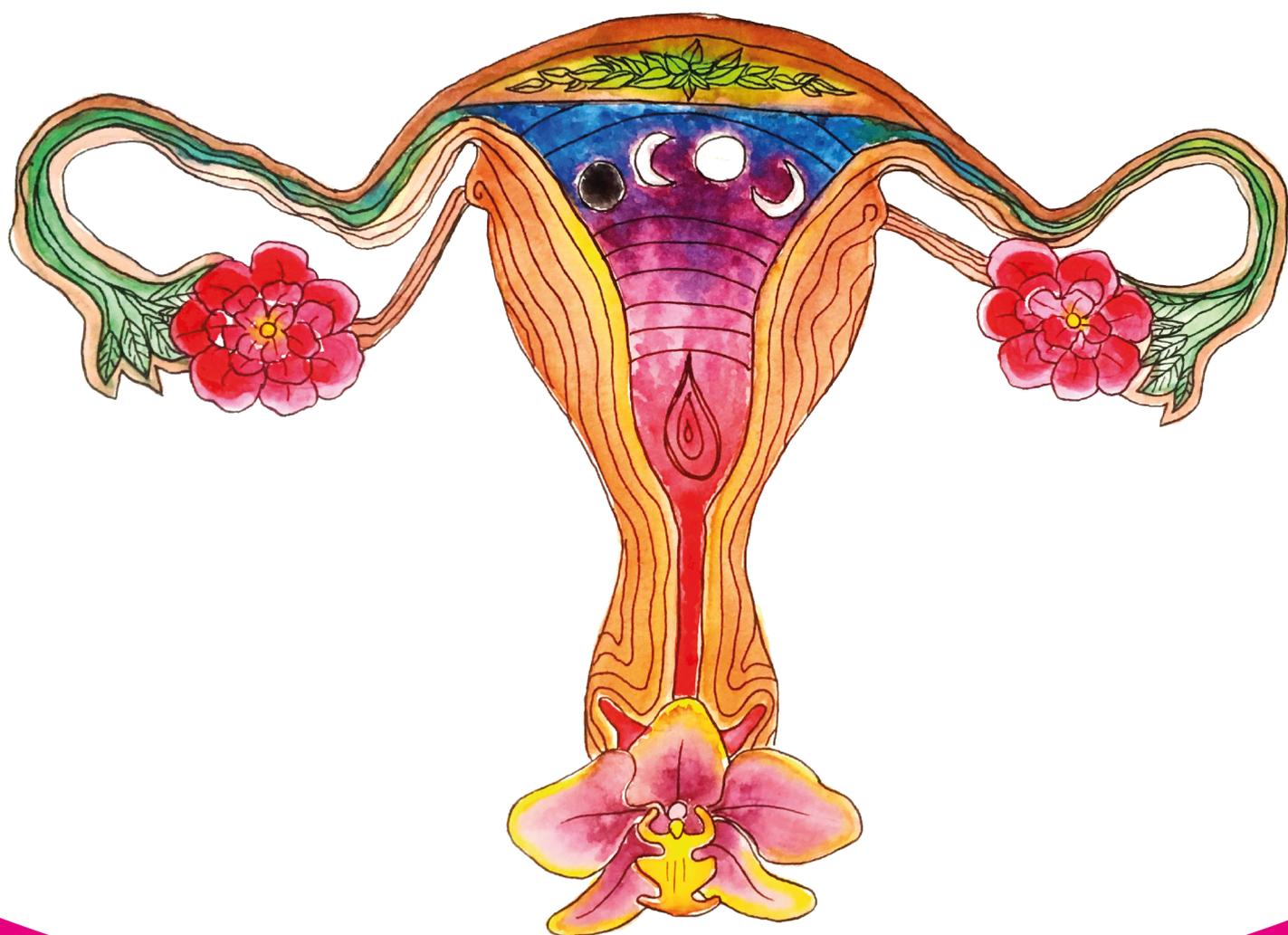


Contraceção NATURAL





Olá mulheres sagradas! Aqui nós vamos conhecer um pouco mais sobre nosso corpo e como ele nos diz algo mágico sobre nós.

Nossas ancestrais viviam a sabedoria da observação e, através da observação dos ciclos, se percebeu 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 quando a lua fica escura 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 era possível, assim como na própria Mãe Universal.



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

Ela começou a se desconectar de tudo lhe dava poder, porque o feminino é ameaçador e, por isso, não poderia ser livre e expansivo, ameaçando a ordem patriarcal.

Hoje vivemos a consequência de todo o afastamento dos ciclos naturais.

Mulheres que não se reconhecem e que se diminuem, se inferiorizam diante do pai, do companheiro e do filho. Ainda há, em nós, resquícios desse afastamento.

Afastamento do nosso sangue sagrado.
Afastamento da sexualidade sagrada.
Afastamento na natureza ligada ao feminino.

Hoje tudo isso é mais intenso pelo uso de produtos sintéticos, como os absorventes descartáveis e os anticoncepcionais.

