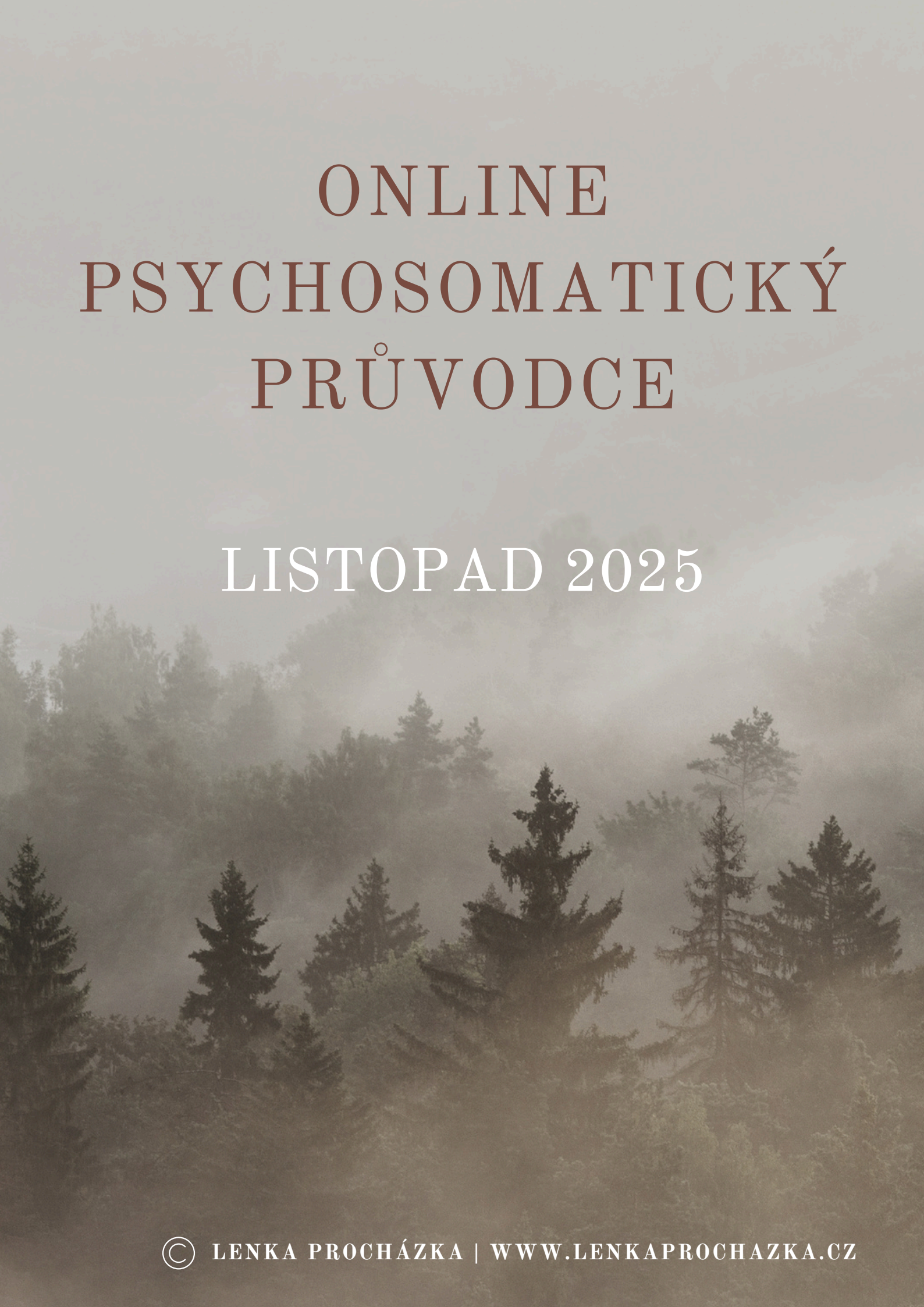


A misty, sepia-toned photograph of a dense forest of evergreen trees, likely spruce or fir, with fog or low clouds hanging between the branches, creating a serene and atmospheric background.

ONLINE PSYCHOSOMATICKÝ PRŮVODCE

LISTOPAD 2025

1. TÝDEN

NAPOJUJI SE NA MOUDROST SVÉHO TĚLA

Co to vlastně znamená moudrost našeho těla? A jak poznám, že jsem s mým tělem v hlubokém propojení? Věřím, že v běžném životě nad takovými záležitostmi tolik nepřemýšlíme, že? Co se ale stane v momentě, kdy naše tělo onemocní, a přestane nám fungovat?

Ano, v tento okamžik si plně uvědomíme, jak je vztah s naším tělem důležitý a je zapotřebí se mu věnovat. Pojďme se tedy zaměřit na některé kroky, které nám v propojení s moudrostí těla pomohou.

