

16 dias de ligação

Toca-te

16 dias de ligação ao Feminino



Olá mulher,

É com muito entusiasmo que partilho o Desafio Toca-te contigo!

Foi desenhado para ser feito entre a lua nova e a lua cheia mas podes fazê-lo em qualquer altura e, até, seguir as tuas luas internas, ou seja, da menstruação à ovulação :)

Tens também a opção de o fazer em grupo, sendo que lanço 2 datas por ano, a comunicar por newsletter (subscreve já gratuitamente).

Como funciona?

Cada dia é composto por receber e dar:

- + Uma afirmação
- + Uma prática
- + Uma partilha

Se a afirmação e a partilha cabem a mim de dar, a partilha cabe a ti. O Desafio Toca-te acontece no Telegram, em que cada dia de desafio é disponibilizado ao anoitecer. Ele apenas enriquece se as aderentes vão partilhando como foi o desafio do dia, de acordo com as minhas sugestões. Isto motiva, compromete e energiza o desafio, dia a dia.

O mote é a ligação ao feminino através da metodologia Circulário - os 4 corpos: o físico, o emocional, o intelectual e o energético - com práticas e exercícios que não exigem muito tempo e aprofundamento. Bem sei que pode haver dias em que não conseguirás fazer o desafio do dia. Tudo bem, permite-te um intervalo de 48 a 72h mas não mais, ok?

É isto. É bom. Promete ;)

Obrigada pelo teu interesse e disponibilidade (amor próprio) para mergulhar em ti e... tocares-te!

Abraço Circular*
Tamar



Calendário

Toca-te



Dia 1 - Ligo-me ao feminino que pulsa em mim



Dia 2 - Escolho o meu símbolo de poder feminino



Dia 3 - Celebro a Mulher, focando-me numa



Dia 4 - Lembro-me dos meus sonhos de menina



Dia 5 - Falo com a menina que vive em mim



Dia 6 - Identifico quem representou uma "mulher de poder" na minha infância e/ou adolescência



Dia 7 - Recuso-me a recusar



Dia 8 - O meu ponto de entrada é exatamente aquele em que me encontro

Calendário

Toca-te



Dia 9 - Vou à terra para encontrar a força da substância



Dia 10 - Abro o meu roupeiro e o que não estiver alinhado comigo, fora com ele!



Dia 11 - Escuto o meu corpo e descubro o que é para ele



Dia 12 - Cuido das minhas águas como cuido das águas do mundo



Dia 13 - Abraço-me com todo o amor que o meu coração tem



Dia 14 - Abro-me à vulnerabilidade numa relação íntima



Dia 15 - Minha yoni, minha magia



Dia 16 - Abro-me à orientação divina e revelo o meu feminino interior

Dia 1 - Ligo-me ao feminino que pulsa em mim

-» Prática:

1º Deitada de barriga para cima ou sentada, olhos fechados, coloca as palmas das mãos no teu ventre e respira profundamente durante uns minutos;

2º Diz, de forma bem pausada e bem sentida, as seguintes frases:

"Sei que o caminho é para dentro. Do meu corpo.
Escolho sentar-me no vazio, conversar com o silêncio.
Permito-me sentir. A mulher que quer brotar de mim".

Não aceleres a ligação. Permite-te ficar para te tocares ;)

-» Partilha:

As palavras têm poder de manifestar a intenção.

Partilha com o teu grupo uma palavra ou frase que exprima a vivência com o ventre, o que mais pulsou dentro de ti.

Dia 2 - Escolho o meu símbolo de poder feminino

Dou corpo à mulher que vai brotar de mim.

Sei que o exterior espelha o interior e vice-versa. Sei que posso mudar, evoluir para a próxima etapa e que sou guiada e protegida por seres divinos, elementais, antepassados. Sei que o meu símbolo de poder vai reunir energia impulsionadora e potenciar a minha intenção.

