

ONLINE PSYCHOSOMATICKÝ PRŮVODCE 2025

ŘÍJEN

1. TÝDEN

POZNÁVÁM SÍLU PŘIJETÍ

Čím déle pracuji s lidmi na jejich dobrém pocitu a radosti, tím více oceňuji sílu přijetí. Všechna naša zranění, nedokonalosti i stíny, které v sobě nosíme. My lidé máme tendenci bojovat i v případě, kdy se jedná o něco dobrého v našem životě. **Tolik se chceme zbavit všeho špatného a konečně vykročit do nového, že začneme proti svým stínům bojovat, místo abychom jim pohlédli do očí a pochopili jejich význam.**

V tomto týdnu se stane naším úkolem přijetí. Zkuste si splnit následující úkoly:

1. Zamyslete se nad tím, co máte tendenci v sobě potlačovat nebo nepřijímat?
2. Podívejte se na své poznámky, a připište si k nim, proč to tak děláte?
3. Vyberte si situaci nebo stín, který vás trápí nejvíce, a říkejte si opakovaně:

PŘÍJÍMÁM, ŽE

Uvidíte, že pozvolna získáte k dané situaci nebo potlačené vlastnosti jiný vztah. Možná to najednou uvidíte z jiné perspektivy, také se uvolní tlak, který v sobě již delší dobu nosíte.

Síla sebe-přijetí má obrovskou moc. Protože v sobě ukončíme boj, který nám často jen ubírá energii nebo škodí na fyzické úrovni. Nastolíme vnitřní mír, který je pro každého z nás léčivý.

2. TÝDEN

POSILUJI SVŮJ ŽALUDEK

V říjnu je oslabený náš žaludek, který úzce souvisí s tvorbou energie v našem těle. I proto je důležité tento orgán příliš nezatěžovat a s vytvářenou energií šetřit. Zároveň mu dopřát blahodárné činnosti i potraviny, které jej posílí.

Čím mu tedy můžeme pomoci?

1. Po největším jídle vašeho dne si dopřejte 20-ti minutový odpočinek. Váš žaludek může vše strávit tak, jak potřebuje.
2. Věnujeme se naší 3. čakře v oblasti solar plexu. Je to naše vnitřní slunce, které může prozářit celý náš střed a vysílat slunečnou energii i do našich vztahů s okolím. Představte si v této části těla zářivě žluté světlo, vnímejte jeho intenzitu a teplo.
3. Masírujte si v říjnu okolí očí, kde začíná meridián žaludku. V tipech najdete skvělý váleček na masáž obličeje, který je podle mě báječnou pomůckou k omlazení obličeje!
4. Dávejte si teplé snídaně, které žaludku udělají dobře. Počkejte naopak s kávou co nejdéle, ta žaludek zbytečně zatěžuje.
5. Pokud vás trápí žaludeční tížnost, pomůže vám fenyklový čaj, z koření také kmín nebo hřebíček.
6. Místo studených salátů si dávejte pečenou zeleninu a teplé polévky.
7. Nejezte na noc, kdy má váš žaludek regenerovat!

3. TÝDEN

UVĚDOMUJI SI SVOU HRANICI

Každý z nás má svůj vlastní životní prostor, já mu říkám posvátný. Je kolem našeho fyzického i energetického těla, a je to prostor, do kterého pouštíme jen ty, kteří jsou nám příjemní a blízcí. I v naší mysli je virtuální prostor, který si střežíme a máme zde vytvořenou pomyslnou hranici ve vztazích s druhými.

Problémem je, že si své vlastní hranice neustále necháváme narušovat, mnohdy ani nevíme, kde vlastně hranice máme. Přebíráme za druhé zodpovědnost, neumíme říkat NE a často si narušujeme hranice i sami se sebou. Přesto, že naše tělo křičí po odpočinku, přepínáme se. Manipulujeme sami sebe do určité formy chování. Nutíme se do činů, které nám ani nejsou vlastní.

Jak tedy svou hranici uzdravit? Máte ode mě tento měsíc k dispozici vizualizací cvičení pro obnovení hranice, důležité je ale i její uvědomění. Jak ji tedy “nacítit”? Nejlépe v moment, kdy je narušována! Při jejím narušení můžete vnímat:

- Tlak na hrudníku.
- Bolest nebo tlak v zádech.
- Pocit úzkostného strachu nebo viny.
- Nedostatečný dech.
- Schoulení se do sebe.
- Neschopnost konfrontovat se, říci NE.
- Vztek. Na sebe, nebo druhé.

Zkuste se zamyslet nad tím, v jakých momentech porušujete svou hranici, a proč tomu tak je? Jaké jsou projevy narušení vašeho posvátného prostoru? Vyzkoušejte si také mé vizualizací cvičení!

4. TÝDEN

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 v posledním říjnovém měsíci 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, doprávejte si to, co skutečně potřebujete a po čem toužíte. Hledejte způsob, jak vyživit svou duši i tělo.

Těším se na vás v listopadu!

LÉČIVÉ AFIRMACE

MÉ VNITŘNÍ SLUNCE ZÁŘÍ.

PLNĚ VNÍMÁM SVOU HRANICI.

RESPEKTUJI SVÉ POCITY.

PŘIJÍMÁM, ŽE ...