

Lava Nikolić

Balans

muško-ženske energije po oblastima



LOVE
L • A • V • A



Kada pomislite na sebe, šta biste intuitivno odgovorili - **da li ste u muškoj ili ženskoj energiji?** Svakodnevno radim sa klijentima kojima je disbalans ove dve energije u telu prouzrokovao brojne probleme, zdravstvene, ili u odnosima, bilo da je u pitanju partnerski, poslovni ili prijateljski.

Kroz ovu e-knjigu otkrivam **šta je suština kada je u pitanju muško-ženska energija** i kako da saznamo da li smo u balansu. Proći ćemo kroz neke najvažnije životne oblasti kako bismo spoznali kako energija funkcioniše.

Hvala na poverenju što čitate.

Lava Nikolić

Internacionalni trener i Coach,
Grand Master Reiki učitelj i učitelj meditacije





muško-ženske energije po oblastima

SADRŽAJ

- ▲▼ Šta je muška a šta ženska energija
- ▲▼ Balans energije u poslu
- ▲▼ Balans energije u zdravlju
- ▲▼ Balans energije u partnerskim odnosima
- ▲▼ Balans energije u finansijama
- ▲▼ Balans energije u prijateljstvu



L • A • V • A

www.lava.rs



ŠTA JE MUŠKA A ŠTA ŽENSKA ENERGIJA?



ŠTA JE MUŠKA A ŠTA ŽENSKA ENERGIJA?

Energija je protok, energija je sve od čega smo mi sastavljeni i ono što nas okružuje. Energija teče kada nam je protočan um, telo i emocije, i tada smo na svim nivoima izbalansirani. Zbog toga je dobro da meditiramo, radimo vežbe, hranimo se zdravo, boravimo u prirodi i sa dragim ljudima. Glavna razlika kod muškaraca i žena je ta da su žene protočnije više kada su u ženskoj energiji, a muškarci kada su u muškoj, što je i logično, s tim što mi ne znamo uvek šta to tačno podrazumeva.

Dok sam pripremala ovu e-knjižicu i razmišljala o svemu, shvatila sam da se već nekoliko godina bavim muško-ženskom energijom u smislu proučavanja i istraživanja zato što smatram da je ta oblast još uvek jako neistražena. Ko šta radi ja ispitujem ljude, radim istraživanja, i uskoro će izaći i knjiga na tu temu, zato što je sve bazirano na iskustvima klijenata sa kojima sam radila, i naravno na mom ličnom iskustvu. Već deceniju radim coaching sa klijentima i pokušavam da na najbolji način shvatim kako ti energetski obrasci funkcionišu kako bi ih približila što većem broju ljudi, kako bi shvatila šta zapravo čini mušku a šta žensku energiju i kako one funkcionišu u praksi, a posebno u međuljudskim odnosima. Muška energija je pokretačka, eksplozivna, inicijativna, energija davanja, energija ambicije, energija ogromne snage i truda uloženog u neke stvari. Kada posmatramo prirodu i muško i žensko telo, muško telo je predodređeno da puno više može da izdrži i da je mnogo snažnije, izdržljivije i eksplozivnije, dok je žensko telo mnogo nežnije, blaže i ženska energija je sama po sebi suptilnija, nežnija, sporija, inertnija i centriranija. Muškarac je u balansu kada je većinom u muškoj energiji, znači od 50% do 80%, dok je žena u balansu i protočna ukoliko je preko 50% do 80% u ženskoj energiji.

Kako to možemo da vidimo u raznim životnim oblastima?



BALANS ENERGIJE U POSLU



BALANS ENERGIJE U POSLU



Muška energija u poslu bi bila inicijativa, pokretanje, konstantno davanje, brzina, eksplozivnost, brze odluke, puno ulaganja, pokretanja i konstantnog toka, dok bi ženska energija više bila umrežavanje, strpljenje, spontanost, šarmantnost, blaga i suptilna komunikacija.

