



# Tudo que uma mulher precisa saber

*Myrts Fernândes*



Olá, meu nome é Myrths Fernândes e eu estou aqui hoje para compartilhar com você conhecimentos que mudaram a minha vida.

Prepare-se para se deliciar com o conteúdo que eu levei 5 anos para estudar e praticar e, aqui e agora, estou disponibilizando para você que tanto merece.

**Tudo que uma mulher precisa saber** é uma compilação do **Manual Prático da Mulher** que eu decidi sintetizar para compartilhar com o maior número de mulheres possível e que estão sedentas pela liberdade emocional e física.

O conteúdo desse e-book vai transformar a forma como você se enxerga.

Pronta para a transformação? Então, vamos juntas!



## INTRODUÇÃO

As mulheres são vistas como seres hormonais e descontrolados, porém, isso é apenas um estigma que aceitamos, inconscientemente, depois de milhares de anos após a instalação do patriarcado. Mas nós não somos loucas nem tampouco doentes. Nosso afastamento de nossa essência de água e terra é que nos deixou sim com sintomas físicos e emocionais que permitem identificar o que há de errado em nós e indicar o que precisamos mudar.

*Quais paradigmas precisamos transmutar?*

*Que visão estamos tendo de nós mesmas?*

*A nossa vida se manifesta como gostaríamos?*

Eu escrevi esse livro porque desejo a sua cura e de suas irmãs. Porque desejo seu despertar e a sua liberdade.

Por isso, esse conhecimento deve ser compartilhado também.

Convide todas as mulheres que você deseja que se fortaleçam para essa pequena jornada que fiz com amor para as que ouviram o chamado.

**AVISO!**  
**Este livro é libertador. Aprecie sem moderação.**



## O PODER FEMININO

Nossas ancestrais viviam a sabedoria da observação e, através da observação dos ciclos, foi percebido algo mágico: as mulheres estão entrelaçadas aos processos naturais, principalmente aos processos da Lua.

Essa percepção nos torna sagradas, pois um ser tão divino como a mulher, que sangra e pari na lua cheia, só poderia ser o centro da criação. E assim a Deusa acompanhada pela observação cíclica feminina se tornou conhecida para nós.

A cada ciclo, mais fortalecida pela energia natural.

A cada menstruação, mais conectada com os poderes da criação.

A mulher sabia que assim como é em cima é embaixo, e que tudo nela é possível, assim como a própria Mãe Universal.

Com o início do patriarcado, esses conhecimentos começaram a ser limitados pois, à medida que o homem controla a natureza, controla a mulher, e toda magia se esvai.

Ela começou então a se desconectar de tudo lhe dava poder, pois o feminino é ameaçador e, portanto, não poderia ser livre e expansivo.

Hoje vivemos a consequência de todo afastamento dos ciclos naturais.

Mulheres que não se reconhecem e que se diminuem inferiorizam-se diante do pai, do companheiro e do filho. Ainda há em nós um resquício desse afastamento. Afastamento do nosso sangue sagrado. Afastamento da sexualidade sagrada. Afastamento na natureza ligada ao feminino, da nossa essência visceral e rebelde que está gritando querendo sair de nossas entranhas.

Hoje, esse afastamento é mais intenso pelo uso dos absorventes descartáveis, anticoncepcionais e vida moderna nos ditando cada vez mais regras a seguir para ser a tal “mulher ideal”.

Este livro é um caminho de volta para casa. Uma forma de reconquistarmos nossa essência livre e decidirmos quais as escolhas que faremos em nossas vidas.

Mas Myrts, não estou entendendo nada disso. Deusa? Sangue menstrual sagrado? Poder feminino ?

Calma. Para entender e permitir ser quem você realmente é, é preciso voltar e conhecer a sua própria história, sua raiz ancestral visceral, feminina potência das sacerdotisas da terra.

O mundo nem sempre foi como imaginamos e os livros sagrados atuais nos contam histórias pela metade ou, ao menos, mau interpretadas. Nem sempre a humanidade viveu no conceito de um Deus masculino. Existem inúmeras provas arqueológicas e contos ancestrais de diversas sociedades e civilizações antigas que nos contam a história inicial da humanidade sendo matriarcal. Existia apenas uma divindade criadora que era conhecida e sentida pelo princípio feminino, era a Deusa Mãe, fonte da vida, que pariu toda criação de seu ventre úmido e fértil.

