

# PSYCHOSOMATICKÝ PRŮVODCE 2025

III. ČÍSLO

BŘEZEN 2025

ZDARMA

## **MISE:** POZNÁVÁM SVĚT PSYCHOSOMATIKY

POZNÁVÁM SVĚT EMOCÍ

POSILUJI SVŮJ ŽLUČNÍK

PRACUJI SE SVÝM VZTEKEM

UČÍM SE OD-PUŠTĚNÍ



# POZNÁVÁM SVĚT EMOCÍ



Budme k sobě upřímní, do jaké míry přijímáme a vědomě pracujeme s emocemi? Dokážeme přijímat i ty "negativní", pro nás náročné a bolestivé?

**Jsem si naprosto jistá tím, že pro mnoho z nás je svět emocí stále tématem, které je neprozkoumané.** Utíkáme od skutečného vyjádření toho, co cítíme, a bojíme se naplno prožít syrovost života.

A je to zcela pochopitelné. Svět emocí jsme často nemohli objevovat, tak jak bychom chtěli. V dětství jsme byli vedeni k přílišnému setrvání v naší racionalitě. To nás sice vedlo k vnějším materiálním úspěchům, avšak na svět emocí už se zapomnělo.

**V prvním březnovém týdnu se zkusíme s emocemi více propojit, a také je přijímat.**

1. Když budete mít kdykoliv během dne chvíli, zastavte se a naladte na svůj dech.
2. Jděte do vašeho vnitřního domova a zeptejte se v tichosti sami sebe, co právě teď prožívám za emoce?
3. **Ať najdete jakoukoliv, zkuste s ní jen setrvat. Dýchejte a přijímejte ji, je to vaše součást.**
4. Na konci dne si můžete sepsat, co všechno jste prožívali.
5. Tímto jednoduchým způsobem se začnete propojovat se světem emocí, i s vaší vnitřní moudrostí těla.
6. **Pamatujte, že emoce jsou propojkou s naším podvědomím a vnitřním světem,** který v sobě nosí mnoho informací. Proto se jim s láskou i přijetím věnujte.

# POSILUJI SVŮJ ŽLUČNÍK



V březnu je právě žlučník nejvíce oslabeným orgánem, a právě proto se na něj v následujících týdnech zaměříme. Jak jej můžeme posílit, ať z hlediska životosprávy, tak cestou duchovní a energetickou?

**Určitě dobře znáte větu: “Ten mi tedy hýbnul žlučí”.** Jak trefné! Ano, právě žlučník reaguje na náš vztek, se kterým neumíme vědomě pracovat. A jednou za čas pořádně bouchneme. Je to právě potlačování našich emocí, které žlučníku vůbec neprospívá. A vztek, křivda i nenávist... to jsou všechno emoce, které se rády somatizují v našem fyzickém systému.

## **Tak zde jsou mé tipy, jak žlučník posílit:**

Jezte vařenou a dušenou zeleninu.

Využijte kopřivy pro očistu krve i celého těla.

Nebojte se bylinek a přidávejte je do salátu (maliník, listy pampelišky, jitrocel, lichořeřišnice).

Tuky si vybírejte kvalitní a rostlinné.

Jezte jablka bez slupky nebo je povařte a dejte si je do ovesné kaše.

Vyhňte se tučným a kořeněným jídlům.

Omezte alkohol a všechny ohnivé potraviny (rajčata, červené maso, česnek, čili apod.)

Přijímejte události takové, jaké jsou a nerozčilujte se nad něčím, co nejde změnit.

Pěstujte vnitřní klid a učte se adaptaci na nové.

Odpouštějte a vědomě zpracujte svůj vztek.

Nepotlačujte v sobě své pocity a dovolte si sdělovat své prosby.

# PRACUJI SE SVÝM VZTEKEM

Určitě to dobře znáte. Je ve vás stále větší tlak, ale snažíte se jednat v klidu. Mnoho dní, měsíců a možná i let vám tato strategie funguje, ale někdy přijde ta chvíle, kdy nával hněvu nezvládnete.

Já osobně si myslím, že vztek je dobrým sluhou, zlým pánem. A musíme se s ním naučit pracovat. Je to dynamická emoce, která nás může vést k pozitivním životním změnám, nebo nás může totálně zničit. Když se jí naučíme vědomě ventilovat, naše tělo i mysl nám za to určitě poděkují.

Tedy, náš žlučník určitě :-)

## Jak tedy vědomě ventilovat vztek?

**Dupejte.** Nebojte se pořádného zadupání si, ideálně někde o samotě v přírodě.

**Vyklepávejte.** Když rozhýbete celé tělo a začnete z něj "vyklepávat" negativní emoce, nádherně se vám uleví. Třepejte celým tělem, jak dlouho to vydržíte. Toto cvičení je skvělé i pro náš lymfatický systém.

**Zakřičte si.** Jako lev, nebo lvice. V čelisti se koncentruje náš emoční stres, včetně vzteku. Když čelist uvolníte, bude vám mnohem lépe!

**Dýchejte.** Ano, opět je tu náš ozdravný a báječný dech. Někdy stačí hluboké nádechy a výdechy, abychom zchladili naši horkou hlavu a neřekli něco, co nás bude ve finále mrzet.

Berte svůj vztek jako ukazatele vašich hranic. Pokud si necháváte své hranice od druhých překračovat, vztek vám ukazuje na její znovu-obnovení.

## Otázka k zamyšlení pro vás:

*"Proč si nechávám dobrovolně překračovat svojí hranici?"*

# UČÍM SE OD-POUŠTĚT



Je to právě křivda, která v nás spouští silné reakce vzteku a nenávisti. A vy ji třeba nosíte celý život s sebou. Tíží vás zcela zbytečně jako těžký batoh, který ale neumíte shodit.

Někdy zbytečně čekáme, až přijde ten druhý, a náš ukřivděný batoh sejme. Že se třeba omluví a přijde s prosbou o odpuštění. Světe div se, ono se to ale stále neděje!

**Je to jen naše volba, že v sobě křivdu nosíme.** A záleží jen na nás, jestli se toho těžkého batohu chceme zbavit, a jít s lehkostí dál životem.

**Když odpustíte druhému, uděláte to nejlepší hlavně sami pro sebe.**

Neulehčujete jemu, ale sobě. A také prospíváte svému zdraví. Emoce křivdy je totiž silně karcinogenní. Je tedy ten správný čas, abyste uzavřeli všechna zranění, která si v sobě z minulosti nesete.

Sepište si seznam všech, u kterých cítíte, že vám ukřivdili. Můžete své emoce na těle pozorovat při samotném sepisování, co to s vaším tělem dělá?

Ze seznamu si vyberte člověka, který vám ublížil nejvíce, a tomu budete tento týden odpouštět.

Nezapomeňte, že odpustit můžete jen člověku, u kterého jste pochopili, v čem se stal vaším učitelem a tuto lekci jste "zvládli". Křivdu je nutné nejdříve zpracovat skrze pochopení celé vztahové situace!

Když budete mít v dalších týdnech chvíli a cítíte, že jste připraveni, pusťte si moji meditaci opuštění a zkuste tomu druhému od-pustit.

# EMOČNÍ LÉČBA PRO MĚSÍC BŘEZEN



VNÍMÁM SVŮJ EMOČNÍ SVĚT A S RADOSTÍ JEJ  
POZNÁVÁM.

S LÁSKOU SI NASTAVUJI SVÉ HRANICE.

MILUJI A OD-POUŠTÍM.

DOPŘÁVÁM KAŽDÉ SVÉ BUŇCE LASKAVÝ  
ODPOČINEK.

*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".*

