

ONLINE PSYCHOSOMATICKÝ PRŮVODCE 2025

V. ČÍSLO

KVĚTEN 2025

ZDARMA

MISE: VYŽIVUJI SVÉ TĚLO I DUŠI

ODHALUJI SVÉ PROGRAMY V LÁSCE POSILUJI SVÉ SRDCE

LADÍM SE NA HOJNOST

VYŽIVUJI SVÉ TĚLO



ODHALUJI SVÉ EMOČNÍ PROGRAMY V OBLASTI LÁSKY



Květen je měsícem, ve kterém je ústředním tématem emoce lásky. Ta je z hlediska psychosomatiky propojená s naším srdcem, které je tedy právě v květnu oslabené. Je zcela přirozené, že každý z nás si přeje být milován a přijímán bez podmínky.

Láska je nejsilnější emocí, hybatelkou našich životů i tvůrkyní nového. Díky lásce máme chuť na sobě pracovat, růst, měnit své životy i pomáhat druhým.

Bohužel, ne každý se dnes cítí být milován bez podmínky. I když se snaží, jeho srdce je nenasycené. Nebo v lásce prožívá neustálé odmítnutí i bolestivé rozchody.

Jak je vůbec možné, že někdo z nás cítí lásku od svého okolí, aniž by se o to nějak snažil, a druhý jí má nedostatek?

Proč někteří z nás nachází ve vztazích jen bolest a odmítnutí, přesto že se maximálně snaží o opak?

Během své praxe stále a znovu narážím se svými klienty na jejich negativní programy v oblasti lásky. Ty jim vznikly již v době dětství, jako následek nevhodné výchovy jejich rodičů i okolí.

V tomto týdnu budete mít zásadní úkol. Udělat si revizi svého vlastního naprogramování v oblasti lásky a přijetí.

Zkuste si zodpovědět na následující otázky:

Co si vybavím, když se řekne slovo láska?

Jakým způsobem mně dávali najevo rodiče lásku a přijetí?

Vnímal/a jsem mezi svými rodiči lásku a emoce?

Mám pocit, že jsem ve svých vztazích milována a jsem pro blízké důležitý/á?

Věřím, že výše uvedené otázky vám odhalí, co si o lásce a přijetí vlastně myslíte, a jaké programy vás mohou na podvědomé úrovni ovládat.

POSILUJI SVÉ SRDCE



Právě v květnu je oslabené naše srdce, které z hlediska psychosomatiky souvisí s emocí lásky. A to nejen k sobě, ale i ke všemu živému na této planetě. Určitě se vyplatí jej v tomto měsíci vyživovat, a to jak po emoční, tak i po výživové stránce.

Zde ode mě máte pár tipů, jak na srdeční výživu ;)

Věnujte se každý den své čtvrté čakře, která je v oblasti vašeho srdce. Můžete si zde představit světle zelenou nebo růžovou barvu. Dýchejte do této oblasti a vnímejte, jak se celý hrudník uvolňuje a prosvěcuje.

Podpořte činnost srdce hořkou chutí, můžete ji získat z některého ovoce (grepy), nebo zeleniny a rostlin (čekanka, rukola, pampeliška).

Srdci prospívá červená řepa, červená paprika, špenát a ředkvičky. Z luštěnin to jsou mungo fazolky, sójové klíčky a červené fazole.

Pokud máte rádi aromaterapii, sáhněte po růži, jasmínu, levanduli nebo neroli.

Srdci prospívají bylinky: kozlík lékařský, třezalka, meduňka, srdečník nebo hloh.

Vyhňte se naopak přílišné konzumaci masa a uzenin, které zahřívají.

Pracujte se svými strachy, zlobou i nenávisť, které srdce zavírají a blokují vás od života v lásce a radosti :-)



LADÍM SE NA HOJNOST

Mám tak ráda slovo hojnost! Evokuje ve mně naplněný život, radostné prožívání i sebelásku. Mít hojnost léčivých emocí, dobrého jídla i finančních prostředků, není to krásný stav bytí?

Je obrovská škoda, když je naše mysl nastavena na pravý opak. Netroufáme si chtít od života to nejlepší, nechceme vyčnívat a mít více, než průměrně. Jsme vychováni tak, abychom prožili život bez plnění svých přání.

Není to obrovská škoda?

Věřte mi, každý z nás si zaslouží žít v hojnosti. Mít všeho dostatek, jak léčivých emocí tak potřebných financí. Neexistuje tu rozdělovník štěstí a bohatství, vše leží v našich rukou.

A já si moc přeji, abyste se na hojnost právě teď naladili. Dovolili si připustit, že na ní máte nárok. Zkuste implementovat do svého systému následující afirmace:

**Dovoluji si žít v hojnosti.
Vstupuji do období plného hojnosti.
Zasloužím si to nejlepší.**

Usínejte s touto léčivou myšlenkou, dopřávejte si to, co skutečně potřebujete a po čem toužíte. Hledejte způsob, jak vyživit svou duši i tělo.

VYŽIVUJI SVÉ TĚLO



Naše tělo je posvátný chrám, o který bychom se měli s láskou starat po celý život. Dodávat mu láskyplné emoce, vyživovat jej skrze kvalitní stravu i vědomý pohyb. A také mu dopřávat mnoho relaxace ve formě spánku a odpočinku.

V posledním týdnu se zaměříme na emoční i hmotnou výživu těla.

Zkuste se zamyslet nad tím, co by mu doopravdy udělalo dobře.

Postupně své nápady realizujte, a zároveň dopřejte svému tělu takzvané emoční občerstvení. Protože je měsíc květen, budeme pracovat s emocí lásky.

Cvičení - emoční občerstvení

Sedněte si do klidu, narovnejte záda a zavřete si oči. Budeme nejdříve jen dýchat a opět zklidníme náš nervový systém. Uvolníme obličej a změkčíme náš hrudník. Přesuneme se do naší mentální zahrady nebo místa, kde je to krásné a je nám dobře. Tohle místo zaplní naše krásná emoce lásky, je ve vzduchu, všude ji cítíme.

Půjdeme tuto emoci nadechovat, jako když nadechujeme vzduch. Doopravdy jí do sebe nasajeme, celá nás pohltí, užíváme si jí plnými doušky. Vydechneme únavu a napětí, a znovu se plně nadechneme nové a krásné emoce.

Takové cvičení opakujte jak dlouho a kdykoliv budete chtít. Přeji vám krásné emoční občerstvení!

EMOČNÍ LÉČBA PRO MĚSÍC KVĚTEN



JSEM V LÁSCE.

S LASKAVOSTÍ K SOBĚ PŘIJÍMÁM SVÉ STÍNY.

KAŽDÝ DEN SI DOPŘÁVÁM TO NEJLEPŠÍ.

ŽIJÍ V SOULADU SE SVÝM ZÁMĚREM.

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".