Apelujem na žene da razmisle kako uz pomoć ženske energije, nežnosti, strpljenja, usporenosti, inertnosti, šarma mogu da dođu do istih rezultata umesto po principu zasučem rukave i ja ću sve sama, pomeri se, niko mi ne treba, ja ću sve da obezbedim, ja ću sve da steknem, ja ću sve da stvorim, zato što to žene jako iscrpljuje. Kada je muškarac u pitanju, u poslu će to muškarcu doneti dobre i brze rezultate kakve želi, ali ženu će jako puno da iscrpi, bez obzira što može da se desi da i dođemo do istih rezultata.

Sećam se kad smo 2015. godine dr Darko Cvetković i ja pokrenuli kompaniju **Energy House**, odmah počeli da organizujemo edukacije u brojnim zemljama i za samo par godina poslovali u 5 zemalja i 10 gradova. To je bila moja luda ambicija, ja sam želela da u što više zemalja postoji Energy House, da obiđem što više ljudi, da sa što više njih imam interakciju i onda na mišiće, zasučem rukave, sednem u auto sa malom bebom i krenem u pohode. Sećam se da sam vozila i dojila bebu, jer sam stalno bila u stresu i brzini i to me je strašno iscrpljivalo, do te mere da nekada nisam mogla da spavam od umora.

Svakog vikenda bila sam u drugom gradu, ali sam u svojoj glavi ostvarila cilj - Energy House je postojao u 10 gradova, 5 zemalja, imali smo internacionalnu kompaniju i to je za mene bio ogroman uspeh. To što sam ja bila pred fizičkim i psihičkim slomom, to nema veze, ja sam želela peške, na mišiće, na snagu da ostvarim svoj cilj i ostvarila ga, ali sam puno toga izgubila. Stradali su mi zdravlje, partnerski odnos i tada sam počela sam da se bavim ženskom energijom i razmišljala kako uz pomoć ženske energije može sa manje da se dobije više, kako da pređem na umrežavanje, strpljenje, komunikaciju sa velikim brojem ljudi, i da pritom ostanem centrirana.

Ženska energija je suptilnost, umrežavanje, povezivanje i centriranost.

Tada sam shvatila da ako je ženska energija centriranje, ja treba da budem centar, odnosno mi, Energy House, oko koga treba da se okupljaju, a ne da ja trčim i da se energetske rasipam. Zaboravljamo da ako želimo drugima da pomognemo mi prvo treba da smo dobro.

Kao posledicu svega toga, sada sedim u svom domu i komuniciram sa ogromnim brojem ljudi putem online predavanja, ili kao na primer ovom knjigom, a neki od vas su možda na drugom kontinentu, u drugoj državi, u drugim gradovima. Sada sa vama komuniciram i prenosim iste poruke, znanja, ali nisam iscrpljena pa vi dobijate mnogo bolji kvalitet nego da sam hronično umorna.

Sa te strane ženska energija nam pomaže da pametnije u nekim situacijama radimo, pomaže nam da se odmorimo, da stanemo, da odobrimo sebi odmor, jer vredimo samim tim što postojimo.

Potpuno je u redu da nekada stanemo, napravimo pauzu, razmislimo. Ona nam pomaže da donesemo strateške odluke posle kojih ide akcija, a ne konstantno davanje u jednom pravcu. Većina ljudi je stalno u hodu i razmišlja: ja ću da se još malo pomučim, još malo da se potrudim i doći će rezultati. Međutim, često se vrtimo u krug i ostajemo na istom nivou.

Razmišljala sam samo još ovu zemlju da otvorimo pa ću da se smirim, a onda kad otvorimo tu zemlju, onda nas zovu u sledeću, a ja onda pristanem i kažem hajde još samo ovu zemlju da otvorimo, i to je to. Tako se moj krug trčanja širio, zemlja po zemlja, grad po grad, širio se tim, širio se posao, ogromna količina operative, i naravno troškova.

Poenta je da koristimo žensku energiju da ne moramo da ulazimo u operativu u koju ne moramo da uđemo. Moj čuveni primer je da ne moram da čistim kuću ako mogu nekome da platim da je očisti, a da ja za to vreme radim nešto što volim i što ne može niko drugi da radi umesto mene.

Princip ženske energije u poslu bi bio u tome da stanemo, da analiziramo šta je to što može bolje i da onda krenemo u akciju, a muška energija je sprovođenje tih ideja. Odatle idemo u usmereno kretanje. Korišćenje samo muške energije u poslu bi bilo kao hrčak koji se okreće u krug i misli ako se malo brže zavrti da će imati mnogo bolje rezultate.



