

PSYCHOSOMATICKÝ PRŮVODCE 2025

VI. ČÍSLO

ČERVEN 2025

ZDARMA

MISE: PRACUJI NA SVÉ VNITŘNÍ STABILITĚ

ODDĚLUJI ZRNO OD PLEV

POSILUJI SVÉ TENKÉ STŘEVO

ZÍSKÁVÁM VNITŘNÍ STABILITU

DOVOLUJI SI SPOČINOUT



ODDĚLUJI ZRNO OD PLEV



Jak jsem vám zmiňovala na začátku, v červnu je oslabené naše tenké střevo. A jeho funkcí je rozpoznávat, co je pro naše tělo dobré, a naopak, co je kalné a musí z něj jít ven. Ve světě psychosomatiky vidíme ve fungování těla hlubší rozměr, který nás vybízí ke komplexnímu smýšlení.

A kondice našeho tenkého střeva nás vybízí k přemýšlení o naší schopnosti oddělovat zrna od plev.

V prvním týdnu se tedy zaměříme na uvědomění si toho, co je pro nás prospěšné, a co je naopak dobré ze svého života s láskou propustit.

Zkuste se tedy zaměřit na následující úkoly:

- Udělejte si pro sebe chvíli času a zamyslete se nad tím, jaké činnosti a lidé vám dodávají energii.
- Naopak si promyslete, jaké činnosti a lidé vám energii ubírají.
- Udělejte si seznam změn, které vám zajistí oddělení zrna od plev.
- Postupně začněte jednotlivé změny s odvahou realizovat.

Rozhodně vás nenabádám k tomu, abyste přerušili kontakty se všemi lidmi, kteří vás občas vysávají. Stejně tak jako nemusíte hned ukončit všechny činnosti, které vám neprospívají. Jde primárně o uvědomění si, co mi neprospívá a zároveň o posouzení toho, proč v nepříjemném stále zůstáváme.

Právě v létě však máte možnost začít dělat změny. Element ohně nám k tomu pomáhá, nyní máme nejvíce energie i chuti do života. Tak se nebojte měnit svůj život k lepšímu!

POSILUJI SVÉ TENKÉ STŘEVO



V červnu bychom si měli zejména hlídat, kolik živin do těla přijímáme a jakou energii tělu dáváme. Plocha střeva je velká přibližně jako tenisový kurt, takže je zřejmé, že když celá nebo její část nefunguje, bude to mít poměrně razantní vliv na naše celé tělo.

Do jídelníčku bychom tedy měli zařazovat hlavně potraviny hořké a osvěžující, které tělu doplňují jin (výživu). Takovými zástupci jsou například čekanka, rukola, pampeliška nebo grapefruit.

Naopak hořké potraviny typu káva a černý čaj konzumované v nadmíře vedou k vyčerpávání jinu a krve. To následně vyvolává neklid a horkost v srdci, a my se pak můžeme často cítit podráždění nebo těžko usínáme.

V létě bychom měli přijímat také potraviny, které tekutiny zadržují (více se potíme). Spotřebu masa či uzenin je dobré omezit, protože zahřívají. Stejně jako zahřívající koření, které naši vnitřní horkost ještě násobí (např. zázvor, skořice, kari, hřebíček, galgán).

Pokud máte rádi ostrou chuť, dopřejte si ji právě teď v létě. Ochlazuje, podporuje pocení a zbavuje tak nadbytku horkosti.



V létě se také rádi zchlazujeme také zmrzlinou či ledovými nápoji. Bohužel, ani jedno nám neprospívá. Obojí totiž oslabuje naše trávení a chlad z těchto potravin tělo stahuje. To následně může vyvolat zadržování tekutin (potu a horka) uvnitř těla a efektu správného zchlazení tak nedocílíme.

Zde je sumarizace toho, co nám prospívá:

- kvalitní a sezónní ovoce a zelenina
- hořké a osvěžující potraviny, které však naše tělo neoslabí (červená a zelená paprika, pepř, tempeh, čerstvý hrášek, zelený čaj)
- Využití domácích bylinek v kuchyni (bazalka, rozmarýn, oregano, petržel, kopr)
- Pravidelná praxe jin jógy a meditací pro zklidnění vnitřního ohně
- Energetická cvičení pro zakořenění a ukotvení
- Rozhodnost a schopnost vykročit novým směrem



ZÍSKÁVÁM VNITŘNÍ STABILITU

Během své praxe jsem potkala mnoho lidí, kteří trpěli nerozhodností i neschopností ustávat stresové situace v jejich životě. Ať se jednalo o pracovní nápor, partnerské hádky nebo starosti s dětmi, neměli v sobě vnitřní opěrný systém. Protože je v červnu naším stěžejním tématem stabilita i schopnost jít dopředu, pojďme se na ni zaměřit do hloubky.

Když s mými klienty pracuji na vnitřní stabilitě, primárně se zaměřujeme na následující:

Kde je příčina toho, proč sami v sebe nevěříme?

Jak se projevuje naše vnitřní nestabilita ve všedním životě?

Jaké emoční naprogramování nám vzniklo v minulosti, a vede nás k nízké sebedůvěře?

Co můžeme udělat pro naši vnitřní stabilitu v rovině mentality?

A jak můžeme naši stabilitu podpořit skrze fyzické tělo a energetiku?

To všechno jsou otázky, které bych s vámi pravděpodobně zodpovídala během našich schůzek. Protože spolu pracujeme online, zkuste se nad nimi zamyslet samostatně.

DOVOLUJI SI SPOČINOUT



Jsme v posledním červnovém týdnu a vstupujeme do prázdninového období. To je pro nás čas, který trávíme s rodinou, užíváme si hojnosti i cestování.

Já bych vás chtěla tak trochu nabádat k tomu, ať léto využijete nejen aktivně, ale budete jej trávit i v přítomném okamžiku, sami se sebou.

Někdy je totiž báječné "jen tak" spočinout a být plně TADY A TEĎ.

Pro mě osobně je obrovským zdrojem spočinutí příroda, ve které je přirozeně rovnováha.

Zkuste si tedy najít nějaké klidné místo, ideálně u vody, kde si o samotě sednete a budete jen vnímat tu krásu kolem sebe.

Prociťte i své tělo a pocity v něm, co vás naplňuje? A jak se právě teď v těle cítíte?

Uvědomte si, co právě teď vidíte, slyšíte, cítíte?

Pokud svítí slunce, můžete si představit, jak paprsky světla načerpáváte přímo do vašeho srdce. Klidně se podpořte afirmací:

Mé srdce se plní slunečnou radostí.

Mějte báječné léto!

Lenka Procházka

EMOČNÍ LÉČBA PRO MĚSÍC ČERVEN



DOBŘE VÍM, CO JE PRO MĚ TO NEJLEPŠÍ.

UKOTVUJI SE VE SVÉM STŘEDU.

DOVOLUJI SI SPOČINOUT.

JSEM V PROUDU VLASTNÍHO BÁJEČNÉHO ŽIVOTA.

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".