Essa Deusa Mãe era observada no corpo feminino e sua ciclicidade, assim como a mulher sangrava, gestava, paria e nutria seus filhos, a Deusa dava vida aos homens e toda natureza a partir de sua energia infinita e nutridora.

As mulheres em pura essência como nossas ancestrais sabiam das ervas, da terra, das energias invisíveis, da intuição, da visão além da matéria, do sentir, do mudar, do transmutar. Elas sabiam do poder do seu órgão sagrado, a vulva, que se abria como uma flor para o despertar de uma nova vida.

Elas sabiam que em seu ventre havia algo mágico, capaz de conceber.

Elas sabiam que seu corpo era sábio e fabricava o alimento de seu bebê e como tudo observado era tão fabuloso em uma mulher, ela ainda sangrava... Sangue esse que só poderia ser Divino, já que escorria do ventre que gerava vida e pela vulva que se abria ao filho.

Esse sangue era e está voltando a ser, exaltado e honrado. As nossas ancestrais ungiam a terra em celebração pelo poder concedido pela Criadora de tudo.

Mas à medida que o homem adquiriu conhecimento racional e lógico, tudo começou a mudar e hoje vivemos um paradigma onde a lógica é mais elevada que o sentir... Fruto do patriarcado.

Podemos ler "patriarcado" como uma visão masculina, partindo do princípio criador masculino que se tornou apenas o Deus, eliminando a Deusa. E também, como o controle do homem das funções vitais da sociedade, a partir do momento em que compreendeu que também faziam parte da procriação. Como efeito, foram sendo impostas regras sociais limitantes, que reduziram gradativamente as funções espirituais e autênticas femininas.

Vou colocar aqui informações sobre essa mudança do MATRICENTRISMO para o patriarcado.

Nas sociedades matricêntricas, a mulher era considerada um ser sagrado, por dar a vida e por sangrar toda Lua sem morrer. Ela doava seu sangue a terra e ungia os animais e, portanto, era responsável pela fertilidade da terra e dos animais.

Nesses grupos, o princípio masculino e o feminino governam o mundo juntos. Mas o poder de decisão era da mulher.

Havia divisão de trabalho entre os sexos, mas não havia desigualdade. A vida corria mansa e paradisíaca.

Ao contrário da mulher, que possuía o “poder biológico”, o homem foi desenvolvendo o “poder cultural” à medida que a tecnologia foi avançando.

Em algum momento do neolítico, o homem começa a dominar a sua função biológica reprodutora e, podendo controlá-la, pode também controlar a sexualidade feminina.

Aparece então o casamento como o conhecemos hoje, em que a mulher é propriedade do homem e a herança se transmite através da descendência masculina. Já que agora ele sabe que também participa dessa função.

Por volta de 10.000 a 8.000 A.C., o homem já havia aprendido a fundir metais e, conforme essa tecnologia se aperfeiçoa, começam a ser fabricadas não só armas mais sofisticadas, como também instrumentos que permitem cultivar melhor a terra (o arado, por exemplo). Com isso, toda função feminina de coleta e cerâmica não era mais necessário.

As sociedades, então, tornam-se patriarcais, isto é, os portadores dos valores e da sua transmissão são os homens. Já não são mais os princípios feminino e masculino que governam juntos o mundo, mas, sim, a lei do mais forte.

Contando essa história para você, posso lhe assegurar que o que vivemos hoje é uma somatização dos últimos milênios sendo regidas pela mente lógica, linear e controladora da visão masculina (energia). Posso dizer a você que nós somos muito mais valiosas e poderosas do que nos ensinaram e permitiram, e que agora na era da informação, temos acesso à verdade sobre o poder feminino contido nos mistérios de nosso corpo, manifestação dos ciclos, do sangue, da vida e da transformação.

Se conecte agora com suas ancestrais viscerais, com as sabedorias da intuição, das emoções, da doação, das sensações extra-físicas. Não duvide mais de sua criatividade e do seu faro de mulher sábia e selvagem.

Você já tem as respostas. Você sempre sabe, só basta agora se ouvir...



## DO PODER MENSTRUAL

Nosso inconsciente coletivo está tão cheio de lembranças negativas sobre o que é ser mulher que, somente conectando novamente com nossos ciclos, poderemos resgatar nossa força ancestral e espiritual.

E aqui eu falo do poder de sangrar sem morrer.

