



ZÁŘÍ 2025

NAVRAČÍM SE DO
SVÉHO RYTMU

EDITORIAL

Vítejte v rytmičném září,

po rozlétaném létě se vracíme k režimu a pravidelnosti. Pro někoho je to změna nepříjemná, avšak pro nás všechny, jak později zjistíte, velice potřebná.

Babí léto je pro mě osobně nejkrásnějším obdobím z roku. Už jako dítě jsem se radovala při pohledu na červenající jeřabiny a cítila sytější ranní vzduch. Těšila jsem se zpátky do školy, za ostatními dětmi i ke zmíněnému řádu.

Jako kdybych podvědomě vnímala, že právě pravidelnost prospívá mé dětské duši i tělu. Tento pocit ve mně zůstává dodnes. **Vždyť, pravidelný rytmus je přirozený pro každého z nás.** Naše srdce bije pravidelně, noc střídá den a léto podává si ruku s podzimem právě s železnou pravidelností.

Pojďme se společně naladit na pozdní léto, posilnit naší slezinu, která je zodpovědná za naši imunitu. Právě jí nedělá dobře přílišné přemítání a nepravidelnost, naopak miluje řád a směr dopředu.

Vám všem přeji, ať svůj vlastní rytmus najdete a plujete v něm pohodově.

Vaše

Lenka Procházka



1. TÝDEN

PLÁNUJI A UPEVNĚJUJI

Jsme na začátku září, které má na každého z nás vyšší nároky. Po rozvolněných letních dnech se naše děti, i my samotní, navracíme do pravidelného režimu. Ano, někomu z nás se doopravdy nechce. A někdo z nás to naopak uvítá. **Tak tedy, co se na celý aktivnější podzim trochu připravit?** Potřebujeme k tomu primárně dvě základní věci. Dobrý plán a vnitřní pevnost.

Protože podnikám už skoro 21 let, dobře vím, jak moc důležitý je dobrý plán. Takové plánování, které je realistické, dobře načasované i pravidelné. Plánuji prakticky pořád. Ať krátkodobě, kdy si každý den ujasním, co mám všechno udělat a s radostí si úkoly odškrťávám.

Stejně tak plánuji ve firmě kvartálně, i celoročně. Kam se chci posunout, jaké budou mé produkty pro daný rok a jaké mám své profesní i osobní cíle.

Zkuste si vytvořit svůj podzimní plán, který bude obsahovat vaše aktivity i plány pro měsíce září až prosinec. Co všechno vás čeká, a jak podzim prožijete? Vše si dokonale sepište a zvýrazněte úkoly, které jsou pro vás strategické. Zároveň se zamyslete nad tím, co můžete delegovat?

Vaším druhým úkolem je upevňování. Co to v reálu znamená? Vaše pevnost se projevuje jak na mentální, tak i energetické a fyzické úrovni. Dokážete se rozhodnout, a poté už neuhnout? Umíte být pevní v režimu svých dětí, vašich plánech? A co vaše tělo, je zpevněné?

Ujasněte si, kde pevnost ztrácíte, a proč. Jak můžete svoji “rozplizlost” eliminovat?

2. TÝDEN

POSILUJI SVOU SLEZINU

Slezina je velice důležitý orgán, který je zodpovědný za naši krevetvorbu i potřebnou imunitu. Pojďme se jí tedy věnovat a posilovat tak, aby pro nás vykonávala tak důležitou práci.

Z pohledu duchovního je pro slezinu velice prospěšné, když fungujeme v již zmíněné pevnosti a řádu. **Mějte tedy pravidelný spánkový rytmus, jezte pravidelně a vraťte se ke svým zaběhnutým návykům.** Zároveň slezině neprospívá, když o všem příliš přemýšlíme, neumíme se rozhodnout. Proto je důležitá naše mentální pevnost, ujasnění svého životního směřování i vnitřních hodnot.

Z pohledu fyzického můžete slezinu podpořit následujícím způsobem:

- Mějte teplé snídaně, optimální jsou kaše z pohanky nebo čiroku
- Jezte pečenou zeleninu, skvělá je dýně, brambory nebo červená řepa, naopak omezte konzumaci studených mléčných výrobků
- Pravidelně se hýbejte
- Vyhněte se konzumaci tučných potravin a masa
- Využijte síly slzovky a nejezte na noc
- Vyzkoušejte čekanku, dangšen, echinaceu nebo ženšen

Nezapomeňte na praktikování dechových cvičení, které vás navrátí do vlastního rytmu.

3. TÝDEN

ČISTÍM SVŮJ ŽIVOTNÍ PROSTOR

Znáte ten pocit, když si celý svůj dům nebo byt uklidíte, sednete si a u dobrého šálku čaje užíváte pocitu čistoty a srovnanosti? Já takové stavy naprosto zbožňuji, protože jasně značí, že mám pořádek i ve své hlavě :)

A naopak, když se krátkodobě dostanu do chaosu, nestíhám ve svém životním prostoru udržovat řád, začne se to odrážet i v mých úvahách a energetické kondici. Jsem přesvědčená o tom, že právě náš domov ukazuje jasně na to, jací jsme a jak máme v naší mentalitě i životě uklizeno.

Věřte mi, nic vám v září neprospěje více, než pořádný generální úklid vašeho prostoru, a ve finále i toho mentálního.

Zkuste se zaměřit na následující aktivity:

1. Projděte si své šuplíky a vyházejte všechny zbytečné věci nebo papíry.
2. Z vašeho šatníku vyřaďte vše, co jste více než dva roky neměli na sobě.
3. Rozlučte se s věcmi z minulosti, které vám už dávno nedělají radost, jen se na ně práší.
4. Pročistěte i vaši peněženku od starých účtenek, také svůj virtuální prostor. I váš počítač nebo telefon si zaslouží pozornost!

Jednoduše dosáhněte stavu, kdy každá vaše věc má svůj domov, a vy víte, kde co máte. Uvidíte, že se poměrně rychle dostanete ze stavu chaosu, do pevnosti a dobrého pocitu.

4. TÝDEN

HLEDÁM SVŮJ VLASTNÍ RYTMUS

A je tu poslední téma, které bude tentokrát trochu duchovní, k přemýšlení. **Jaký je vlastně váš rytmus?** Jste člověk, který je dynamický a rychlý, a vyhovuje mu to? Nebo naopak milujete svou vlastní pohodu, až pomalost?

Svým způsobem, obojí v pořádku. Důležité je, v čem se cítíte dobře. Objevování vlastního rytmu může být zábavnou záležitostí, věřte mi!

Já osobně mám mnoho zkušeností s těmi, kteří příliš spěchají, a hledají zpomalení. Když se podívám do vlastního života, jsem si zcela vědoma toho, jak moc mi příliš rychlé tempo nevyhovuje, jsem příznivcem plynutí s občasným šlápnutím na plyn :)

A jak to máte vy? Potřebujete v něčem zrychlit, nebo naopak zpomalit? Jaký je váš vlastní rytmus?

Můžete jej objevit při procházkách přírodou, jízdě na kole nebo během praktikování jógy. Stačí vnímat své tělo, tlukot srdce a pokládat si ty správné otázky.

Mějte pohodový konec září ve svém rytmu!