Prepoznajte da li ste neko ko je pasivniji ili ste previše aktivni? Ako ste previše pasivni onda znači da ste u ženskoj energiji dominantno. Ako ste previše aktivni, onda znači da ste u muškoj energiji dominantno.

Ako u poslu imate rezultate koje očekujete i postižete ih sa lakoćom, nije vam teško, niste nezadovoljni, znači da ste u balansu muško-ženske energije. Čim nemate rezultate znači da ste van balansa i da ste ušli u energiju koja nije vaša.

Ako ste žena znači da ste u muškoj energiji pa ste u disbalansu i obrnuto kada su muškarci u pitanju. Muškarac koji ne zarađuje dovoljno, nema zadovoljstvo na određenom poslu, je više u ženskoj energiji nego što bi trebalo - ne menja neke stvari, jer postoji ta inertnost koja je ženska energija i to znači da treba da se pokrene - više inicijative, više davanja, više akcije, više eksplozivnosti će dati bolje rezultate. Što više rizika preuzimate, više ste u muškoj energiji.

Ukoliko ste žena i nemate rezultate koje hoćete u poslu to znači da ste previše u muškoj energiji i znači da ste previše u toj muci, u tom osećaju ja moram, mogu, sad ću sama, itd.



BALANS ENERGIJE U ZDRAVLJU



BALANS ENERGIJE U ZDRAVLJU



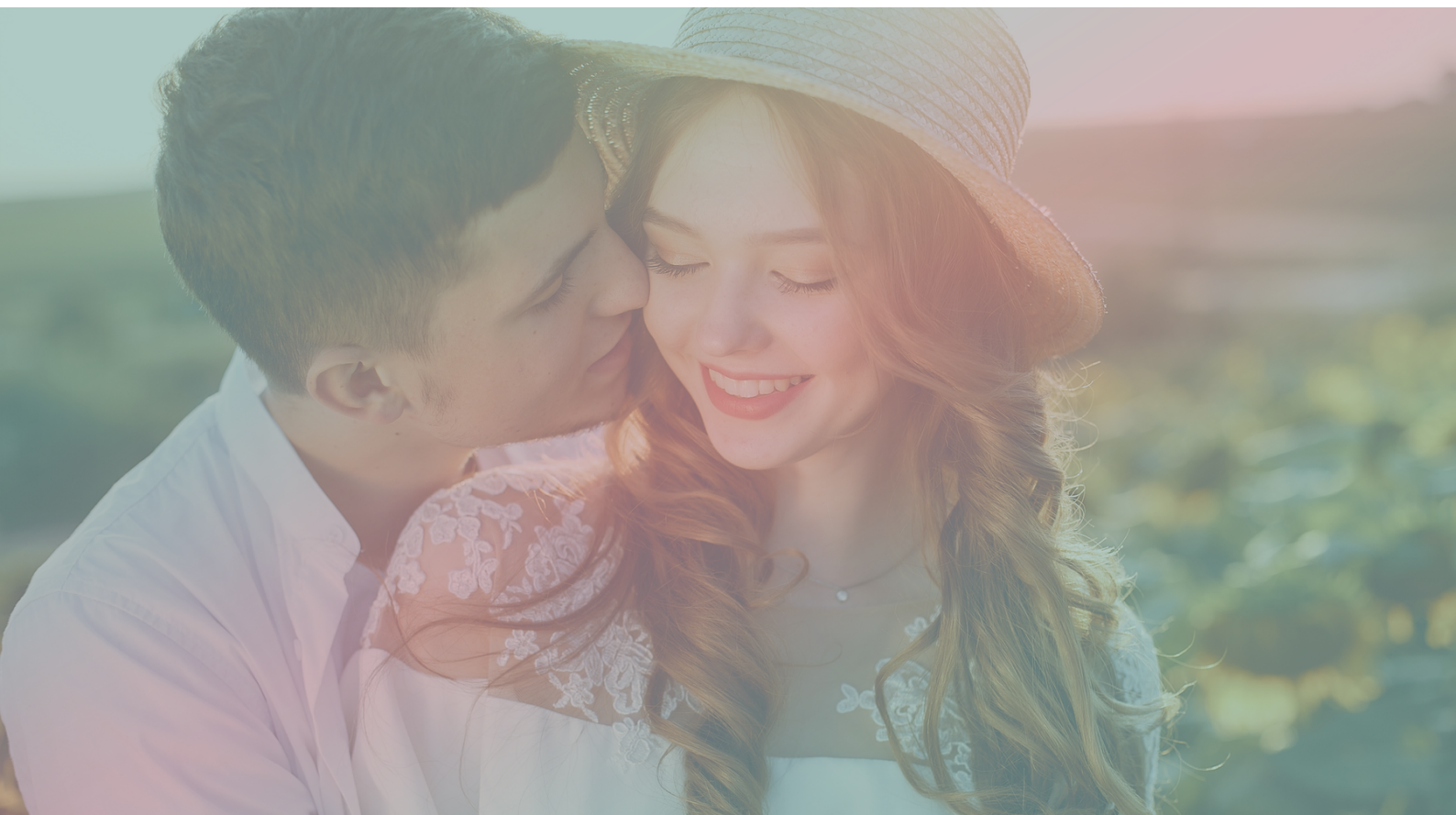
Kada je u pitanju zdravlje i muško-ženska energija, pitanje je da li previše trošite sebe i previše dajete ne razmišljajući o svom zdravlju, da govorite nešto poput - meni je bitno moje zdravlje, a onda shvatite da ne vežbate, da se ne hranite zdravo, da nemate dovoljno sna, da ne radite stvari koje vaše zdravlje čuvaju, da ne idete u šetnju, ne provodite dovoljno vremena u prirodi... To opet znači da ste u disbalansu, odnosno u muškoj energiji i da sebe dajete drugima umesto da sebi dajete da biste svoje zdravlje sačuvali.

