanje drugim?”* Ključ je v zavedanju in postavljanju pravih vprašanj ob pravih časih.

5. LJUBIMKA

Ljubimka je močna v svojem izražanju sensualnosti in čustev. Polna je kreative, ki jo izraža s svetom skozi umetnost, ples, glasbo in raznoraznim ustvarjanjem. Njena prisotnost izžareva globino, ki jo začutimo takoj ko pride v prostor. Njeni gibi izražajo samozavesti in igrivost, ki jo delata zelo privlačno. Do življenja je strastna in obožuje, ko je v centru pozornosti. Ima močno željo po globoki povezavi z drugimi in globoki intimnosti. Pozna svojo vrednost in v življenje privablja bogastvo in obilje na vseh področjih.

Ljubimka se zaveda svoje ženstvene moči in jo velikokrat tudi uporabi, da dobi kar hoče. Je zelo seksipilna in zna igrati na svoje adute. To izraža tudi z načinom oblačenja in s prezenco, ki jo deli s svetom. Njena golota ji je udobna in domača. Nima nikakršni zadržkov ali blokad pokazati svoje dele telesa, ko si to želi. Ob aktivaciji nižjih energij lahko svoje telo izkorišča za pridobivanje pozornosti in zamenjuje pravo ljubezen s poželenjem.

Višja energija ljubimke	Nižja energija ljubimke
pozna svojo vrednost in v življenje privablja bogastvo	izkoriščanje seksualne energije za manipulacijo ljudi
ima globoko sposobnost čutenja in svoja čustva jasno izraža	zna bit zelo podvržena kontroli in kontroliranju drugih
iz ljudi zna izvabiti globino in jim lahko daje občutek razumevanja	drama ji je domača in jo lahko po nepotrebem kreira v odnosih

Višja energija ljubimke	Nižja energija ljubimke
svoje telo sprejema takšno kot je in se ga ne sramuje	s svojo globoko izraženo seksipilnostjo lahko spravlja druge v nelagodje in na take ljudi včasih gleda zviška
pri spolnosti je kreativna, nima zadržkov in zares uživa	globoka čustva ji dajejo večjo moč za čustveno manipulacijo ljudi
njen užitek, ki je na prvem mestu	potrebe drugih pogosto zanemarja
ima smisel za umetnost, kreativno, lepoto	namesto ljubezni v ljudeh išče poželenje

ZATIRANA: Kako prebuditi ljubimko v sebi?

- Ples in nelinearno gibanje (*vso gibanje, ki ni od točke a do b, ampak je ciklično in dinamično - brez drugega namena kot v užitek*)
- Obleci se v oblačila, ki te navdajo s samozavestjo in seksipilom - nato pa se obnašaj temu primerno :)
- Bodi kreativna, riši, slikaj, poj, igraj itd...
- Bodi pozorna na tvoj odnos do užitka - dovoli si uživati v majhnih stvareh v življenju. Uživaj v vsakem gržljaju hrane, v vsakem požirku, v gibanju, v čutenju... vključi strast in poželenje v vsak dan. Ni pomembno kaj počneš, ampak kako počneš. Vzami si čas za stvari in prebudi v sebi pravi užitek ob stvareh, ki jih počneš.
- Masiraj svoje prsi - vzami si čas za čutno in sensualno masažo.
- Poskrbi za svoje spolne užitke, kot bi si želala biti posrkljena zase s strani partnerja. Pri tem bodi pozorna na čas - dovoli si čas!
Določi si časovni okvir (npr. 30min), ki ga nameniš izključno svojemu lastnemu užitku in zadovoljevanju svojih spolnih potreb - sama zase. Pri tem si znotraj tega določi še časovni okvir, koliko časa se boš ukvarjala z vsemi drugimi deli telesa razen z nožnico in ščegetavčkom. Naš užitek ni povezan samo s spolnimi organi, ampak si ga želimo čutiti po celotnem telesu. Vsaj 20min nameni celotnemu telesu, preden sploh prideš do erogenih con. Naloga ni lahka, ker si ženske nismo navajene dovoliti uživati dlje časa. Ampak je ključna, če želiš obuditi nove nivoje užitkov in se povezati z ljubimko v sebi. Vadi, ko si sama, da boš lažje sprejemala energijo užitka, ko si v dvoje.