Este livro é um caminho de volta para casa.
Uma forma de reconquistarmos, não só o envolvimento com nosso corpo e ciclos prevenindo ou favorecendo uma gravidez, mas, também, uma forma de reconquistarmos nossa essência livre e decidirmos quais as escolhas que faremos em nossas vidas.

Divirta-se!

Myrts

Índice

Abismo entre a mulher e ela mesma	5
Conheça a ti mesma	8
Mandala Lunar	11
Contraceção Natural	15



Abismo entre a ela e ela mesma

Um dos maiores prejuízos do uso de métodos contraceptivos sintéticos e hormonais é o afastamento que ele causa entre a mulher e ela mesma. A contracepção hormonal induz a mulher a um estado anti-natural, onde ela perde a possibilidade de saber o que realmente acontece com ela, internamente. Muitas vezes, esses contraceptivos são indicados para acabar com os sintomas menstruais como cólicas e TPM.

Bom, mas, nossas ancestrais não tinham cólicas e nem TPM. Esses não são sintomas *menstruais*, são sintomas de mulheres enfrentando problemas em *ser mulher*. O que acontece é que o nosso inconsciente coletivo está cheio de lembranças negativas sobre o que é ser mulher. E nossos úteros estão marcados por dor e sofrimento, por não sermos mais plenas, e estas são as reais causas dos sintomas menstruais.



As espinhas são reflexo do nosso medo e do nosso olhar crítico com a vida. O mau humor é consequência de uma sociedade criada nas bases da escassez, e não da abundância. Irritabilidade e falta de libido são fruto da sensação de não sermos valorizadas e de, a todo tempo, sermos tolhidas e pressionadas pela obrigação de nos adequar a padrões inatingíveis.

Isso ninguém fala. Isso ninguém percebe, pois os recursos que consideramos “modernos” se tornaram a regra e todo aquele que se afasta de tais facilidades passa a ser o diferente, o estranho.

A todo instante, somos incentivadas a acreditar que o produto mais caro e sofisticado pode nos proporcionar resultados melhores que nós mesmas. A todo instante, somos bombardeadas com alguma técnica que nos diz que nosso corpo é errado ou pode ser melhorado. Isso não é verdade. Não precisamos de nada além de nós para estarmos, verdadeiramente, bem.

Por vivermos em uma sociedade moderna, isso acaba por nos deixar a mercê de certas necessidades. Porém, mesmo assim, podemos dispor de alternativas naturais e menos invasivas.

Quando falo sobre *alternativas naturais* estou dizendo muito além de baixo custo financeiro, já que a natureza é a principal fonte de matéria prima para tudo. Também estou dizendo *natural* no sentido humano, do que há em todas nós, do que é nosso por essência, de nossa sabedoria de conexão com nosso EU mais íntimo e profundo e também com nosso EU natural dos processos físicos.

Não conhecemos mais nosso corpo e os sintomas que ele apresenta. Não conectamos mais os sintomas com os processos mentais e emocionais e, com isso, perdemos muito de nós mesmas. Perdemos a conexão entre matéria e espírito que acontece na nossa morada, que é o nosso corpo.

Uma mulher que não observa e honra esses processos sente-se inadequada diante de novidades capitalistas e dogmas patriarcais que, o tempo todo, criam regras de adequação e padronização.



Então, quando falamos de *processos naturais*, estamos falando de um resgate da essência de perfeição que há em nós. Estamos falando da aceitação e gratidão verdadeira que nos preenche quando percebemos o quão grandiosa e magnífica é nossa vida e os detalhes que nos fazem ser quem somos.

Estou falando de gostar de menstruar. Entender uma dor de cabeça. Ouvir seus limites. Ser espontânea. Falar a verdade. Apreciar suas formas. Entender os ciclos. Aceitar os fins. Se animar com recomeços.

Estamos falando de viver com tudo que há direito. Consciente e inteiramente. Apreciando momentos de luz e também os de sombra, sem se abater.

Não usar produtos sintéticos é deixar a vida fluir.

O absorvente te afasta de você. Tudo fica distorcido. Seu sangue não é visto e tocado e você cria imagens não verdadeiras. Começa acreditar que fede e é sujo. Acha que sangra mais do que sangra de verdade. Joga fora no lixo algo que saiu de você.

O sabonete íntimo te faz dizer que não gosta do seu cheiro. Faz você acreditar que sua vulva não cheira bem. Faz você criar fantasmas que inibem até mesmo o prazer de receber sexo oral.

Os hormônios contraceptivos te colocam a responsabilidade e obrigação de se afastar de quem você é. E o homem? A camisinha é muito melhor e praticamente não incomoda uma mulher, mas na maioria das vezes ela não usa, pois o parceiro não gosta. Mas, e o anticoncepcional? Não causa desconforto?



Será? Eu, particularmente, estou há quase 10 anos sem anticoncepcional e posso dizer que minha vida mudou, completamente, após essa decisão. A TPM diminuiu, passei a observar mais meu corpo, meus sintomas e ter mais intuição. Minha libido mudou, passei a me sentir mais fêmea e mais bonita quando parei de me entupir de hormônios.