Zdravlje nam je izbalansirano kada dajemo sebi i namirimo određene svoje potrebe da bismo se osećali dobro u telu. Pratite osećaj u telu da li imate snage da uradite neke stvari. Ako se osećamo dobro, imamo energije da ako treba ne spavamo celu noć da nešto uradimo, da imamo energije da potrčimo, da vežbamo, da se jednostavno osećamo potpuno zdravo i puni snage. U suprotnom smo u muškoj energiji i dopuštamo da nas neko crpi ili da nekome dajemo previše umesto da sebe stavimo na prvo mesto. To je uloga majke svima oko sebe, i kome treba i kome ne treba.

Imati žensku energiju u zdravlju je davati sebi kroz rituale poput šetnje, masaže, vežbanja, meditacije, čitanja.



BALANS ENERGIJE U PARTNERSKIM ODNOSIMA



BALANS ENERGIJE U PARTNERSKIM ODNOSIMA



U muško ženskim odnosima je jako bitno da muškarac ima taj momenat inicijative, predlaganja, plana i davanja osećaja sigurnosti i podrške i osećaja da je stvarno šta god da se desi on taj koji može da stvori, obezbedi. Žena treba da ima osećaj da može da bude centrirana i da ostane na jednom mestu ukoliko je to neophodno ili potrebno u datom trenutku.

Kao preduzetnica dugo godina zagovaram s druge strane samostalnost i to da žena treba da bude samostalna i sposobna, ali smatram da treba da ima pored sebe muškarca koji je sposobniji i jači od nje u smislu da može na njega da se osloni i da mu veruje, pogotovu u situaciji kada je u drugom stanju i treba da iznese novi život na svet.

Ukoliko je obrnuta situacija, ukoliko je žena ta koja kaže ništa ti ne brini, ja znam bolje, ja ću to da posložim, ja ću da se pobrinem za sve, samo ti sedi i uživaj, ili zvoca da joj treba pomoć, ali i dalje sve sama radi, to je definitivno muška energija kod žene. Puno žena je danas u muškoj energiji, potpuno nesvesno uđe u to da radi mnoge stvari umesto muškaraca, da obezbeđuje, da štiti, da ne pušta kontrolu muškarcu već da ima taj momenat kontrole i toga da upravlja svim odlukama, svim akcijama, da ima inicijativu. Ako ste vi ta koja organizuje večere, putovanja, izlaske, zvanja, bilo šta što se odnosi na muško ženski odnos onda ste definitivno u muškoj energiji. Dobra vest je da možete to da promenite ako želite da se osećate kao žena i da budete u ženskoj energiji. Vidimo po rezultatima da li smo u balansu muško ženske energije. Skladne veze i brakovi koji traju zavise od toga da li je muškarac u muškoj, a žena u ženskoj energiji.

