

PSYCHOSOMATICKÝ PRŮVODCE 2025

II. ČÍSLO

ÚNOR 2025

ZDARMA

MISE: VYTVÁŘÍM VĚDOMÉ VZTAHY

POZNÁVÁM PRINCIPY VĚDOMÝCH
VZTAHŮ

POSILUJI SVÉ LEDVINY

UČÍM SE PRINCIPU ZRCADLENÍ

PRACUJI S EMOCÍ STRACHU



POZNÁVÁM PRINCIPY VĚDOMÝCH VZTAHŮ



Proč vlastně vstupujeme do našich partnerství? Je to touha po bezpečí, pochopení, lásce?

Ano, každý z nás má svůj motiv, proč vstupuje do blízkých vztahů. A někdo z nás má motivy nezdravé, někdo zdravé. **Pro mě osobně je jediným zdravým motivem chuť poznávat sebe i růst, skrze soužití s někým, komu otevíráme své srdce.** Neházíme flintu do žita pokaždé, když máme neshodu nebo krizi. A vnímáme partnerství jako “permanentní sebe-poznávací výcvik”, během kterého rosteme :)

Pojďme se tedy podívat na to, co jsou hlavní principy vědomého partnerství.

1. Pečuji o vztah k sobě, protože jsem si vědom/a jeho důležitosti.
2. Pracuji na svém vztahovém naprogramování a očišťuji se od vztahové minulosti.
3. Chápu princip zrcadlení a získávám z něj cenou zkušenost.
4. Plně a vědomě naslouchám svému protějšku, jsem tu pro něj.
5. Nepřejímám za druhé nezdravou zodpovědnost. Jsem si vědom/a rozložení i vkládání partnerské energie na 50:50.
6. Pokud se necítím dobře, komunikuji. Z konfliktů umíme vytěžit potřebné a jít dále.
7. Pečujeme o naši vztahovou zahrádku. Máme společné vize i zážitky.

Tak to je mých 7 principů pro vytváření vědomých vztahů. Zkuste se nad některými z nich zamyslet, a také je aplikovat do vašeho života.

POSILUJI SVÉ LEDVINY



Jak už jsem se zmínila na začátku diáře, v únoru jsou oslabené naše ledviny. Ty jsou párovým orgánem, který zásadně ovlivňuje kondici našich nehtů, vlasů i pokožky. Navíc, pro nás ženy jsou ledviny centrem naší životní energie, základní ženské esence.

Alternativní medicína zmiňuje, že skrze chování, myšlení i způsob stravy naši esenci z ledvin vyčerpáváme, a podle toho se také rozhoduje o našem životě i smrti.

Je tedy více než důležité, abychom se o naše ledviny s láskou starali, pojďme se podívat, jak na to.

- Připravujte si vařenou, pečenou a dušenou stravu.
- Využijte síly bylinek jako je zlatobýlka, řepík lékařský nebo tužebník jilmový.
- Jezte fazole adzuki, kořenovou zeleninu, slunečnicová a sezamová semínka, pohanku, jáhly, žito, špaldu.
- Pro ledviny jsou skvělé luštěniny, polévky, také cibule, česnek nebo zázvor.
- Dopřejte ledvinám suché teplo, klidné prostředí.
- Neopomíjejte procházky v přírodě i ledvinové dýchání.
- Naprostou nezbytností je také dostatečný pitný režim, do kterého však nepatří káva, černý nebo zelený čaj. Ty všechny aktivují fyzický systém a obsahují kofein nebo tein.
- Vyzkoušejte tedy pít bylinkové čaje, někdy však bohatě postačí teplá, převařená voda.

POZNÁVÁM PRINCIP ZRCADLENÍ

Podle nejnovějších výzkumů jsou ale jen 3% vztahů (které jsou dlouhodobé) šťastná, což je doopravdy velice nízké číslo. Proč nám to ve vztazích vlastně tak nejde, a proč zde prožíváme takové bolesti a utrpení?