PREVEČ IZRAŽENA: Kako omejiti nezaveden vpliv nižjih energij ljubimke v sebi?

- Zavedaj se svoje seksualne moči in se ustavi, če vidiš, da so tvoji nameni ob izražanju te energije manipulativni.
- Opazuj kje si zategnjena do drugih in sebe, kje ustvarjaš kontrolo. Ozavesti in spusti.
- Ko v odnosu doživiš nek "trigger", najprej predihaj, začuti kaj se dogaja, predelaj zadevo na samem in nato iz nevtralne energije začni pogovor z drugo osebo.
- Bodi pozorna na svojo potrebo po drami. Ko se zalotiš, da želiš skreirati dramo, se vprašaj: "Kaj v tem trenutku zares zares potrebujem? Česa si najbolj želim globoko v sebi?" Npr.: Velikokrat želimo narediti dramo samo zato, ker si želimo biti videne. Prvi korak je, da se ustaviš in ozavestiš sebe in dele sebe, ki si želijo biti videni. Daj si vedeti, da si varna v svojem čutenju. Nato lahko svoje potrebe zavestno skomuniciraš s partnerjem in mu jasno poveš kaj si zares želiš.

6. ZDRAVILKA / MODRA ŽENSKA

Zdravilka oz. modra ženska predstavlja vir modrosti in znanja. Po naravi je mirna in preudarna. Globoko je povezana s svojo intuicijo in veliko časa preživi v notranji analizi. Počuti se varno v svoji koži, ve kdo zares je in se ne primerja z drugimi. Oddaja energijo modrosti, ki jo ljudje hitro začutijo, zato k njej hodijo po nasvete in vodenje. Svoja dognanja in modrost z veseljem deli z drugimi in poučuje. Resnica ji je izredno pomembna in jo vedno izraža. Zaveda se svoje moči in je polno prebujena.

Za zdravilko je značilno, da je v življenju pogledala globoko v svojo senco in se vedno znova soočila s svojo bolečino. Svoje napake, rane in bolečino je znala pretvoriti v njeno moč in modrost, ki jo želi deliti s svetom. Zaradi svoje zrelosti lahko pozabi na zabavo. Površinsko življenje je ne zanima, zato se težje vključi v družbo. Ob nižjih energijah lahko pozabi na strast in pade v cono udobja, saj je zadovoljna s tem kar ima. S tem se zniža tudi njena potreba po socializaciji, gibanju telesa, spremembah in izzivih. Če svoje modrosti nima z nikomer za delit, se počuti osamljeno in nezaželeno.

Višje energije zdravilke	Nižje oblike zdravilke
njena modrost je brezmejna	lahko postane introvertirana
daje občutek varnosti in udobja	lahko se počuti osamljeno
vedno je iskrena in zelo ceni resnico	nezaupanje v druge, vse želi narediti sama
delo na sebi ji je zelo domače, zato veliko časa nameni spoznavanju sebe	zavračanje stika z družbo in socializacijo
pozna svoja čustva in jih zna izražati	zaradi občutka, da je nihče ne razume, se lahko zapre vase in blokira prijateljem in novim ljudem, da vstopijo v življenje
ima globoke sposobnosti energijskega zdravljenja in zelo močno razvito intuicijo	njena želja po duhovnosti jo lahko odmakne od stika z njenim telesom

ZATIRANA: Kako prebuditi zdravilko v sebi?