São muitas as causas positivas que levam uma mulher a parar com os anticoncepcionais, os absorventes e os produtos químicos nocivos. A causa principal que não deixa as mulheres mudarem é: dá trabalho!

Você não fará parte da sociedade imediatista, que fica de frente com sua ansiedade e prefere controlar, a qualquer custo, ao invés de esperar o tempo de resolução das coisas.

Contraceber de forma natural requer paciência, calma, silêncio, observação e disciplina, e essas são atitudes que mudarão sua vida, por completo.



Conheça a ti mesma!

A medicina convencional não enxerga o ser humano de forma inteira, e nem leva em consideração as questões emocionais e espirituais. Não leva em consideração o fato de nossas ancestrais não sofrerem com os processos biológicos que nós sofremos hoje.

Ao contrário do que acreditamos, nossas ancestrais tinham o conhecimento através da observação de seus ciclos e seus movimentos internos. Elas sabiam que durante o período menstrual não ocorria a gestação. Isso não acontece hoje, mulheres com ciclos pequenos, de 23 a 25 dias, correm o risco de engravidar durante os últimos dias da lua de sangue! Apesar de a gravidez ser associada à Grande Mãe, gerando a vida de si mesma, a mulher no decorrer do tempo observou seus ciclos e conseguiu perceber e ter contato com suas mudanças durante esses processos.

Os métodos naturais contraceptivos foram utilizados apenas após a descoberta da participação do homem na procriação. Com essa descoberta, se fez necessário o controle também da natalidade, pois a gravidez unia a mulher ao homem.

Controlar a concepção significa ter liberdade, esse foi um dos últimos gritos femininos para continuar a escolher ter relações com quem quisesse, mesmo que não fosse com seus maridos.

Pois é, mulheres, havia muito o adultério no início do patriarcado. Antes do controle da sexualidade feminina, as mulheres escolhiam seus parceiros e ficavam unidas a ele apenas enquanto fosse conveniente

para os dois. Elas não estavam presas por convenções sociais. Após a instalação do domínio masculino, foi bem difícil para as mulheres se adaptarem, uma vez que a sexualidade para elas, até então, era sagrada: um ato de união com o homem para expansão de consciência da mulher e criação de desejos no mundo espiritual.

Hoje, a mulher controla a natalidade de formas artificiais, acredito que em essência, pelo mesmo motivo, a liberdade.

Nos dias atuais, a maternidade é voltada apenas aos cuidados femininos, já que a mulher se afastou de todas as tarefas que lhes era de direito antes da lei do mais forte. As xamanisas, sacerdotisas, artesãs, curandeiras, líderes e guerreiras, agora, eram apenas as donas do lar com a obrigação de gerar filhos e servir a família. Ainda no século XXI, vemos resquícios desse paradigma criado há 10 000 anos. As mulheres colocam em si a responsabilidade de abdicar da própria felicidade para cumprir com um dever de criar sozinha uma criança.

Quero deixar claro que criar um ser humano não se limita apenas a comprar brinquedos, comida e estudos, somos muito mais complexos que isso e essa complexidade fica apenas nas mãos femininas, na maioria das vezes. A própria mulher abraça essa função e acaba por se sentir sobrecarregada. Por isso, evitar a gravidez é muitas vezes visto como evitar mais uma função, dentre tantas outras, designada apenas à mulher. Temos medo não só de parir, mas, atualmente, estamos com medo até mesmo de ser mulher, e todas as funções e tarefas que isso nos traz.



Ser a mãe (muitas vezes também pai), a dona de casa, a “moça direita”, a esposa (mãe do marido), a amante (na maioria das vezes, sem tesão nenhum, devido a todas as circunstâncias) e, por fim, também trabalhar fora ou gerar renda... ufa! Tudo isso para sermos, realmente, a mulher de valor e não a “vagabunda” ou o peso morto, que fica em casa cuidando do lar e dos filhos, “sem fazer nada” (como se os trabalhos domésticos não fossem intermináveis) e, ainda, agradecer ao marido provedor.

Enfim, eu compreendo o motivo de temermos a gestação!

Porém, conforme vamos nos empoderando, nos reconhecendo, nos permitindo ser quem somos, tudo muda. Vamos falar mais sobre essas questões na aula sobre maternidade, mas, aqui de antemão, posso dizer que eu mesma passei pelo medo de engravidar e, quando aconteceu, bateram diversas neuras. Levei dois anos para me permitir ser a mãe que sou: LIVRE! Foi a melhor decisão que tomei, apesar de muitas vezes ouvir críticas sobre eu ser uma mãe desnaturada que, por exemplo, viaja e deixa os filhos com a babá. Mas, está tudo bem! Porque eu sou realizada assim e, por consequência, muito menos estressada com eles.

Mas, vamos voltar ao assunto da contraceção natural. O primeiro passo é: Conheça a ti mesma!