*Ser mulher é magia!*

*Se conecte com isso!*

Hoje, como estamos desconectadas da potência divina natural, acabamos por desvalorizar nossos processos naturais tão significativos e poderosos como a simplicidade e a perfeição de menstruar.

Sangrar é Divino! É nosso poder de limpar, morrer para um ciclo velho e renascer para um novo.

Nossas ancestrais menstruavam juntas e na lua nova. O ciclo feminino era guiado pela lua, sete dias em cada fase.

Fase da Lua	Fase do Ciclo	Energia
● Lua Nova	a mulher menstruava	limpeza e renascimento
◐ Lua Crescente	a mulher se preparava para ovular	força criativa
○ Lua Cheia	a mulher estava fértil	gravidez e parto
◑ Lua Minguante	a mulher pré-menstruava	fechamento de ciclos

Com essa relação natural manifestada no corpo feminino, a sacralidade do sangue menstrual era tanta, que seus poderes mágicos eram utilizados para fortalecer e fertilizar tudo que era necessário.

Nos tempos modernos a mulher toma anticoncepcionais para, até mesmo, não menstruar.

Ela entorpece o corpo, pois a menstruação foi demonizada após o processo de domínio da mente trazido pelo masculino. Do sagrado ao profano. De sacerdotisas à submissas marginais. Bonecas sexuais com o único dever de procriar e servir.

Por isso, a primeira lição que uma mulher deve fazer se ainda estiver em seu período fértil é se conectar com seu sangue. Caso não menstrue mais, ainda assim há como fazer essa conexão, através do despertar para essa realidade e a intenção verdadeira de honrar sua potência feminina.

Na jornada online MATRICENTRISMO, eu ensino a mergulhar na contracepção natural. Também disponibilizei um e-book que auxilia nesse despertar. **CONTRACEPÇÃO NATURAL**, faça o download aqui.

Mas, a partir de agora, você já pode olhar esse período tão valioso com outros olhos, os olhos da magia feminina.

Converse com seu sangue, converse com seu útero.

Sinta-se sagrada, pois você verdadeiramente é!







## AROMATERAPIA PARA RESGATE DO FEMININO

O objetivo deste livro é oferecer, a você mulher, conhecimento para despertar e material para praticar o contato com seu poder. Todos os sintomas que vemos hoje nas mulheres são somatizações dos milênios de cultura patriarcal. Felizmente, temos a própria natureza, como nossa aliada e guia para o retorno à consciência feminina.

Aqui eu vou ensinar uma técnica super simples, como tudo que vem da natureza. E, por ser tão simples, é ainda mais eficiente: a aromaterapia.

Os óleos essenciais são a 5ª essência das plantas. Em sua maioria são extraídos a frio para que não percam suas propriedades mais nobres. Quando inalados, ou absorvidos pela pele, são interpretados por nosso sistema límbico (que rege as emoções através da fabricação de enzimas, hormônios e outras químicas naturais) e, a partir daí, naturalmente, nosso corpo se embriaga de boas sensações de forma natural, e assim nós conseguimos reverter estados emocionais viciosos. Simples, fácil, natural e super econômico.

No curso online Manual Prático da Mulher, eu compartilho um conhecimento mais profundo sobre a aromaterapia e sua utilização para sintomas femininos, mas desde já te dou recursos para virar várias chavinhas dentro de você e seguir caminhando em harmonia.

### Como funcionam os óleos essenciais?

Tudo começa pela INSPIRAÇÃO...

Ao nascer, inspiramos pela primeira vez e, ao morrer, expiramos pela última vez.

Através da respiração inspiramos as moléculas aromáticas. Essas moléculas flutuam até a parte mais alta do nariz, que se situa entre as sobrancelhas. E então, elas entram em contato com receptores do epitélio olfatório e, de lá, são levadas para o cérebro, mais especificamente ao sistema límbico (tálamo e hipotálamo),

onde estão os sentimentos, as memórias, as emoções, as reações e hábitos aprendidos e arquivados.

Aqui nós vamos aprender a utilizar o óleo essencial de **LAVANDA** (*Lavandula officinalis*) por não ter contra-indicações e ser um óleo extremamente necessário para mulher quebrar barreiras emocionais. Além disso, regula funções menstruais, diminui as cólicas menstruais, trata a ansiedade e os medos, clareia a mente, acalma pensamentos, traz paz e consciência, regula ciclos femininos, diminui a raiva e a tristeza.