- Branje knjig in učenje o stvareh, ki nas globoko zanimajo
- Globoko delo na sebi, razumevanje svojih vedenjskih vzorcev
- Učenje drugih in predajanje svojega znanja in modrosti naprej
- Sprejemanje sprememb in globoko zaupanje v proces
- Poslušanje svoje intuicije in markiranje vseh tistih dogodkov/situacij, kjer smo nekaj čutile in se je potem zgodilo (*na ta način sebe opozarjaš na to, kako se čuti intuicija in jo boš naslednjič hitreje prepoznala*)
- Zaupanje v svojo intuicijo
- Spuščanje stvari/ljudi, ki nam jemljejo energijo
- Več časa posveti meditiranju in poslušanju svojega notranjega sveta. *Svojo modrost slišiš, ko jo želiš slišati.*

PREVEČ IZRAŽENA: Kako omejiti nezaveden vpliv nižjih energij zdravilke v sebi?

- Deli svoja dognanja, znanja in modrosti z drugimi ljudmi, ki te bodo razumeli in sprejeli.
- Več kot izražaš sebe, manj osamljeno se počutiš, saj k sebi pritegneš ljudi, ki rezonirajo s stvarmi, ki jih doživljaš.
- Preživi več časa z ljudmi, kjer si lahko ti in se ne rabiš pretvarjati. Začni se zavedati koliko energije ti vzame specifičen odnos in se vprašaj, če je tudi zate koristen. V kolikor so določeni odnosi naporni in se v njih najdeš kot terapevtka, ustrezno postavi meje.
- Odpiraj se za nova poznanstva. Opazuj ljudi in njihovo energijo. V kolikor rezoniraš z določeno osebo, tudi če je ne poznaš, ji to povej. Bodisi je to preko socialnih omrežji ali v živo. V tebi je moč, da izbereš svoj krog ljudi. Če želiš z nekom preživeti več časa oz. čutiš, da bi lahko povezava bila koristna za obe strani, to povej na glas in videla boš, kako lahko je dobiti na svojo pot ljudi, ki te razumejo.
- Postavljaljaj si izzive, tudi če si zadovoljna s svojim trenutnim življenjem. Sprejmi življenje kot igro in obudi strast do novih stvari.

7. DIVJA ŽENSKA

Divja ženska je prebujena, spuščena izven okvirjev, pogumna in ognjena. V njeni naravi je, da ne upošteva pravil, ampak si vedno dovoli svobodno izražati sebe. Je močno povezana s svojo intuicijo in se zaveda kdo je in kaj si v življenju želi. Divja ženska je samozavestna in uživa v trenutku - ne obremenjuje se s prihodnostjo in okolico. Uživa sama s sabo in fokus polaga na zadovoljevanje lastnih potreb in notranjih zadovoljstev. Po njenem načinu življenja lahko izgleda, da je neodgovorna in nespametna. A s tem se ne obremenjuje. Izražanje jeze in agresije ji je zelo domače in nikoli ne dovoli, da bi ji ljudje delali krivico. V življenju si želi pravice zase in za druge. V svojem telesu se počuti udobno in se ne obremenjuje s svojim izgledom. Rada je v naravi - bolj kot je ta divja, bolj se počuti domače. Zelo je povezana z živalmi in zaupa v njihovo moč. Počuti se vodeno in povezano z vsemi bitji tega sveta.

Nižje energije divje ženske pridejo na plan, ko se želimo dati v preveč stroge okvirje. Te energije so lahko zelo destruktivne in vodijo v obnašanje, ki bi ga označili kot neprimerno. Temni energiji divje ženske je vseeno za druge in se ne obremenjuje, če s svojimi dejanji druge prizadane. Ko jo popade divjost, se težko vključi v družbo in ne upošteva pravil obnašanja. V odnosih je lahko destruktivna in manipulativna.