Conheça o seu ciclo. Mas conheça mesmo! A mandala lunar é uma ferramenta bem importante para isso. Para utilizá-la, você já deverá estar livre do anticoncepcional e utilizando métodos de barreira, como a camisinha (sim, porque assim que paramos com os hormônios sintéticos, leva um tempo até voltarmos ao normal e natural).

Vamos precisar de no mínimo 3 meses de observação, e não seja apressada. Você tem uma vida inteira pela frente, 3 meses é só o início desse relacionamento mais íntimo entre você e seu corpo então, deixe fluir. E, como cada caso é um caso, cada mulher é única, saiba que pode levar mais de 3 meses. E tudo bem. De qualquer forma, acontecerá como tem que acontecer e isso te aproximará mais do que estamos estudando aqui: a energia feminina.





Mandala Lunar

As mulheres estão afastadas de sua essência feminina e, com isso, estão afastadas de si mesmas. Não conhecem mais seus ciclos naturais e, ainda por cima, acreditam que seu sangue é sujo e impuro.

Nossas ancestrais viviam a lua de sangue de forma sagrada. O sangue era a manifestação da prosperidade e abundância. As mulheres sangravam e ungiam seus animais e a Terra em forma de gratidão a Grande Mãe. Mas, com o início do patriarcado, iniciou-se também o controle do poder sexual feminino. É sabido que as guerreiras Amazonas lutaram para manter as artes sacerdotais, porém, a lei do mais forte prevaleceu.

As mulheres ancestrais observavam e conheciam a si mesmas. Elas sabiam de seus prazeres, e não tinham relações sexuais somente para procriar como nas sociedades patriarcais. Tinham relações para ter prazer, para ter orgasmos e utilizar essa energia sexual a seu favor em magias e rituais para a Deusa. Durante o período menstrual essas mulheres livres, muitas vezes, tinham relações sexuais extra-conjugais, somente pelo prazer, e não pela procriação.

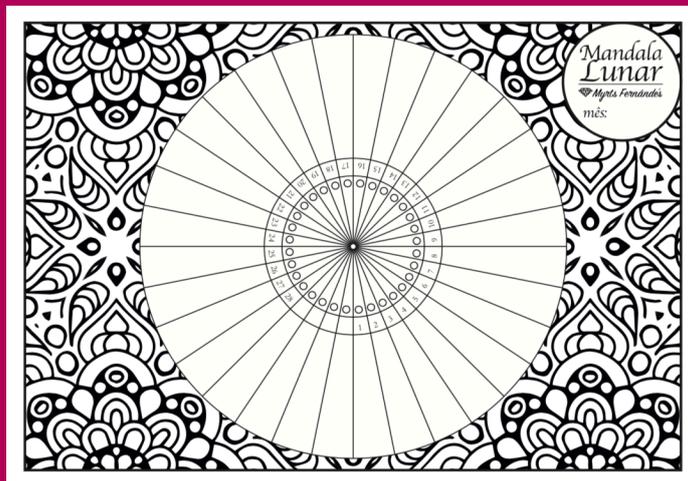
Eu compartilho esse conhecimento mais detalhadamente no **Método MATRICENTRISMO** (clique [aqui](#) para saber mais). Aqui, por enquanto, você está tendo acesso a um pouco deste conteúdo, que eu criei para mulheres que querem despertar para Amazona que realmente são: livres, cíclicas e poderosas!

O fato é que a percepção do sangue menstrual como algo sujo foi construída como uma das formas de controlar, cada vez mais, a mulher.

A figura do Deus masculino fez com que os conhecimentos ancestrais masculinos também fossem suprimidos e fez com que os homens acreditassem, entre outras coisas, que, ao deitarem-se com mulheres menstruadas, estariam se infectando e se sujando com a impureza dessas mulheres, presente no sangue feminino.

Crie sua mandala. Descubra a si mesma. A mandala é um calendário lunar. Nela estão assinaladas as 4 fases e as 28 faces da lua. Cada fase, de 7 dias, se inicia de acordo com o calendário do mês e ano.

Para cada mês, uma mandala. Você irá preencher a partir do primeiro dia do seu ciclo, ou seja, seu primeiro dia da lua de sangue. Quando seu ciclo for maior que 28 dias, imprima duas mandalas do mesmo mês e continue preenchendo.



Clique [aqui](#) para acessar todo o material do mini curso: os áudios e as mandalas lunares!
Você deve imprimir uma mandala para cada mês, e preencher conforme as informações e sensações do seu ciclo.
É bem simples, veja só:

Como preencher

A mandala é bem simples, nela você encontra um calendário lunar no verso para você acompanhar as luas que seu sangue vem. No centro da mandala há os números dos dias do mês, então, se seu sangue veio no dia 26, ali você assinala com alguma palavra, ou pintando de vermelho, experimente como quiser. A partir do primeiro dia do ciclo vá assinalando o fim da menstruação, seu muco cervical, como se sente, se está ovulando.

Vá preenchendo com frases, palavras, seus estados emocionais e físicos, e monte seu padrão de ciclos.