Zpomalte. Když žijete ve spěchu a nemáte ani čas se pořádně najíst, nadechnout se a rozhlédnout kolem sebe, jak se chcete lépe nacítit na své tělo? Naše vědomé propojení s fyzikem doopravdy vyžaduje to, abychom se naučili zpomalovat a více vnímat naše potřeby.

Vědomě dýchejte. Je to tak jednoduché, a přitom to málokdo umí. Vědomý nádech a výdech, zůstávání v přítomnosti. Dech propojuje naší mentalitu s fyzickým tělem, umí ulevit od bolesti i úzkostných stavů. Součástí diáře je i mp3 nahrávka s dechovým cvičením, tak jej vyzkoušejte!

Vedte s tělem dialog. Berte jej jako vašeho nejlepšího přítele, se kterým si doopravdy můžete popovídat. Třeba před spaním, kdykoliv máte chvíli klidu. Projděte své tělo vnitřním zrakem, pozorujte sami sebe “zevnitř” a zeptejte se sami sebe, co tělo nyní potřebuje? Co ho trápí? Nemusíte dostat odpověď ihned, ale moudrost vašeho těla vám odpověď dá.

2. TÝDEN

POSILUJI SVÉ PLÍCE

Jak už jsem předeslala ve videu, v listopadu jsou oslabené naše plíce. Ty jsou důležitým životním orgánem, který potřebuje naší laskavou péči. Vždyť je zodpovědný za příjem kyslíku i vyprázdnění plic při výdechu. Navíc, jeho párovým orgánem je tlusté střevo, o kterém si budeme povídat v prosincovém čísle diáře.

Jak tedy plíce posílit?

Prospívá nám pálivá a kyselá chuť, která plíce posiluje.

Ráno si udělejte čas na krátkou procházku, ať plíce povzbudíte.

Otužujte se a provádějte dechová cvičení.

Pijte bylinkové čaje s mátou, šípkem, jitrocelem nebo mateřídouškou.

Vyzkoušejte kvašenou zeleninu (pickles).

Využívejte léčivé síly masových a zeleninových vývarů.

Nebojte se smutku a splínů, dovolte si ventilovat své hluboké, potlačené emoce.

Hledejte rovnováhu mezi přijímáním a dáváním.

3. TÝDEN

KONCENTRUJI SE NA SVŮJ DECH

Staré jógové moudro praví, že “život je dech, a dech je život.” Ano, právě dech je pro naše fyzické i psychické zdraví klíčový, tedy jeho kvalita.

Je to právě dech, který je tou nejlepší pomůckou k vnímání sebe, svého těla i pocitů, které často tak zatlačujeme.

Dech je take skvělým pomocníkem k tomu, abychom propojili naši mysl s naším tělem. Je to doopravdy takový můstek, díky kterému najednou začneme vnímat potřeby našeho těla a také začneme vnímat své vlastní pocity.

Když se koncentrujeme na dech, najednou zůstáváme v přítomném okamžiku, našem mysl přestane tékat mezi minulostí a budoucností. A to je úžasné.

Pojďme si teď zkusit jednoduché cvičení.

Uděláme si několik nádechů a výdechů do břicha. Právě dech do břicha je velice relaxační a pomáhá nám k propojení s tělem.

Tak. Pokud máte prostor a chvíli času, zkuste si položit dlaně na břicho. Zavřete oči a zkuste chvíli jen vnímat prostor mezi dlaněmi a bříškem. Můžete také vnímat teplo, které tento kontakt vytvoří. Začněte se jemně nadechovat do břicha, vnímejte každý svůj nádech, kdy se bříško zvětšuje a výdech, kdy se zmenšuje.

Pojďme teď v tichu a chvíli jen tak dýchat do břicha...

4. TÝDEN

DÁVÁM A PŘIJÍMÁM

Přemýšleli jste někdy nad tím, do jaké míry umíte vyrovnaně dávat a přijímat? Dávání nám většinou nedělá tolik problémů, jsme tu často pro druhé a uskromníme se, když je potřeba. Jak jsme na tom ale v momentě, kdy máme jen tak přijímat? Třeba pochvalu, nebo pomoc od druhého?

V tento okamžik se mnoho žen dostává do velkého rozporu. Na jednu stranu si přejeme, aby nám muži i okolí pomáhalo, na druhou stranu se toho obáváme. Co když budeme poté nesamostatné, nebo nás budou ostatní považovat za líné, neschopné?

Věřte mi, že za naší neschopností přijímat pomoc od druhého bývá náš způsob výchovy a zážitky z dětství. Pokud jsme vyrůstali v rodině, kde si žena vše zařídila sama nebo si vzájemně její členové nepomáhali, těžko můžeme mít jiné nastavení.

