

PSYCHOSOMATICKÝ PRŮVODCE 2025

IV. ČÍSLO

DUBEN 2025

ZDARMA

MISE: PRACUJI SE SVOU ŽIVOTNÍ ENERGIÍ

VYUŽÍVÁM SÍLY JARA

POSILUJI SVÁ JÁTRA

ROZPOZNÁVÁM UPÍRY

OČIŠŤUJI SVŮJ ŽIVOTNÍ PROSTOR



Moji milí,

vstupujeme do optimistického jara, které nám ukazuje možnosti nových začátku i dynamiku, kterou je na čase vnést do našich dnů.

Na zmíněnou dynamiku upozorňuje i emoce vzteku, ta právě na jaře hraje první housle v našem koncertu emocí a už jsme se s ní naučili v březnu pracovat. Využijte její sílu a začněte s láskou měnit vše, co vám již nevyhovuje.



Duben bude opět nabitý a já se na vás těším ve všech videích a meditacích!

Lenka Procházka



VYUŽÍVÁM SÍLY JARA



Jarní příroda mě nikdy nepřestane fascinovat. Jak se z pasivní zimy začne probouzet příroda i zvířata, vše začne vonět, růst a klubat se na povrch.

Už v březnu mám vždy choutky pustit se do zahrady, začít sázet a vše uklízet. Jen se vždy zastavím a moc dobře vím, že lidová pranostika “Březen - za kamna vlezem, duben - ještě tam budem” má něco do sebe :)

Jisté je však to, že jaro je na svém začátku a dříve či později přijde to nejkrásnější období z roku. Pojdme se tímto nádherným ročním cyklem inspirovat, a vnést do našich dnů trochu dynamiky. **Mám tu pro vás několik otázek, které vás mohou posunout dopředu:**

1. Potřebuji po zimě jarní očistu?
2. Co mé tělo i duše konkrétně potřebují?
3. Mám nějaké plány, které chci realizovat?
4. Mohu právě teď udělat něco pro svůj dobrý pocit?
5. Čeho se mohu zbavit a pročistit tak svůj životní prostor? (více se dozvíte ve 4. týdnu ;)
6. Mám udělat čistku i ve svých vztazích, zavedu nějaké změny?

Máte krásných šest otázek pro zamyšlení a případnou realizaci. Do čeho se pustíte? Potřebujete očistu těla, vztahů nebo životního prostoru?

POSILUJI SVÁ JÁTRA



Játra jsou právě v dubnu nejvíce oslabená a tak se jim pojďme věnovat.

Je dobré si uvědomit, že přímo ovlivňují všechny orgány v těle. To znamená, že když nejsou v kondici játra, nemůže správně fungovat i celé naše tělo.

Játra jsou naší továrnou, ve kterých neustále probíhají chemické reakce a když je nemáme v kondici, neslouží nám ani žlučník a slinivka břišní.

Jak tedy játra posílit?

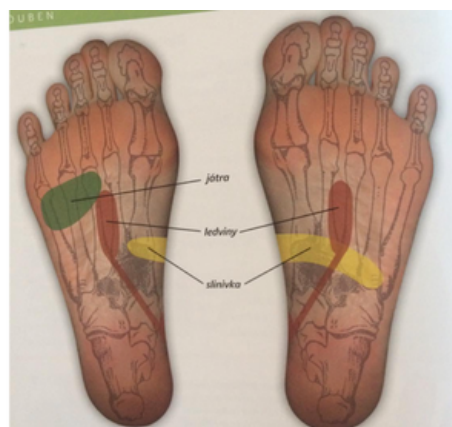
Upravte svůj jídelníček

Zařadte do vašeho jídelníčku více olivového oleje a citrónové šťávy. Ty játra očišťují a zároveň posilují. Naopak se vyhněte smaženým jídlům, uzeninám a stravě bohaté na škroby (bílá mouka a pečivo).

Jezte co nejvíce zelené stravy a udělejte si šťávu z červené řepy. Ta je pro játra blahodárná.

Játra také posiluje namletá bylinka ostropestřece mariánského, kupujte si ale kvalitní!

Masírujte reflexní zóny na nohou a rukou podle těchto obrázků (játra jsou označena barvou zelenou):



ROZPOZNÁVÁM ENERGETICKÉ UPÍRY

V dubnu pracujeme s naší životní energií, a proto je na místě se tu chvíli zabývat energetickými upíry. Já vím, že to zní možná děsivě, ale jsem přesvědčená o tom, že vysavači energie po světě doopravdy chodí a jejich přítomnost jsem mnohokrát zažila.

