

PSYCHOSOMATICKÝ PRŮVODCE 2025

I. ČÍSLO

LEDEN 2025

ZDARMA

MISE: NALÉZÁM V SOBĚ HLUBOKÝ KLID

POZNÁVÁM SVŮJ VNITŘNÍ DOMOV

POSILUJI MOČOVÝ MĚCHÝŘ

DÝCHÁM A UVOLŇUJI

JSEM V PROPOJENÍ S TĚLEM



POZNÁVÁM SVŮJ VNITŘNÍ DOMOV



Vítejte v novém roce a pojďme se rovnou pustit do práce. Na začátku každého měsíce na vás bude čekat jedno "duchovní" téma, a pro leden je to téma našeho vnitřního domova.

Naše společnost je z velké míry orientována vnějším úspěchem v materiálním světě, a už opomínáme ten skutečný, vnitřní. Nemůžeme se tedy divit, že se někdy dostaneme do obrovského rozporu.

Navenek máme vše, po čem jsme toužili. Ale uvnitř vnímáme obrovskou prázdnotu.

V lednu se tedy pojďme propojit sami se sebou, s naším vnitřním domovem.

Jsme také v období zimy, která nás nabádá k hlubší práci na sobě, i k určité pasivitě. Stejně jako příroda spí, i my bychom měli být ve vnějším světě méně aktivní. Ale v tom vnitřním můžeme s radostí pracovat!

V tomto týdnu se propojujte sami se sebou, zkuste následující tipy:

Každý večer před spaním zapalte svíčku a chvíli hleďte do jejího plamene.

Procházejte se zimní přírodou, neuškodí vám rozjímání v úplné samotě.

Věnujte se dechovým cvičením, najdete je na dalších stránkách.

Zeptejte se sami sebe, co doopravdy chcete (bez ohledu na potřeby i představy ostatních)?

Jaké pocity máte právě teď v oblasti hrudníku (centra vaší duše)?
Popište je a zamyslete se nad tím, proč...?

POSILUJI MOČOVÝ MĚCHÝŘ



V lednu je oslabený náš močový měchýř, tak jej pojdme posílit.

Ve své praxi se velice často setkávám se ženami, které mají chronické záněty močového měchýře, a prakticky vždycky najdeme spojitost mezi jejich fyzickým onemocněním a duchovním tématem.

Když se podíváme do světa psychosomatiky, močový měchýř je úzce spjatý s emocí křivdy i zlosti v partnerských vztazích. Jeho kondice je přímo úměrná naší schopnosti od-pustit, nezůstávat zbytečně dlouho v minulosti a zpracovávat naši zlost v oblasti vztahů.

Jak jej tedy můžeme posílit, ve fyzické i psychické rovině?

Mějte kvalitní pitný režim (teplá voda, bylinkové čaje).
Nepřehánějte to s kávou a černým čajem, tělo spíše vysušují.

Z bylinek využívejte zlatobýlku, přesličku, vrbovku malokvětou nebo květ černého bezu.

Pokud vás trápí zánět močového měchýře, vyzkoušejte tinkturu z lichořeřišnice, užívejte ji však dlouhodobě!

Nebojte se slané chuti, která močový měchýř posiluje. Zkuste raději řasy, než klasickou sůl.

Jezte luštěniny, ideálně fazole adzuki. Jezte brusinky, okurky a využívejte síly petržele. Tělo zahřívejte zeleninovými i masovými vývary.

Masírujte si podbříšek pomocí éterických olejů (například brusnicový olej + šalvěj lékařská).

Udržujte močový měchýř i ledviny v suchém teple.

Zbavte se lpění na minulosti a dívejte se více dopředu.
Přijměte své úzkostné obavy a s láskou je rozpouštějte.

DÝCHÁM A UVOLŇUJI



Dech je život. A život je dech.

Tak praví staré jógové moudro a já ho mám moc ráda. Díky dechu nejen žijeme, ale můžeme se propojit sami se sebou, s naším vnitřním domovem.

Jak jsem se již zmiňovala v prvním týdnu, zima nás nabádá k duchovní práci na sobě, naopak k té vnější pasivitě.

Tak proč nezačít s něčím tak jednoduchým, jako je dech? Ve třetím lednovém týdnu vyzkoušejte následující dechová cvičení.

Břišní dech

Tento dech využíváme při náhlém pocitu paniky, úzkosti nebo strachu. Velice dobře nás vrací do přítomného okamžiku, zklidňuje stresovou reakci.

Posadte se, mějte plosky nohou na zemi. Položte si dlaně na břicho, zavřete oči a pozorujte svůj dech. Ved'te každý nádech a výdech do oblasti svého břicha. Vnímáte, jak se nadzvedává a naopak klesá? Dýchejte tak dlouho, jak budete potřebovat.

Hluboké nádechy a výdechy

Ano, někdy doopravdy postačí deset hlubokých nádechů a výdechů k tomu, abychom získali nadhled i větší klid. Zkuste jen nadechovat nosem, vydechovat ústy. A při takovém dechu se podpořte afirmací:

Nadechuji klid a zdraví.

Vydechuji vše staré a nepotřebné.

JSEM V PROPOJENÍ S TĚLEM



Když se dnes zamyslíte nad otázkou propojení se svým tělem, v jakém vztahu s ním vlastně jste?

Vnímáte plně své tělo, respektujete jeho potřeby?
Nebo naopak více nasloucháte své hlavě, jdete přes svou vlastní hranici?

Naše tělo je obrovsky moudré, a právě skrze práci s jeho inteligencí můžeme dosáhnout intenzivnější propojky i sami se sebou.

Pokud se chcete navrátit sami k sobě, vraťte se nejdříve k úplným základům. A těmi jsou vaše fyziologické potřeby.

Spánek.
Jídlo.
Odpočinek.
Pohyb.

Čtyři stěžejní pilíře, které vám zajistí zdravou a šťastnou tělesnou schránku. Odpovězte si tedy na následující otázky:

Mám kvalitní a pravidelný spánek?
Jak se stravuji, dávám svému tělu to nejlepší?
Umím odpočívat, dovolím si to?
Jak často dopřávám svému tělu pohyb, který mě baví?
Neubírám svému tělu energii konzumací alkoholu, jiných drog?

Zkuste k sobě být upřímní, a pokud vám to v nějakých bodech drhne, jaké změny hned na začátku roku uděláte?

EMOČNÍ LÉČBA PRO MĚSÍC LEDEN



NALÉZÁM V SOBĚ HLUBOKÝ KLID.

S KAŽDÝM VÝDECHEM SE CÍTÍM VÍCE UVOLNĚNÁ/Ý.

JSEM TVŮRCEM SVÉHO ŽIVOTA.

MILUJI KAŽDOU BUŇKU SVÉHO TĚLA.

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".

