

# Obsah

	<b>Milé čtenářky</b>	<b>7</b>
	<b>Předmluva (Sarah J. Buckley)</b>	<b>11</b>
	<b>Najděte své divoké já</b>	<b>15</b>
ÚVOD	<b>Návrat ke kořenům</b>	<b>17</b>
KAPITOLA 1	<b>Začátek cesty</b>	<b>29</b>
	Divoce ženská krajina	32
	Ekologie ženy	39
	Umění, rituál a tok pánevní energie	42
	Jak začít	50
KAPITOLA 2	<b>Prozkoumejte prostor své ženskosti</b>	<b>59</b>
	Pečujte o svou ženskost	61
	Pánev: místo, kde se skrývá kořen vašeho ženství	67
	Vytvořte si mapu své pánve	73
	Vaginální masáž: cesta ke zdravému koření	83
	Zapojte vitalitu svého středu	99
KAPITOLA 3	<b>Ztělesnění vašeho ženství</b>	<b>117</b>
	Změňte svou ženskou identitu	118
	Najděte svůj vnitřní hlas	129
	Stud: mějte zase pevnou půdu pod nohama	138
	Obnovte svou ženskou duši	152
	Nalezněte své posvátné já	156
KAPITOLA 4	<b>Vyjádřete své divoké já</b>	<b>164</b>
	Energie vaječníků a váš tvůrčí oheň	166
	Levý vaječník: zdroj inspirace a přijímání	178



	Pravý vaječník: zdroj vzrušení a realizace	193
	Smutek: odhalte svou zářivost	204
	Hýčkejte si oheň ve svém břiše	208
KAPITOLA 5	<b>Návrat ke kořenům ženství</b>	<b>222</b>
	Děložní energie a vaše ženská síla	228
	Zármutek: ulevte svému nitru	233
	Je to vaše pánev	240
	Naučte se rozeznávat vzorce ztráty ženské energie	247
	Zdokonalte sílu svého lůna	257
KAPITOLA 6	<b>Proměňte své dědictví</b>	<b>273</b>
	Strach: nalezněte svou víru	279
	Vdechněte svým výtvorům život	289
	Nastavte své pánvi hranice	295
	Vypracujte si rodokmen	303
	Rozšiřte svůj tvůrčí rozsah	321
KAPITOLA 7	<b>Objevte svůj ženský potenciál</b>	<b>336</b>
	Získejte zpět svou touhu	338
	Vztek: dejte hlas svým potřebám	344
	Vaginální energie a vaše divoké já	357
	Uzdravte svou ženskost	370
	Radost: oslavte své divoké já	394
ZÁVĚR	<b>Modlitba ženy</b>	<b>410</b>
	<b>Poděkování</b>	<b>412</b>
DODATEK	<b>Založte klub divoce ženských čtenářek</b>	<b>415</b>
	<b>Seznam cvičení</b>	<b>424</b>
	<b>Jak cvičit svou divokou ženskost</b>	<b>426</b>
	<b>Jak vyhledat specialistu pro oblast pánevní</b>	<b>430</b>