

CREA IL TUO RITUALE DI BENESSERE

www.eleminnaja.it

I MIEI RITUALI MENSILI

Il rituale è una "forma di potere"; è il modo che usiamo per onorare un'occasione significativa. Lo utilizziamo affinché ci accompagni nei momenti di passaggio o per celebrare degli eventi particolari. Il rituale marca un territorio, ci indica che siamo in uno spazio sacro (per gioire o per piangere). Abbiamo bisogno dei rituali. Un rituale che riconosca il Ciclo Femminile con le sue luci e le sue ombre onora e amplifica il potere delle mestruazioni; e il rito che ogni donna fa di segnare il primo giorno del ciclo sul Calendario Mestruale, simboleggia una speciale attenzione a Se stessa e al proprio straordinario corpo. C'è qualcosa di intimo nella consapevolezza di ciò che sta succedendo nel proprio corpo in ogni momento. Ogni donna sa, o dovrebbe sapere, a che punto del ciclo si trova. Questo la aiuta ad evitare o a gestire consapevolmente eventuali disturbi. Una volta che il Ciclo ha inizio, ogni donna può crearsi un suo personale Rituale di Benessere, un insieme di azioni che appunto sottolineino questo momento e che servano a renderlo unico... può essere cucinare una pietanza speciale, comprare dei fiori particolari per abbellire la casa, indossare abiti comodi, accendere una candela rossa, tingersi le unghie, dormire più a lungo, ecc.

Un altro strumento di Benessere è tenere un Diario Mestruale in cui scrivere ogni giorno come ci si sente, aiutandosi con il Calendario Mestruale e conoscendo le 4 fasi del Ciclo: la Mente Mestruale, la Pre-Ovulazione, la Mente Ovulatoria, il Pre-Mestruo.

Ogni donna, eccetto durante la gravidanza, viaggia tra due mondi: l'Ovulazione e la Mestruazione. Ogni fase di passaggio tra questi mondi possiede un proprio carattere distintivo, un proprio scopo e una propria opportunità.

"Il valore che diamo alle mestruazioni è strettamente correlato al valore che diamo a noi stesse come donne"

Lara Owen

CREA IL TUO RITUALE DI BENESSERE

www.eleminnaja.it

I MIEI RITUALI MENSILI

Riposo&Relax

Mangiare cioccolato

Rossetto rosso

Candele profumate

Brodo caldo

Asciugamani rossi

Meditazione

Crea i tuoi Rituali

Stampa e compila la lista con i piccoli rituali che ti fanno sentire meglio durante il Ciclo e che indichino il tuo "Spazio Sacro" sia a te stessa che agli altri. Tieni la tua lista sotto mano, soprattutto i giorni precedenti, in modo da essere preparata e avere in casa le cose che ti serviranno per i tuoi rituali. In questo modo vivrai il momento del Ciclo come un'occasione in più di coccolarti, o di farti coccolare da chi ti sta intorno!

Scegli e prova i rituali che preferisci e colora la casellina quando li avrai portati a termine. A fine Ciclo potrai sapere quali rituali hanno funzionato di più, e quindi continuare ad usarli.

(A sinistra trovi come esempio qualche Rituale di Benessere).

P.S. Il riposo è il miglior rituale che ci sia, soprattutto se sei una donna piena di impegni e sempre indaffarata! Quindi, fermati e trova il Rituale giusto per te. Se puoi, regalati "un giorno sacro di riposo" e pratica il minimalismo.

CREA IL TUO RITUALE DI BENESSERE

www.eleminnaja.it

I MIEI RITUALI MENSILI

 _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____