-» Prática:

1º Escolhe uma imagem (de pessoa, de paisagem, de elemento da natureza, de acessório), um texto/poesia ou um objecto que melhor represente essa mulher;

2º Escolhe um lugar para o colocar (limpa-o primeiro, decora a gosto) ou faz-te acompanhar por ela durante todo o desafio. Podes alterar também e, por ex., uma noite dormir com ele debaixo da almofada, um dia deixá-lo no vaso de uma planta... usa a tua intuição e o teu sentir, que é quem melhor te guia!

-» Partilha:

Trabalhar com símbolos também é power! Partilha a foto completa ou parcial do teu símbolo ou um desenho alusivo.

Dia 3 - Celebro a Mulher, focando-me numa

Quantas vezes, vendo ou estando com outras mulheres, cresceu em ti a comparação, inveja, depreciação, mal-estar? Está inato em nós uma espécie de competição de fêmeas que, se no reino animal, faz sentido para a manutenção das espécies, para nós só bota abaixo o brilho - de cada uma e de todas.

Invertemos essa tendência praticando a apreciação, reconhecendo a magia em cada uma. Este é também o caminho para te apreciares a ti mesma (ai esse imenso desafio ;)).

-»Prática:

1º Nomeia uma mulher (ou um colectivo profissional de mulheres) a quem queres agradecer a presença na tua vida: pelo que te apoia, cuida, inspira, incentiva, ensina, desafia, etc.;

2º Fecha os olhos, deixa vir palavras de apreciação, agradecimento, reconhecimento, valorização

3º Sente cada uma dessas palavras por 5 segundos com todas as tuas células, respirando profundamente e sorrindo, com os maxilares relaxados. Desfruta das sensações que estar ligada a cada uma dessas palavras capacitadoras te dá. Degusta-as como se fosse o melhor brunch do mundo!

-» Partilha:

Valorizar e celebrar são outras atitudes power! São construtivas, generosas, capacitadoras para quem recebe e para quem dá.

Partilha a palavra, frase ou foto que melhor representa a mulher que hoje escolheste.

Dia 4 - Lembro-me dos meus sonhos de menina

Os sonhos que tiveste entre os 9 e os 12 anos são mais fortes porque o idealismo acerca do teu potencial criativo ainda não tinha sido condicionado pelos mandamentos culturais do que é "ser uma rapariga". Eles dão-te pistas poderosas acerca da tua identidade, talentos e do que que podes fazer com naturalidade, com graça, sem esforço ou sacrifício.

-» Prática: Hoje durante o dia foca-te no desafio e abre espaço para receberes memórias e insights do que dizias que ias ser quando fosses grande, das tuas brincadeiras preferidas, do que os outros diziam que tu tinhas muito jeito. Faz uma lista dessa informação. Se não te lembras de nada hoje é possível que tenhas reprimido essas vontades e gostos. Está tudo bem, segue o teu tempo e permite que esta questão continue a ecoar dentro de ti. A informação vai chegar!

-» Partilha:

Independentemente da tua história pessoal, a tua menina interior vai para sempre gostar que te liguês a ela, que a escutes e faças o que for preciso para se sentirem alinhadas.

Partilha com o teu grupo uma das seguintes possibilidades: a foto de um desenho dela, uma foto de ti entre os 9 e os 12 anos (se não te lembraste dos sonhos) ou da lista de sonhos (pode ser desfocada ou só aparecer uma palavra).

Dia 5 - Falo com a menina que vive em mim

A transição de menina a mulher é um rito de iniciação que a sociedade de hoje não celebra. De qualquer maneira, aconteceu-nos. Marcou-nos. Tomar consciência agora da energia à volta desse momento - quem estava connosco, o que nos foi dito, como nos sentimos - é power para o entendimento da nossa jornada e para melhor podermos cuidar de nós a partir daqui.