Quando digo padrão, não estou dizendo que seu ciclo precisa ser exato e, nem muito menos, com 28 dias. Isso talvez seja um equívoco nosso sobre a observação de nossos ciclos e é por isso que a mandala se torna uma ferramenta tão interessante.

O sangue menstrual varia de volume todo mês. O natural é que seu útero libere de 30ml à 100ml de sangue por mês. É bem pouquinho né?!

Como perdemos o contato com nosso sangue por causa dos absorventes descartáveis, temos a impressão de sangrar muito, mas, o absorvente incha com o gel e nos dá a impressão de mais sangue que o normal. Assim como temos essa falsa ideia sobre a quantidade de sangue, também temos uma falsa ideia sobre os dias do ciclo.

Um ciclo pode variar de 25 dias à 35 dias chegando a 40, sem maiores problemas, e mesmo assim essa mulher está saudável. É preciso considerar que existem fatores emocionais que influenciam na quantidade de sangue, nos dias de ciclo e nos dias do período de lua (o sangrar, propriamente dito).

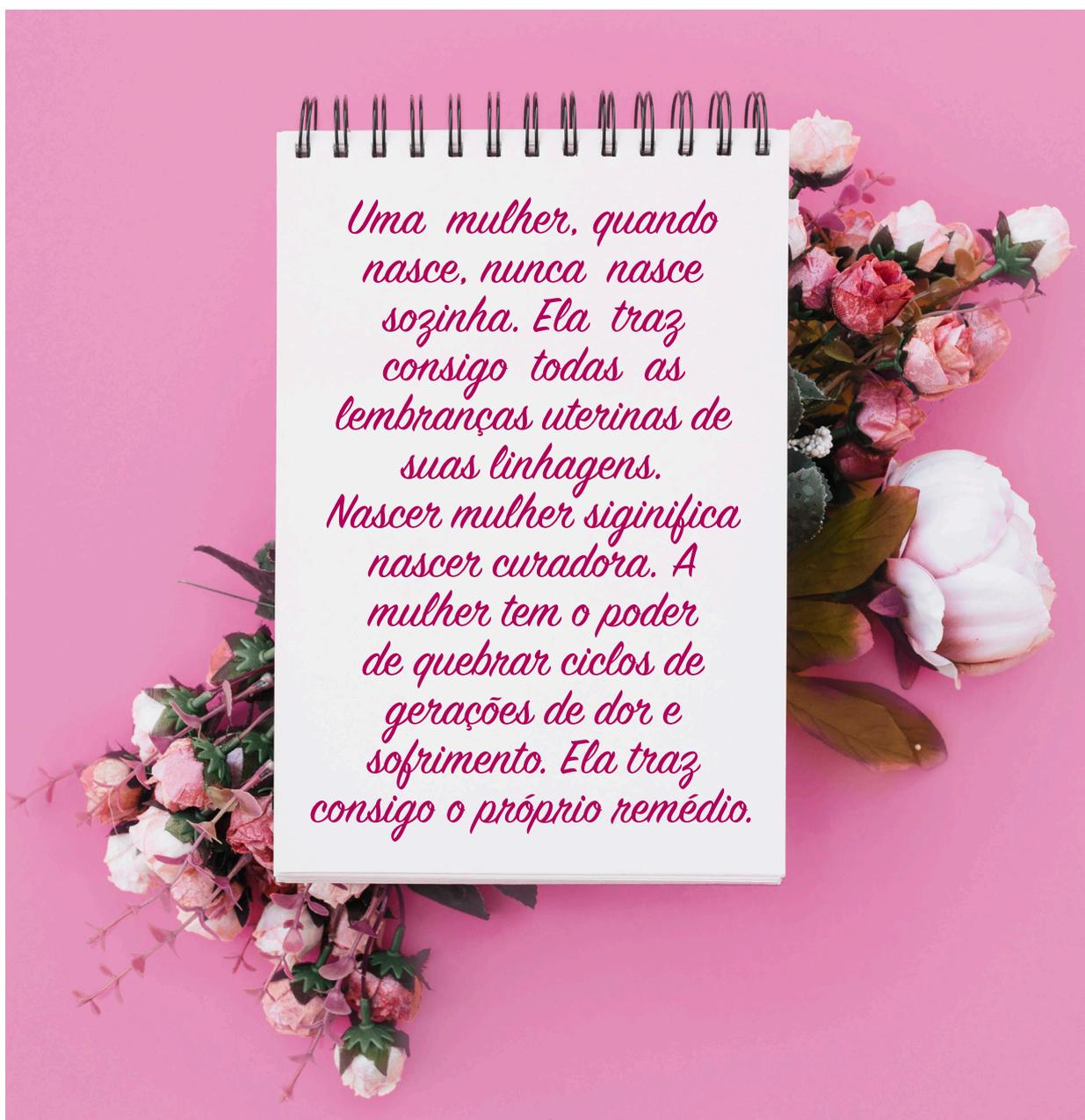
Com o preenchimento da mandala, vamos conseguir acompanhar e entender quando nossos ciclos vem maiores ou menores, com mais fluxo ou menos fluxo, mais dias ou em um período menor de dias de lua. O fato é que seu ciclo diz muito sobre você, e sobre como está lidando com a vida.