Višje energije divje ženske	Nižje energije divje ženske
živi drzno in si upa tvegati	lahko izpade kaotično in neodgovorno
živi v sožitju z naravo	je zelo nepredvidljiva
izražanje vseh čustev ji je domače	lahko je destruktivna in uničevalna
v sebi se počuti svobodno	zavzame veliko "prostora" - je glasna in suverena - in včasih neprimerna za okolico
zna se postaviti zase in se ne obremenjuje z okolico	ne prenese rutine in se ne drži struktur
svoje telo sprejema takšno kot je	težko se vključi v družbo

ZATIRANA: Kako prebuditi divjo žensko v sebi?

- Preživi več časa sama s sabo, da zaslišiš kaj je zares tvoje
- Ozavesti svoje misli in jih naravnaj na sebe (*manj obremenjevanja z drugimi*)
- Postavi jasne meje ljudem okoli sebe
- Večkrat in velikokrat reci NE (*stvarem in ljudem, ob katerih ti ni udobno*)
- Pojdi v divjo naravo in se z njo poveži - čim večkrat ven iz potk, ven iz okvirjev, raziskuj, zaupaj...
- Prakticiraj jasno in glasno izražanje sebe in svojih želj (povej stvari na glas - *začni ko si sama s sabo*, povej kaj si želiš, kaj želiš od ljudi okoli sebe, kaj si želiš v življenju... prosi, povej, napiši si)
- Jasno izrazi stvari, ki ti niso všeč. Povej na glas.
- Zavestno izražaj jezo.
Ko si jezna na nekoga, izrazi to jezo, ko si sama s sabo - zderi se na glas in vse povej tako kot misliš (Ne tresi jeze na druge po nepotrebnem - včasih je tudi to potrebno, ampak v večini primerov pa je samo ključno, da izrazimo kar čutimo, ko smo dali to vn, pa se lahko v miru pogovorimo z osebo)
- Definiraj si stvari za katerimi stojiš. Kdo si? Kaj ti veliko pomeni? Česa nisi pripravljena tolerirati v življenju? Kaj pričakuješ od drugih ljudi?
- Divjo žensko lahko povabimo na plan tudi z načinom oblačenja in preko ritualov.

PREVEČ IZRAŽENA: Kako omejiti nezaveden vpliv nižjih energij divje ženske v sebi?

- Potrebno se je zavedati, da če je bila naša divja ženska dolgo zatrta, lahko pride na plan v zelo destruktivni obliki in nam zamegli ves razum. Tega si ne želimo, ker lahko naredimo veliko nespametnih odločitev. Ključ je, da svojo divjo naravo odpiramo postopoma in ji vsakič znova po malem dovolimo na plan.
- V svojih odločitvah bodi odgovorna in ne delaj stvari s katerimi bi po nepotrebnem škodovala/ranila druge.
- Svojo divjo naravo sprva kliči na plan v varnem okolju, kjer te nihče ne bo mogel obsojati. Ni smiselno in niti si ne želiš, da bi divjo naravo priklicala pred drugimi, preden si vanjo zares prepričana. Lahko se namreč zgodi, da boš doživela negativen feedback (*npr. to nisi ti, a se ti je zmešalo...*) in to lahko naredi še dodatno rano okoli te tematike in posledično se zna zgoditi, da boš divjo naravo še bolj želela potlačiti. Zato sprva vse izvajaj v varnem okolju, šele ko se počutiš bolj samozavestno v izražanju divjine, jo podeli z drugimi.
- Divjo naravo izražaj znotraj strukture - najdi si prostor, določi si časovno omejitev, ko si lahko daš duška, izklopi telefon, naj nič druga ne pomembno. Pomagaj si z divjo glasbo in izrazi s plesom, gibanjem telesa in glasom karkoli ti paše. Uživaj!
- Zavedaj se svojih vrednot in pri svojih dejanjih vedno deluj v skladu z njimi.
- Jezo izražaj zavedno in v varnem okolju. Na ta način boš preprečila izbruhe jeze in agresije ob situacijah, ki ti pritisnejo na žulj. Bolj kot boš svoja čustva znala izražati zavestno, več kontrole boš imela nad tvojimi impulznimi čustvenimi reakcijami.