Vou deixar uma lista de marcas que eu recomendo para que você compre um produto de qualidade, já que óleos essenciais não são essências sintéticas e é necessário o cuidado com a qualidade do produto. Apesar de serem baratos, atualmente, você não vai encontrar um óleo essencial de lavanda custando menos de R\$ 40,00 (quarenta Reais), pois eles são extremamente concentrados e isso requer uma grande quantidade da planta para extração.

As marcas que eu indico:

[Terra flor](#)

[Laszlo](#)

[Phytoterapica](#)

[Bio Essência](#)

Recomendo essas marcas por sua qualidade, deixando claro que não trabalho ou tenho qualquer relação com as empresas citadas, ok? Os links levam você direto a loja virtual e isso facilita ainda mais o que queremos fazer aqui.



Faça desse momento seu ritual, seu momento com você mesma.

Permita a energia da lavanda invadir suas emoções e te libertar de toda dor, raiva, mágoa, tristeza e baixa auto-estima.

Faça esse seu ritual diário de reconexão com a natureza e com a sua essência feminina.

Acaricie seu corpo, converse com você mesma, diga coisas positivas a você, como:

*EU ME AMO*

*EU CONFIO EM MIM*

*EU AMO SER MULHER*

*EU SOU GRATA A MINHA VIDA*

*EU AMO MENSTRUAR*

*EU OUÇO MINHA INTUIÇÃO*

Eu sei que parece simples (e é mesmo!), mas sua vida irá mudar completamente somente com esse novo hábito em sua vida.

Você também pode utilizar a lavanda como perfume, basta utilizar 20 gotas em 100ml de álcool de cereais e aplicar quantas vezes forem necessárias.

Eu indico também um exercício de respiração profunda e lenta para se conectar com a atmosfera de paz que esse simples e poderoso óleo essencial proporciona. Observe sua respiração e procure conduzi-la profunda e lentamente quando utilizar o óleo de lavanda, seja inalando, massageando-se ou perfumando-se com ele.

Bom, estamos terminando e eu desejo que esse livro tenha feito a diferença no seu momento de vida. Leia várias vezes as informações contidas aqui até que façam parte de você e que não haja mais dúvidas sobre o quão perfeita e maravilhosa você é.

Um beijo!

*Myrts*

Para ter acesso ao curso **Manual Prático da Mulher** e conhecer mais formas de fortalecer a si mesmo clique [aqui](#).



**Myrts Fernândes** é psicoterapeuta Holística e autora do programa MATRICENTRISMO voltado para o despertar da mulher contemporânea. Usando toda potência criadora que há em seu ventre ela busca compartilhar seus conhecimentos e assim cumprir sua missão de espalhar as boas novas:

**Toda mulher nasceu para brilhar e ser livre!**

Ela mesma saiu da zona oeste do Rio de Janeiro como uma buscadora e sonhadora e seguiu sua missão aplicando em si e em sua família os saberes ancestrais que compartilha. Após ter vivido seis anos em um relacionamento abusivo, despertou e percebeu que a única pessoa capaz de criar sua existência de forma harmoniosa seria ela mesma, e assim o fez. Hoje, cumpre seu sonho de morar na natureza, co-criou o Espaço Holístico Caminhos Ancestrais, construiu uma família, co-criou o relacionamento dos sonhos e auxilia centenas de mulheres a viver em liberdade dentro de seus corpos, suas vidas e seus sonhos.

#### Conheça mais do servir de Myrts:



[www.myrtsfernandes.com.br](http://www.myrtsfernandes.com.br)



[www.caminhosancestrais.com.br](http://www.caminhosancestrais.com.br)



<https://www.instagram.com/myrtsfernandes>



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



<https://www.youtube.com/myrtsfernandes>

# Tudo que uma mulher precisa saber

*Myrts Fernândes*

2019

Conteúdo: Myrts Fernândes  
Projeto Gráfico: Cristina Cavallo

**Todos os direitos reservados à autora.**

## **CRÉDITOS DAS IMAGENS**

As fotos da autora são de uso exclusivo da mesma e não podem ser utilizadas sem sua prévia autorização. Todas as outras imagens utilizadas são gratuitas, do site [www.br.freepik.com](http://www.br.freepik.com).

Página 3: Foto de @freepic.diller  
Página 4: Foto de @katemangostar  
Página 7: Foto de @freepic.diller  
Página 8: Foto de @freepik  
Página 9: Foto de @freepik  
Página 10: Foto de @freepik  
Página 11: Foto de @freepik