-» Prática:

1º Começa por lembrar a data e os detalhes do que aconteceu na tua menarca (1ª menstruação): que idade tinhas, o que tinhas vestido, onde estavas, sozinha ou acompanhada, reações à tua volta, o teu estado de espírito antes e depois;

2º Identifica como isso condicionou ou não a tua visão e comportamentos acerca da menstruação e do teu ciclo menstrual;

3ª Escreve uma carta à tua menina interior com uma das seguintes possibilidades: se foi muito condicionada, escreve como vais comprometer-te em esclarece-la melhor e em estar lá para ela nas suas dúvidas e dores; se foi muito amparada, escreve a dizer-lhe a sortuda que ela é e a agradecer-lhe por tudo o que ela possibilitou no teu caminho de mulher até aqui (enumera ou descreve esses passos dados até aqui); se em dúvida, liga-te ao centro do teu peito e deixa a escrita fluir pelas tuas mãos.

-» Partilha:

No teu grupo, coloca uma palavra, uma imagem ou a foto do caderno ou papel (pode ser desfocada ou só uma pequena parte dela) que melhor represente o que hoje descobriste acerca da tua menina interior.

Dia 6 - Identifico quem representou uma "mulher de poder" na minha infância e/ou adolescência

Ter modelos de referência femininos inspiracionais é uma benção! Estas mulheres irradiam alegria, confiança, leveza, vida interior rica. Tudo o que não tem a ver com a riqueza material mas com determinação, afirmação, autenticidade e valorização pessoal. Poder observá-las, ver como se movem, como agem, o que defendem, como cuidam ensina-nos que podemos e merecemos o "lugar ao sol" que mais desejamos e que ser mulher não tem de ser uma desvantagem.

-» Prática:

Nomeia essa mulher (ou mulheres) que pode ser do teu círculo familiar ou de vizinhança, uma figura pública (na cultura, na política, no desporto) e descreve por escrito como ela te influenciou.

-» Partilha:

No teu grupo, coloca uma palavra, uma imagem ou a foto do que escreveste (pode ser desfocada ou só uma pequena parte dela).

Dia 7 - Recuso-me a recusar

As crenças são tramadas porque, se não estamos atentas, fazem-nos mesmo acreditar que somos isso (ou os outros ou o mundo). Isso seria ideal se a maioria de nós vibrasse em crenças positivas e generativas mas... não é assim (ainda). É uma visão de inferioridade, de vergonha, de medo, de culpa e afins que nos fazem alimentar. A ligação a ti mesma e à vida ajuda a sentires na prática que não és isso que pensas. Aí começa a liberdade de ser!

-» Prática:

1º Faz uma lista das coisas que te recusas a experimentar na vida;

2º Se as experimentasses o que é que julgas que iria acontecer? Observa como fazes de algumas delas algo muito maior do que são na realidade;

3º Escolhe uma dessas coisas para, a partir de hoje, aceites ou permitires-te fazer/ser isso na tua vida. Sente-a. Sente-te: maior, mais forte, leve e livre!

-» Partilha:

Escreve a frase "recuso-me a recusar" num papel. Ilustra-a à tua maneira (pode ser relacionado com o que queres aceitar) e afixa-a onde a possas ver diariamente. Partilha connosco essa tua resolução!.

Dia 8 - O meu ponto de entrada é exatamente aquele em que me encontro

Resgatar partes esquecidas e desvalorizadas da nossa história pessoal, ressignificando-as é a etapa inicial na cura e ligação ao feminino. Estamos a meio do nosso desafio, a lua vira-se para fora no céu e ganha energia. É hora de aceitar que és quem és e o que tens/como estás agora é o teu melhor trampolim!

-» Prática:

Identifica 5 características atuais de ti e/ou da tua vida exactamente que, por serem exactamente como são agora, são aliadas para a descoberta e afirmação da mulher que pulsa em ti e vieste para revelar.

Nota: até os aspectos limitativos e condicionadores têm o seu lado positivo. Ex. o trabalho bem remunerado que não te motiva, dá-te os recursos monetários para investires nas tuas novas formações ou escolhas profissionais. É desafio? É, mas é por isso que (também) aqui estamos!

-» Partilha:

Descreve ao teu grupo, com 3 sensações, pelo menos, como é para ti sentires que “está tudo bem”.