O útero possui muitas funções, além da grandiosa função de gerar um novo ser. Nosso útero é nosso segundo filtro das emoções. Ele tem uma memória celular. Ele grava, absolutamente, tudo o que uma mulher viveu e também o que sua avó e sua mãe viveram durante o período gestacional da mulher! Isso é incrível! E acontece porque, quando engravidamos de outra mulher (quando o bebê é uma menina), nós estamos grávidas de duas gerações. Como assim, Myrts?! Pois é. A mulher, ainda no útero de sua mãe, produz todos os óvulos que serão liberados durante a sua fase de fertilidade, a partir do primeiro rito, que é a menarca. Então, uma mulher gera a vida da filha e da neta em seu útero, ao mesmo tempo. Isso é maravilhoso, mas, também um grande compromisso, principalmente, nos dias de hoje, onde vivemos um masculino com valores doentes.

O sangue possui os 4 elementos, e o elemento água está presente em abundância. Pelos caminhos ancestrais, a água é o elemento que rege as emoções, e o útero, assim, torna-se um filtro dessas emoções.

Quando uma mulher está em seu período pré-menstrual, ela amplifica suas sombras, pois está no seu período pessoal minguate. Quando ela menstrua, a irritação diminui. Pois o útero libera o sangue e, com ele, os excessos emocionais daquele ciclo.

Enquanto estiver preenchendo sua mandala, perceba como reage em cada fase do seu ciclo pessoal, e como reage a cada fase lunar cósmica. Assim, você conseguirá perceber os ciclos que trouxe para tratar aqui nesta vida.



Uma mulher, quando nasce, nunca nasce sozinha. Ela traz consigo todas as lembranças uterinas de suas linhagens. Nascer mulher significa nascer curadora. A mulher tem o poder de quebrar ciclos de gerações de dor e sofrimento. Ela traz consigo o próprio remédio.



Contraceção Natural

Você sabia que mesmo tendo um ciclo “regular” sua ovulação pode estar ocorrendo em datas diferentes?

A melhor maneira de conhecer seu período fértil é através dos sintomas, e isso ocorre através da observação de si mesma. Conhecer seu período fértil não é apenas para quem quer (ou quem não quer) engravidar, mas, também para saber quais são as energias que estão agindo em você e trabalhar com elas a seu favor. A mulher fica com mais libido durante essa fase, do período fértil, e tende a querer relações sexuais. Mulheres que estão sem parceiros podem acabar tendo relações com quem não é tão legal assim. Por isso, é importante entender que não é *carência*, é o seu período fértil. Nesse caso, vale o ditado: antes só do que mal-acompanhada. Então, por amor: pratique a masturbação e não polua suas energias relacionando-se com pessoas que não valem a pena.

Há diversas formas de conhecer seu corpo, seu ciclo e seus períodos. Através da temperatura basal, do muco cervical, da posição do colo do útero e da mandala lunar. E é importante lembrar que a contraceção natural está, intimamente, ligada ao autoconhecimento.

Aqui nós vamos aprender 3 métodos contraceptivos. Eu indico o uso dos três juntos para que tenhamos mais segurança, pois cada ciclo se manifesta de uma forma.

O método da relação sexual no período menstrual, por exemplo, não é muito seguro. Hoje, as mulheres possuem ciclos menores e é sabido que o espermatozóide pode ficar vivo em nosso corpo por 72 horas.

Dessa maneira, uma ovulação prévia pode possibilitar a gestação. Além disso, nossos ciclos são bem variáveis por inúmeros motivos na vida moderna como alimentação, ondas eletromagnéticas e crenças e valores.

Muco cervical

A aparência e a sensação do fluido vaginal muda conforme os períodos do nosso ciclo. No período infértil, a sensação é de seca e o muco, quando presente, é pegajoso e escasso. Um padrão sem mudanças reflete a inatividade da ovulação. Sim mulheres: pode haver menstruação sem haver ovulação, e um dos sinais é a ocorrência frequente de um muco mais seco e esbranquiçado que resseca entre os dedos.

O período fértil se caracteriza por muco aumentado, sensação molhada e escorregadia. A aparência do muco é transparente, como clara de ovo (você pode experimentar esticá-lo com os dedos polegar e indicador e perceber como ele é elástico e não se rompe). Observando o muco, se pode saber se você está no período fértil, se a ovulação está próxima, ou se ela já aconteceu.

Aspecto do muco	Período
seco leitoso	não fértil
branco aguado	início do período fértil
transparente gelatinoso ou bem líquido	período fértil
leitoso e quebradiço	não fértil

Temperatura Basal

A temperatura do corpo aumenta a partir da ovulação por conta do hormônio progesterona, e quando ela é medida com um termômetro específico (termômetro basal), logo após acordar, podemos saber se a ovulação já aconteceu ou não. Mas para isso, novamente, vamos precisar da observação. Anote em sua mandala sua temperatura todas as manhãs, assim que acordar, e terá uma média, assim como também perceberá em que momento há aumento da temperatura.