Tako, zdaj ko si prišla do konca imaš verjetno idejo o tem kateri arhetipi so ti domači in katerih si želiš več. Za konec bi samo povdarila, da si čisto vsak arhetip, ki je tukaj zabeležen, želi priti na plan. Vse te ženske energije so v tebi in v kolikor jih boš zanikala in potlačevala, bodo prihajale na plan podzavestno v obliki nižjih energij. Tvoja naloga je torej, da prepoznaš, ko želi določen arhetip na plan in mu omogočiš, da se izrazi na pozitiven način.

Upam, da je zate to bilo poučno branje, ki pa ti bo najbolj koristilo, v kolikor zadevo spraviš v prakso. Zato ne čakaj, ampak si naredi plan kako boš obudila speče arhetipe in se odprla za nove občutke!

Če si želiš temeljitega vodenja v procesu izražanja vseh verzij sebe, pa te vabim, da se mi javiš na info@tajakarner.com - v kratkem bo namreč na voljo spletni program, v katerem te bom vodila čez celotno pot izražanja in integracije vseh opisnih arhetipov višje ženske energije. Svoje mesto si že lahko rezerviraš, boš pa obveščena takoj, ko bo program odprl svoja vrata.

Želim ti obilo užitkov v raziskovanju sebe!

P.S.: Na konec sem pripela eden izmed mojih najljubših zapisov, ki se je stekel skozi mene. Upam, da tudi tebe povabi v gibanje!

Hvala za zaupanje!

Taja Karner

<https://tajakarner.si/>

<https://tajakarner.com/>

https://www.instagram.com/taja_karner/

<https://www.facebook.com/TajaKarnerPage>

*Draga dama,
v vsem kaosu, ki besni okoli tebe - pleši.
Ostajaj mehka in se upogibaj z valom.
Spusti kontrolo in se preprusti toku življenja, naj te ponese v najvišje višave in najnižje doline.*

*Pleši.
Sodeluj z naravo, s cikli lune, s svojimi cikli.
V vseh kontrastih.
V vseh občutkih, ko dan nikoli ni enak dnevu.
Vsak dan si nova, drugačna, edinstvena.
Tvoja veljava in vrednost ne more biti sojena po enem dnevu, po enem tednu, po enem mesecu, po enem letu.
Ti si skupek vsega.
Celota, v katero se zliva vse dobro in vse slabo hkrati.
Pleši, da to celoto tudi začutiš.*

*Pleši, še posebej, ko je hudo.
Ne išči svetlobe, ko napoči tema, ampak pogumno sprejmi slepoto.
Čisto okej je, če ne vidiš.
Življenje te pelje čez meglico, da se uniči kar te drži nazaj.
V tem procesu nastopi obdobje nejasnosti, ki ni nič druga kot obdobje novosti.
Nove energije se stekajo vate, ki jih še ne poznaš.
Stare odhajajo, pa še ne veš, kako se brez njih počutiš.
Nejasno je.
Zato pleši.*

*Priklapljaš se na drugo vibracijo, ki ti je še neznana. Če bi bilo v umu vse jasno, bi jasnina prihajala iz preteklosti.
Ti pa strmiš naprej... skozi meglico korakaš in plešeš, ker veš, da v temi, ko nič druga ne sveti, najdeš svetlobo v sebi. Ko se zbuja svetoba od znotraj, prihaja jasnost, ki je noben nasvet ne more nadomestiti.
K temu strmiš.
Zato pleši.*

*Pleši skozi vse svoje faze.
Kot voda, mehko in čutno.
A udarno in močno, ko je to potrebno.
Pleši, ko potrebuješ nežnost in mehko.
Pleši, ko je potrebno postaviti meje in izraziti jezo.
Pleši, čeprav te ples ne bo rešil.*

*Ampak ti še vedno plešeš.
Ne ker si želiš, da bo po plesu vse drugače, ampak ker s plesom lažje začutiš življenje in ga v vsej polnosti kontrastov tudi zares živiš. ❤️*