Dia 9 - Vou à terra para encontrar a força da substância

O elemento terra representa o corpo, a mãe (natureza), o feminino, o suporte, a nutrição, a transformação (vida-morte-vida). Com o tempo que passamos na cidade, em edifícios altos feitos de outros materiais, a conduzir, roubamos tempo - de qualidade - ao estarmos na terra: caminhar, sentar, mexer, jardinar... Até as ciências médicas já falam como o grounding (enraizamento) reforça o sistema imunitário, alivia o stress e a inflamação do corpo. Eu acrescento que, de uma maneira orgânica e power, liga-te ao teu corpo, a todas as mulheres que já caminharam nela, à biblioteca de sabedoria e amor incondicional que a terra é.

Se vamos desabrochar e florescer que o façamos com estrutura e seguras!

-» Prática:

Encontra a maneira ideal ou a mais prática e acessível de te relacionares com a terra. Vale desde um passeio por um jardim ou bosque (5 estrelas se descalça), a regar uma planta em tua casa com toda a intenção e atenção, a fazer uma refeição com os filhos mais terra da terra (grãos, sementes, vegetais de raiz como a cenoura, beterraba e o nabo).

-» Partilha:

Coloca 1 imagem/foto relacionada com a tua prática na terra.

Dia 10 - Abro o meu roupeiro e o que não estiver alinhado comigo, fora com ele!

A imagem da mulher que quer brotar de dentro de nós fica mais clara também com a sensação que nos dá vestir certas roupas e acessórios. No caminho da mulher, a dialética interior-exterior deve ser sempre cuidada, no sentido da harmonização, porque essa é a marca da plenitude. Certamente já tiveste momentos em que nada do que está no teu roupeiro te serve. e não é de tamanho, é de reflectir quem és ou o que queres emanar. Como costumo dizer: já que temos de andar vestidas, que o façamos como manifesto do que nos faz bem!

-» Prática: Abre o teu roupeiro e selecciona, pelo menos, uma peça que já não tem nada a ver contigo.

-» Partilha:

Partilha com o teu grupo a foto dessa peça e/ou o teu testemunho acerca deste tema. Indica também que podes doar ou vender (se quiseres).

Dia 11 - Escuto o meu corpo e descubro o que é para ele

Somos bombardeadas com apelos consumistas na nutrição, no desporto, até mesmo no movimento de vida saudável. Somos desempoderadas na medicina convencional com a prescrição imediata do tratamento químico, em vez da escuta personalizada. Na moda e no cinema também nos dizem como o corpo perfeito de mulher deve ser. Pára tudo isso. Toca-te!

-» Prática:

Risca as convenções e receitas mil e toma nota do que o teu corpo te pede e como se sente quando lhe dás: uma maçã mas das vermelhas? uma saia justa em vez de larga? correr em vez de fazer yoga? começar o dia apenas com um sumo de vegetais e/ou fruta em vez das papas e das tostas e da fruta que costumavas ter ao pequeno-almoço? vestir algodão e não seda? sair para a rua sem soutien? mudar as cuecas fio dental ou manter as cuecas largas? o teu peso dá-lhe energia e agilidade ou limita-lhe os movimentos e cansa-o? Faz e depois sente-o. Faz e depois sente-o. Faz e depois sente-o. A seguir? Faz e depois sente-o. E depois, vai-lhe dando cada vez mais o que é para ele. Porque tu e ele sabem 1º que os outros.

-» Partilha

Escreve para o teu grupo: "hoje o meu corpo pediu_____. Senti-me _____ depois.

Dia 12 - Cuido das minhas águas como cuido das águas do mundo

Hoje a rainha é a água, esse elemento tão ligado ao que é feminino: emoções, purificação, vida e o inconsciente!

Esse elemento tão antigo, sagrado que se molda e se adapta mas que se enfurece se presa, que transforma a mais dura das pedras.

Esse elemento tão presente no nosso país e tão escasso nas partes mais áridas ou pobres do mundo. Esse elemento cada vez mais contaminado pela poluição humana.

Somos sobretudo água. Mas temo-la estagnada ou fluída? Densa ou transparente?

Como andam os teus cuidados para não esbanjar água desnecessariamente? Como tratas as emoções que mais te destabilizam e incomodam? Com que frequência celebras a vida em ti, disponível todos os meses para ser criada nas águas do teu útero? O que queres que nasça delas?