Quando a temperatura aumenta, pode-se então perceber a mudança do muco cervical e por isso eu aconselho vários métodos de observação. Além de aumentar a possibilidade de engravidar, para quem deseja, também possibilita impedir engravidar utilizando métodos de barreira como camisinha masculina e feminina, ou coito interrompido. E, obviamente, a mulher começa a entender a si mesma nos ciclos. As emoções, a pré-menstruação, a sensibilidade, a libido. Tudo fica mais claro quando estamos conectadas com nosso corpo.

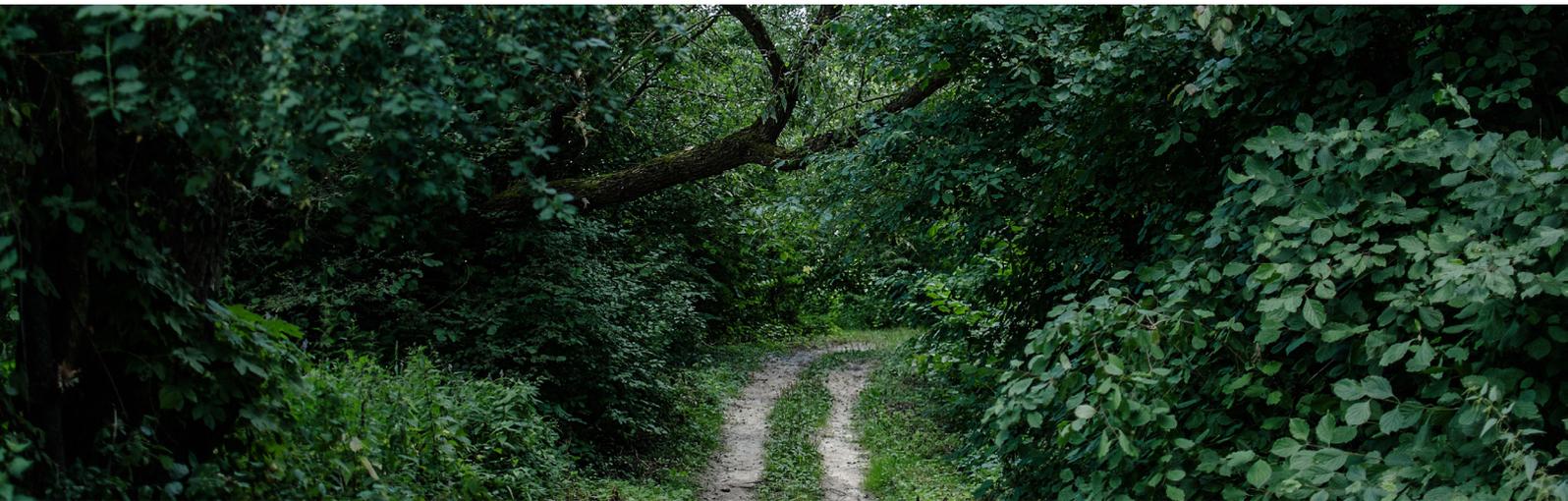
Observação da Ovulação

À medida que a mulher se liberta dos hormônios, ela consegue perceber melhor o corpo e o que ele fala.

Durante o período fértil, existe um dia em que a mulher sente dor de um dos lados dos ovários. Essa dor é um indício da ovulação. Cada mês acontece de um lado, mas, existem casos que apenas um ovário libera óvulos.

Alguns folículos dos ovários se rompem. Isso causa uma fisgada, uma dor, por causa do rompimento de pequenos vasos sanguíneos. Então, se torna possível observar se ovulou ou não. Na medida em que nos observamos, vamos percebendo essas mudanças. E nos sentindo mais empoderadas e conectadas. Pois, assim como é em cima é embaixo. Tudo que acontece em nós, acontece no Universo. Perceber os ciclos da vida dentro de uma mulher nos possibilita viver de forma mais leve, com a consciência de que tudo nasce e morre, de que tudo tem início e fim, pois a vida é cíclica.

*Se você enfrenta problemas com relação ao seu ciclo menstrual, sente desconforto, dores ou percebe que está desconectada de sua natureza feminina e dos prazeres e alegrias da vida, eu recomendo que você conheça os produtos da Aromamedicina. Esta linha de produtos ecológicos, naturais e veganos trata de seu corpo físico e do seu corpo emocional, por causa do efeito que as matérias-primas naturais têm sobre o nosso sistema sensorial. Feitos com óleos essenciais, os **óleos uterinos** são específicos para cada fase da vida da mulher: Menina Moleca, Sacerdotisa e Curandeira. O exclusivo **perfume Essência de Afrodite**, feito com óleos raros e puros, como o jasmim, age na liberação de feromônios, aflorando a sedução e sensualidade natural da mulher. Além disso, **absorventes de pano e coletores menstruais** para a saúde de sua vulva, vagina e útero, sem a agressão dos componentes sintéticos e químicos. Mude sua realidade a partir daquilo que você permite que entre em contato com seu corpo! Saiba mais em [AromaMedicina](#)*



Próximos Passos

Agora você já conhece alguns métodos de contracepção e os benefícios que eles lhe causam. Não se trata apenas de evitar ou facilitar a gestação e sim de se aproximar de si mesma. Entender os processos internos e se permitir fluir com os ciclos sem medo.