Kreativnost u nama pripada ženskoj energiji, i to svako od nas ima, i muško i žensko, da smislimo pa krenemo u akciju, a ne akcija pa će usput nešto da se osmisli. Izbalansiran muško ženski odnos je kada muškarac daje oslonac, sigurnost i materijalnu bezbednost, a žena daje emocionalnu podršku, kada mu se divi i na taj način inspiriše svog muškarca da stvori još više.

Nijedan muškarac koga sam ispitivala o energiji tvrdi da nije bio inspirisan da stvori za ženu koja zvuca, koja je nezadovoljna, koja mu govori da nije dovoljno dobar i da ona može nešto bolje od njega, koja mu govori: skloni se ja to mogu bolje.

Žene koje se takmiče, pogotovo u muško-ženskom odnosu, znači da su u muškoj energiji. Na kraju krajeva pogledajte da li imate izbalansiran odnos. Ako vi imate skladan partnerski odnos kojim ste zadovoljni onda samo razmislite da li ima još nešto od ovoga što čitate što možete da uključite, ako nema i ako ste zadovoljni ništa ne menjajte, jer sve intuitivno radite kako treba. Međutim, ako postoji nešto čime niste toliko zadovoljni onda definitivno ima prostora da poboljšamo neke stvari, uđemo u drugu energiju.

Kako prepoznati muškarca u ženskoj energiji i šta ga sve čini?

Muškarac u ženskoj energiji je neko ko puno priča, a malo radi, znači neko ko ima velike planove, obećanja, vrlo često se predstavlja kao mačo tip a dela su mu izuzetno oskudna.



To prepoznajete tako što gledate stvaranje te osobe, da li kontinuirano stvara i šta je napravio u svom životu od rezultata. Pod time podrazumevam celokupan život i sve životne oblasti - zdravlje, posao, duhovnost, finansije, odnosi. Da li ta osoba stvara i gradi ili ne, znamo po tome da li postoji kontinuirano davanje, da li je osoba koja je spremna da pomogne, da se na nju oslonite, da je stalno tu, da je u suštini prisutno dominantno davanje i da možemo to da prepoznamo u većini situacija.

Važno je da gledamo i da li je muškarac u nekoj vrsti zavisnosti, jer se po tome prepoznaje ženska energija. Bilo koja vrsta zavisnosti - alkohol, droga, kocka, bilo šta tog tipa, pokazuje da je muškarac u ženskoj energiji. Umesto da preuzme odgovornost za svoj život, čeka da mu se da i koristi druge ljude, a to su nesvesni programi.

Ako ste žena u muškoj energiji, vaš glavni zadatak je da naučite da verujete u svog muškarca i prepustite mu inicijativu kako bi stvarao i osećao se dobro.



BALANS ENERGIJE U FINANSIJAMA



BALANS ENERGIJE U FINANSIJAMA



Finansije su mnogima važna tema i zato želim da je sagledamo i iz pravca energije. Ako ste žena i stalno samo trošite, sve što dobijete odmah potrošite, to je definitivno muška energija, davanje, pogotovo sa potrebom da udovoljavamo drugim ljudima i da konstantno nekome nešto dajemo. Osveščivanjem na šta dajemo previše novca, na šta nam idu glavni odlivi i da li više stvaramo ili trošimo, utiče na naš balans. Novac je energija, i treba da postoji protok, ali je bitno da ne bude odliv, već protok.

Ima i ljudi koji stalno samo uzimaju i stalno štede, prikupljaju i jako se boje da troše, to je ekstremna ženska energija kada su finansije u pitanju. Ona takođe izaziva disbalans zato što smo u strahu i ne možemo da se opustimo, jako nam je teško da pustimo da to ide kroz nas. Novac isto tako voli protok i to racionalno i izbalansirano upravljanje njime. „Kako milioneri razmišljaju“ je sjajna knjiga Harva Ekeru vezano za novac i energiju.