-» Prática:

Hoje escolhes tu como queres ligar-te às águas.

Honro a relação do feminino com as águas, honrando o exercício, reflexão ou ritual que criares com ela para ti <3

-» Partilha:

Faz um relato alusivo à tua vivência no grupo, por palavras ou com imagens.

Dia 13 - Abraço-me com todo o amor que o meu coração tem

Haja o que houver tens-te a ti e só a ti.

A única relação que podes garantir que é para a vida toda é esta.

Por mais que os outros gostem de ti, se a vizinha manhosa (leia-se depreciativa, julgadora, crítica, perfeccionista, dependente, etc) dentro de ti continua a soar mais alto, não viverás continuums de felicidade que mais não é do que estares em paz contigo e com o que a vida te mostra. E se os outros não gostarem? Já foste, não é?!

Com uma boa dose de auto-apreciação, amor e cuidado sempre a vibrar em ti, acredita: o que te vai importar é manter o teu desenvolvimento, curtir essa jornada e contribuir para o bem à tua volta. Os outros é que já foram (para as suas próprias vidas) quando te mantiveres alinhada nesta frequência, quando fores esta vibração.

-» Prática:

1º Encontra uma posição confortável, fecha os olhos e respira fundo.

2º Esfrega as palmas das mãos vigorosamente uma na outra até sentires um calorzinho e/ou formigueiro e coloca-as sobre o centro do peito.

3º Liga-te ao centro do teu peito, continuando a respirar profundamente e faz as mãos deslizarem pelo teu peito, ombros... até dares um abraço pleno a ti mesma. Sente como é bom sentir este amparo, este enlace, esta intimidade, este carinho. Leva a ti neste abraço todo o amor.

4º Regista quão agradável foi, se resististe ou achaste estranho, se não gostaste.

-» Partilha:

No teu grupo, partilha a palavra ou uma imagem que melhor retrate o que sentiste.

Dia 14 - Abro-me à vulnerabilidade numa relação íntima

Ser vulnerável é uma força do feminino. É a não resistência à vida e é medicina porque é um daqueles pontos da transformação pessoal que mais pode custar. Vamos por etapas, pois!

Aceita-te. És luz e és sombra. Às vezes, rainha outra menina. Às vezes generosa, outras egoísta. Não sabes ou não consegues? Pede ajuda ou permite-te ser cuidada. É por isso que nos temos uns aos outros. Revela a integralidade de ti. Com equilíbrio e assertividade, se possível porque os outros não são o nosso caixote do lixo. Alinhada e desde o teu centro, pois assim podes abanar mas não cair na dúvida, na insegurança de que vais ser rejeitada, criticada, julgada.

-» Prática:

Quando mostras a tua verdade, tocas o outro e abres a porta à sua verdade também.

Hoje partilha com alguém da tua esfera íntima aquele assunto ou aquele sentimento que andas a esconder, a tentar disfarçar ou até a remoer. Ou então, os bons sentimentos que nutres por essa pessoa. Expressa-te do lugar do "eu sinto" e, se adequado, oferece gestos de conciliação, pontes de entendimento. Senão, remove-te dessa situação. Sente a paz, a leveza e o orgulho a brotar por estares a dar as cartas na tua vida, apenas sendo verdadeira e aceitando a verdade do outro.

-» Partilha:

No teu grupo, partilha a palavra ou uma imagem que melhor retrate o que sentiste.

Dia 15 - Minha yoni, minha magia

Yoni é o termo sanscrito que o sagrado feminino usa para designar os órgãos sexuais femininos (útero, vagina, vulva).

Estamos a culminar esta viagem de ligação ao feminino e a yoni, lugar de princípios e de fins, lugar da rendição e da recetividade à penetração, lugar do prazer orgásmico, do dar à luz as nossas criações merece a nossa atenção e devoção! Sobretudo porque tapada entre as pernas e tão feita tabu ou objetificada pela pornografia, é muitas vezes esquecida ou até pouco amada. Quando é uma parte vital de nós mesmas. A ligação a ela é absolutamente transformadora!