Stejně tak jako neumíme přijmout pochvalu, pokud nám ji nikdo od dětství nedával.

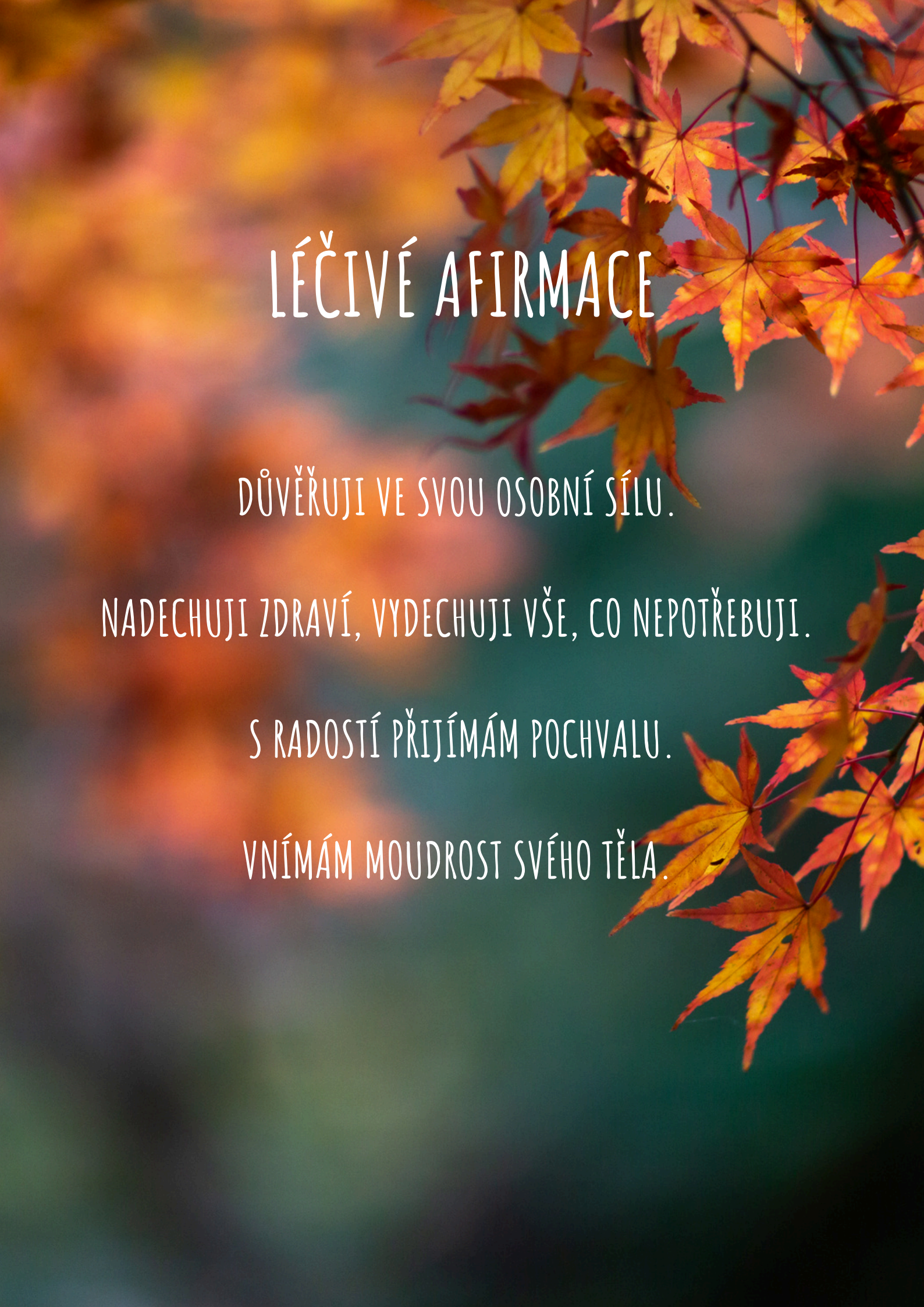
V tomto týdnu se zkuste zamyslet nad následujícími otázkami:

Jak se cítíte, když vás někdo pochválí? Umíte ji přijmout?

Do jaké míry se umíte podpořit, pochválit sama sebe?

Když potřebujete pomoc, umíte si o ní říci?

Co můžete udělat pro to, abyste s více přijímala, ne jen dávala?



LÉČIVÉ AFIRMACE

DŮVĚŘUJI VE SVOU OSOBNÍ SÍLU.

NADECHUJI ZDRAVÍ, VYDECHUJI VŠE, CO NEPOTŘEBUJI.

S RADOSTÍ PŘIJÍMÁM POCHVALU.

VNÍMÁM MOUDROST SVÉHO TĚLA.