Určitě znáte situace, kdy jdete na kávu nebo jídlo s partou přátel a jste dobře naladěni. Ze schůzky však odcházíte v depresivní náladě, s bolestí hlavy a vyčerpání. Jak je možné, že se vaše energetická bilance tak změnila? Ano, nejspíše jste měli tu čest potkat energetického upíra, kterému jste se nedokázali ubránit. "

Jak jej tedy rozpoznat? Zde jsou hlavní příznaky při kontaktu s energetickým upírem:

- Pokles nálady
- náhlé vyčerpání a svalová slabost
- bolesti a motání hlavy
- pocit "nafouknuté" hlavy
- únava a pocit bezmoci, depresivní stavy
- Snížená sebedůvěra, pocit marnosti a neschopnosti (upír s narcistickými sklony)

Samozřejmě je tu na místě otázka, jak se takovým vysavačům energie bránit. Primárně je důležité, abyste se naučili s vlastní energií dlouhodobě pracovat a chránit si ji. Každý takový člověk je pro vás výzvou ve vlastní práci na sobě a svém dobrém pocitu.

Zde najdete další tipy, jak s energetickými upíry pracovat:

<https://www.lenkacerna.cz/life-koucink/vztah-vztahy/energeticti-upiri-jak-je-rozpoznat-a-jak-jim-celit/>

OČIŠŤUJI SVŮJ ŽIVOTNÍ PROSTOR



K jarní očištění bezesporu patří i jarní úklid v našich domovech. Konečně můžeme pořádně vyvětrat, nakoupit si zelené květiny a dodat našemu bezpečnému prostoru i trochu barevnosti a pestrosti.

Jak už víte, jaro je obdobím, kdy toužíme po nových začátcích. K tomu je ale potřeba, aby nás v nich neblokovala stará, zatuchlá, energie, kterou jsme si z minulosti mohli v našich domovech nastřádat.

V tomto týdnu si udělejte čas na pročištění vašeho životního prostoru.

Zbavte se všeho, co už vám neslouží nebo vám připomíná nepříjemnou minulost. Nebojte se nahlédnout do šuplíků, ve kterých je chaos a nepořádek, a všechny je vytrít.

Stejně tak projděte i svůj šatník a darujte na charitu veškeré oblečení, ve kterém se již necítíte dobře.

Když si ve vašem životním prostoru uděláte čistku, vytvoříte tak vlastně prostor pro nové. Uvidíte, že když si tohle dovolíte, začnou se ve vašem životě dít velké změny!

Podívejte se také do levého rohu místnosti (když stojíte u vchodových dveří).

Právě toto místo je podle Feng Šuej centrem vašich financí a blahobytu.

Pokud je zde nepořádek nebo nežádoucí předměty, může vám to zbytečně uškodit. Právě v tomto místě byste měli mít dostatek zeleně a předmětů, které symbolizují bohatství. Tak hurá na nákup krásných rostlin a něčeho zlatého!

DECHOVÁ CVIČENÍ



Dechové cvičení # 1 - Změkčování páteře s výdechem



Položte se na záda, nadechněte se nosem a vydechněte ústy se zvukem HAAAA. Toto zopakujte 10x.

Posléze se nadechněte i vydechujte nosem a při každém výdechu si představte, že se páteř povoluje a změkčuje směrem k zemi.

Jednotlivé obratle těžknou, měknou celá záda, břicho i hrudník se uvolňují do náruče země.

Nakonec se vraťte ke spontánnímu dechu a vnímejte své pocity.

Dechové cvičení # 2 - Dýchání brčkem



Lehněte si na záda a mějte při ruce široké dětské brčko, které po dobu dýchání jemně přidržujte rukou. Nenapínejte svaly v obličeji a netiskněte příliš rty.

Nadechněte se nosem a vydechujte ústy (brčkem). Dech mějte jemný a netlačte, nesnažte se vydechnout pod tlakem.

Při nádechu si všimněte vaší bránice, jak se sama od sebe jemně zhoupne. Při výdechu buďte trpěliví a ze začátku tuto techniku praktikujte 3 - 5 minut. I když se to nemusí zdát, je docela náročná!



Dechové cvičení # 3 - Dýchání do různých částí zad

Vleže na zádech nejdříve nadechněte do horních zad, šíje, poté mezi lopatky, následně do spodních zadních žebér a pak do ledvin.

Na každém místě se zastavte přibližně minutu, klidně i déle. Dech je měkký a poddajný, dávejte do těchto míst svoji pozornost a měkkou masáž dechu.

Nakonec se vraťte k přirozenému dechu a vnímejte své pocity.

EMOČNÍ LÉČBA PRO MĚSÍC DUBEN



S RADOSTÍ A ODVAHOU VSTUPUJI DO NOVÉHO.
S LÁSKOU OČIŠŤUJI SVÉ TĚLO.
DÝCHÁM A VNÍMÁM SVOU JEDINEČNOU ENERGII.
JSEM VE SVÉ SÍLE.

Léčivé programy vkládejte do své mysli kdykoliv budete mít chvíli pro sebe. Prožívejte u nich emoce lásky a klidu.

Před spaním je programování mysli nejvíce účinné, protože v tento moment je náš mozek neuroplastický, je tedy "ochoten se měnit".