-» Prática:

1º Esfrega as palmas das mãos vigorosamente e coloca uma mão em conchinha sobre a tua vulva/yonni nua como se tocasses na cabeça de um recém nascido: com todo o afeto, carinho, cuidado e proteção.

2º Faz respirações profundas e leva toda a tua atenção à vulva. Observa sensações como estremecimento, tensão, formigueiro, expansão, pulsar, borbulhar, calor, mais muco (é a sua linguagem). Se nada sentires, está tudo bem também.

3º Agradece-lhe todos os momentos proporcionados (prazer, menstruação, partos); cuida com mais aconchego e até embalo com a mão em caso de abuso, arrependimento com alguns parceiros, aborto; afirma que, a partir de hoje, vais ficar mais conectada a ela e à sua linguagem.

-» Partilha:

No teu grupo, partilha a palavra ou uma imagem que melhor retrate o que sentiste.

Dia 16 - Abro-me à orientação divina e revelo o meu feminino interior

Chegámos! Plenas, cheias como a lua vamos revelar o que andamos a germinar?

O trabalho interior é apenas uma das faces da lua do feminino. Talvez aquele que, mesmo doendo, mesmo requerendo muita fé e paciência, é mais natural para a mulher.

A outra face é importante também, é a que equilibra, é a que materializa e mantém: a do brilho da mulher no mundo!

A lua cheia desde sempre está associada à amante e à sedutora. Mulher segura de si porque se conhece, ela cativa e magnetiza e, assim, desfruta de relações ricas, de parcerias férteis, de apoio e incentivos construtivos. Tu és essa mulher e espero que hoje, no final desta nossa rica caminhada juntas, já o saibas. É que só faltas tu mesmo. Nós já estamos prontas para nos encantarmos e aplaudirmos!

-» Prática:

Termos suporte de guias, deusas, elementais e outros seres do mundo espiritual ancora-nos na nossa verdade e rodeia-nos de amor e abundância.

1º Sintoniza-te com os teus (ou afirma que queres saber quem são)

2º Liga-te ao centro do peito, respira profundamente durante 2 a 3 min. e mergulha para dentro de ti, até te sentires sentada/suportada numa parte do corpo.

3º Deixa que aflore do centro do teu peito as palavras que mais reflectem que partes de ti desabrocharam. Não apresses o processo. Vê-te a ser essa mulher: a que sabe? o que acontece na tua vida? como te sentes?

4º Celebra-te! Celebra-nos! Procura a lua cheia no céu e banha-te nela, dança, bebe um copo de vinho ou trinca um chocolate, admira-te ao espelho, embeleza-te especialmente. Se te apetecer muito estar recolhida, contraria 5 min. esse estado e abre o peito e as tuas asas/braços, sente a expansãoooo!

-» Partilha:

Partilha como te apetecer o desafio deste dia no teu grupo.

No teu grupo, comenta a tua experiência e junta-te à celebração da magia e poder que criámos!

NOTAS

1. O desafio Toca-te foi criado por mim, Tamar, para disponibilização gratuita como produto do meu trabalho. No grupo Circulário ele fica disponível para qualquer mulher que o queira realizar, a qualquer altura mas não é permitido distribuí-lo para fora do grupo.
2. Se conheceres mulheres a quem sintas que pode ser útil a prática deste desafio basta convidá-las a descarregar o ficheiro do Desafio para ficar registado o email delas.

Obrigada pela atenção e compreensão.



Tatiana

Socióloga e Especialista em Desenvolvimento
Pessoal e Sexualidade Consciente

Fundadora e criadora de @omeldadeusa e de @circulário.

Inspira a relação informada e saudável com o corpo e a vivência da intimidade como lugar de ligação ao eu, à parceria e à vida, através de consultas, formação e consultoria.

Facilitou Círculos de Mulheres mensais durante 4 anos e meio e continua a investigar e a integrar o movimento global do Feminino consciente.

website - omeldadeusa.com

instagram - @omeldadeusa

email: reservas@omeldadeusa.com