U suštini, nismo puno edukovani o najbitnijim stvarima u životu kao što su komunikacija, partnerski odnosi i finansije. Niko se naučen nije rodio vezano za to, pa je za nas dobro da prikupimo određena znanja iz ovih oblasti. U smislu energije, žene koje su ekstremno u muškoj energiji stalno daju i kao da žele da se otarase novca, a žene koje su ekstremno u ženskoj energiji one samo uzimaju, primaju i štede. Žene u muškoj energiji u polju finansija često upadaju u zamku da finansiraju svog partnera, što vrlo brzo dovodi vezu do pucanja.

Slično se odnosi i na muškarce, oni koji sve troše oni su u ekstremno muškoj energiji i treba im malo i ženske energije kako bi pametnije radili sa novcem.



BALANS ENERGIJE U PRIJATELJSTVU



BALANS ENERGIJE U PRIJATELJSTVU



U prijateljstvu prepoznamo u kojoj smo energiji po tome da li imamo oko sebe prijatelje koji nas pune ili prazne.

Neko ko je u muškoj energiji je kao neki prijemnik i antena koji stalno odašilje energiju od sebe, i stalno rešava probleme svojim prijateljima, uvek je tu za njih i kao da ih spašava. Prijatelji ga zovu samo kada im treba. Da li imamo interakciju, odnosno protok sa ljudima sa kojima se družimo? Da li i mi primamo pažnju od tih ljudi, poput pitanja kako si, je l' tebi nešto treba.

Treba da se okružimo i jednim i drugim ljudima. Postoje neki odnosi koji će biti takvi da smo mi više u muškoj energiji i da smo tu više za neke ljude ili možda neki periodi kada su drugi više tu za nas. Ako naš dobar prijatelj ima neki problem naravno da ćemo neko vreme mi više biti tu za njega, pomoći ćemo mu da reši to, ali kada problem prođe bitno je da se odnos vrati ponovo u balans, da imamo interakciju i međusobnu razmenu. Ukoliko toga nema onda to nije prijateljstvo već parazitiranje ili energetski vampirizam.

Razmislite o prijateljstvu.

Da li ste muška ili ženska energija, da li stalno okupljate društvo kojem vi nešto dajete ili stalno okupljate oko sebe ljude koji vama nešto daju ili imate izbalansirane odnose? Jednoj klijentkinji sam savetovala da prestane da zove neko vreme sve prijatelje i da vidi ko se javlja i ko je tu za nju stvarno, a ko nije. Po tome se puno toga prepoznaje, jer ako vas se neko nikad ne seti i to mu nije važno, onda je potpuno suludo da ga vi zovete i stalno budete tu na raspolaganju, a ne dobijete ništa zauzvrat, čak ni pitanje kako si.

Koliko ste izbalansirani u svim ovim oblastima, to znate po rezultatima.

Tamo gde nemate rezultate koje želite znači da postoji disbalans. Uradite malu analizu i počnite da primenjujete ove principe muške ili ženske energije kako biste ponovo sve to vratili u balans.



O autoru e-Knjige

Lava Nikolić je internacionalni trener i Coach, Grand Master Reiki učitelj i Učitelj meditacije. Zajedno sa Dr Darkom Cvetkovićem osnivač je Energy House-a, kompanije za podršku ličnom i profesionalnom uspehu, tvorac Energy Fit metode i radionice Energy Fit Žena koju je završilo više od 1.200 žena.

Diplomirani filolog za engleski jezik i književnost. Znanje je stekla od najvećih svetskih stručnjaka NLP-a, Reikija, i eksperata u oblasti energetskog rada sa ljudima kao što su Tom Best, Bernd Isert, Charles Faulkner...

Više od 10 godina svoje veštine deli sa ljudima koji rade na svom ličnom i profesionalnom razvoju. Pomogla je hiljadama ljudi u Srbiji i širom sveta kako da žive u potpunom skladu sa sobom i svojim okruženjem, pravilno kanališu stres i dovedu u balans važne životne oblasti.

Autor je knjige "Biznis sa svrhom"

POVEŽIMO SE

✉ lava@lava.rs

📷 @lovethelava

📘 @lovethelava



www.lava.rs
online.energyhouse.life