Základním kamenem úrazu je podle mého názoru fakt, že vlastně nerozumíme tomu, co nás vztahy učí a vstupujeme do nich nevědomí. Když začnete brát vaše partnerství jako zkušenost, můžete jej povýšit do úplně jiné roviny.

A dostáváme se tak k tématu partnerského zrcadlení, které je pro jeho fungování tak důležité. **Naše protějšky nám totiž vždy zrcadlí vše, co je ukryto v našem vnitřním světě a nemáme to ve vědomí zpracované. Všechna naše emoční nastavení, traumata i životní přesvědčení, která nám ale vůbec neslouží.**

Funguje to jednoduše. Váš protějšek něco řekne nebo se nějak zachová, a vám se spustí automatická reakce. Jeho chování se vás dotkne a způsobí silnou emoci, která vás zcela pohltí. Tomu se říká partnerské zrcadlení.

Naše protějšky jsou jen skvělými zrcadly toho, co si potřebujeme ve svém vnitřním světě vyléčit a zahojit. Můžeme jim jen poděkovat za to, že v nás určitou negativní reakci spustili a my máme šanci povyrůst dále.

V tomto týdnu se zkuste zamyslet nad tím, jaké nejčastější emoce ve svém partnerství prožíváte, a čemu se máte naučit nebo to vyléčit.

Pokud ve vás druhý vzbuzuje neustálý strach, že jej ztratíte = pravděpodobně jste již opuštění zažili a měli byste zapracovat na své vlastní stabilitě.

Jestliže vám druhý nerozumí a nejste pro něj důležití = možná jste nebyli důležití ani pro své rodiče a měli byste se zapracovat na své sebelásce.

Pamatujte, že když pochopíte, jak funguje partnerské zrcadlení, oba dva ve vztahu můžete vyrůst a stát se ještě krásnější osobnosti.

PRACUJI S EMOCÍ STRACHU



Jsmo stále v období zimy, pro kterou je typický element vody. A právě s elementem vody jsou propojené naše emoce. Také potřebují téct, nedělá jim dobře stagnace. **Zima nás učí s emocemi vědomě pracovat, a já bych vám dnes ráda řekla něco o emoci strachu.**

Strach je pro nás strašákem číslo jedna, že? :) V naší společnosti je na jednu stranu nepřijímaný, přitom je ale všudypřítomný. Zůstává otázkou, je pro náš život strach prospěšný?

Pro náš život jsou prospěšné všechny emoce, a základem práce s nimi je jejich vědomé přijetí. Jsou průvodcem z našeho vnitřního světa, mohou nám pomoci k lepšímu pochopení naší skutečné podstaty.

Strach nám ukazuje na naše limity. V jeho zdravé formě nás chrání od nebezpečí. V jeho nezdravé formě nás blokuje od výstupu z naší komfortní zóny, tedy od prospěšných změn v našem životě.

Strach je také průvodcem našeho emočního naprogramování, a jeho podstatu skvěle pochopíte skrze otázku: PROČ?

Proč máte strach? Co je za ním?

Se strachem je dobré se laskavě konfrontovat, setrvat s ním a vést s ním dialog.

Zeptejte se svého strachu, proč ve vás stále sídlí? Co vám může předat za cennou informaci? Někdy stačí jen dýchat, chvíli se svým strachem být a nebojovat proti němu.

Jak se můžete se svým strachem spřátelit, nebo jej s láskou poté propustit?

EMOČNÍ LÉČBA PRO MĚSÍC ÚNOR



S LÁSKOU PEČUJI O SVÉ BLÍZKÉ VZTAHY.
UČÍM SE Z PARTNERSKÉHO ZRCADLENÍ. SPOLEČNĚ S
MÝM PROTĚJŠKEM ROSTEME.
JSEM V LÁSCE.
VYŽIVUJI SVÉ LEDVINY A HÝČKÁM SVÉ ZDRAVÍ.

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".