Nós temos fases, pois nosso corpo como parte da natureza nos diz a todo instante que a única coisa constante é a mudança e a mulher conectada com essa sabedoria ancestral vive em paz com ela mesma e com os outros. Passa então a perceber que você não é uma louca dominada por hormônios, e sim um ser mágico conectado com a maestria da vida de apenas ser e deixar ir com os ciclos de morte e renascimento.

Só você pode determinar que trabalho interno deverá ser feito para alcançar uma vida plena, feliz, saudável e próspera. Meu papel é te apresentar algumas das ferramentas que foram testadas e aprovadas, por mim mesma e por centenas de mulheres que atendo ao longo desses anos como terapeuta e mentora.

Por isso, antes de me despedir, quero compartilhar mais uma oportunidade: conhecer alguns treinamentos incríveis para aprofundar os seus conhecimentos e a libertação de sua mente.

O primeiro é o **MANUAL PRÁTICO DA MULHER**, um dos mais completos que eu conheço em termos de metafísica da saúde, ou seja, leitura dos sintomas e dos aspectos físicos do corpo como uma forma de compreender o que se passa internamente e o que precisa ser curado a nível emocional. Neste curso, você receberá 2 e-books: o primeiro é uma enciclopédia de sintomas e características físicas do corpo humano, para te ensinar a ler as mensagens que o teu corpo (e o corpo das outras

peças) te envia através das formas, das doenças, dores e disfunções; e o segundo é um guia de introdução à aromaterapia, que vai te mostrar o passo-a-passo do mundo dos óleos essenciais, os tipos, as formas de usar e as aplicações para cada caso. Além disso, você terá acesso a uma plataforma de estudos com aulas em vídeo para compreender mais profundamente o conteúdo. E, como parte do treinamento, recebe bônus maravilhosos para potencializar o seu despertar e a sua transformação. **Limpeza de DNA Feminino**, um tratamento completo de meditações e frequências vibracionais que atuam em cada molécula do seu ser para te livrar de vez das crenças que atrapalham a sua vida. **O Poder do Orgasmo**, um treinamento fantástico que te revela todo o poder feminino de criação que existe na sexualidade sagrada e como você pode usá-lo para realizar seus sonhos e metas. **Beleza da Terra**, um guia de receitas de cosméticos naturais para aflorar a sua beleza sem agredir o seu corpo. Enfim, é muita maravilhosidade junta! Para saber mais sobre o curso **MANUAL PRÁTICO DA MULHER** e conhecer mais formas de fortalecer a si mesma clique [aqui](#)

O segundo é o **DETOX**, uma experiência de 21 dias de reprogramação mental para a abundância e prosperidade emocional e material em sua vida. Com técnicas que penetram nas profundezas do seu inconsciente, ele faz uma verdadeira faxina, livrando você de todo o lixo tóxico que sua mente acumulou por anos e anos, te permitindo cocriar uma nova realidade. Para conquistar uma vida plena de abundância e liberdade, clique [aqui](#)

E por último (porém nada menos importante), **O Controle Positivo nas Relações Amorosas**. Ele atua no seu inconsciente quebrando paradigmas que impedem a sua felicidade no amor, deixando você no controle de si mesma e de seus relacionamentos. Este treinamento te leva do absoluto zero até a maturidade em termos de controle emocional. As técnicas de reprogramação atuam em todas as células do seu corpo, transmutando crenças, recuperando sua autoestima e aumentando o nível de seus feromônios. Para despertar sua deusa sedutora e conquistar a felicidade amorosa, clique [aqui](#)

Bom, mana, é isso. Espero que os conhecimentos partilhados aqui neste e-book e no mini curso **Contraceção Natural** sejam tão valiosos para você como são para mim. E que sua vida se torne mais colorida e fluida, como a sua essência feminina.

Abençoada seja!

um beijo,

Myrts



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, cocriou o Espaço Holístico Caminhos Ancestrais, construiu uma família, cocriou 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



www.instagram.com/myrtsfernandes



www.instagram.com/caminhosancestrais



www.instagram.com/aromamedicina



www.facebook.com/myrtsfernandes



www.youtube.com/myrtsfernandes

Contracepção NATURAL

 *Myrts Fernândes*

2020

Conteúdo: Myrts Fernândes
Ilustrações, Projeto Gráfico e Revisão: 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, creditadas conforme a lista a seguir.

Página 5: Fotos de @freepik

Página 6: Foto de @senivpetro

Página 7: Fotos de @freepik

Página 9: Foto de @freestockcenter

Página 10: Foto de @freepik

Página 11: Foto de @kjpargeter

Página 18: Foto de @wirestock