9 771338 260008 10
november/december/január
74,10 SK/62,47 KČ 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

zima 2014

november
december
január

BUĎTE VIAC SEXI
TAJOMSTVO PRÍŤAŽLIVOSTI A VÁŠNE

Feng shui
symboly, ktoré pracujú pre vás

DETI a MAKROBIOTIKA
Zdravé recepty

BRAZÍLIA
NEBEZPEČNÉ DOBRODRUŽSTVO?

NELA POCISKOVÁ
NEMÔŽE BYŤ HLADNÁ...

YOGA:
BOJOVNÍCI
VNÚTORNÁ SILA A ROVNOVÁHA

10 rád AKO VON Z NEFUNGUJÚCEHO VZŤAHU!
+ TEST vášho partnerstva

sisley
PARIS



DRAHOCENNÝ OLEJ Z ČIERNEJ RUŽE
protivrásková výživa

Odborný výskum a vedomosti spoločnosti Sisley sú tentokrát sústredené do vzácnej a jemne voňajúcej starostlivosti o pleť – oleja určeného aj pre tú najnáročnejšiu pleť.
Linky sú okamžite vyhladené, pleť je hydratovaná a intenzívne vyživovaná.
Po mesiaci používania, pleť získa svoju plnosť a vrásky sú viditeľne zjemnené.
Pleť je rozžiarená a mladistvá.
Nekomedonný suchý olej.

www.sisley-paris.com

Hravá krása s perfektným efektom

Exkluzívna francúzska kozmetická značka Sisley prichádza s dômyselnými novinkami, ktoré dokážu ženám nádherne rozžiariť aj tie najtmavšie zimné dni.

text_ Táňa Nitková foto_ SISLEY

„Photoshop“ z flakónika

Phyto-Teint Expert je nový exkluzívny high-tech make-up, ktorý spĺňa všetky tajné sny žien – vyrovnáva farbu pleti, koriguje všetky nedokonalosti s prirodzeným efektom, nádherne rozjasňuje, dlho vydrží a samozrejme, dodáva do pleti všetky potrebné aktívne látky proti starnutiu, pričom ju hydratuje a chráni. A to všetko od 8:00 ráno do 8:00 večer. Dokonalý fluid ľahučkej konzistencie v 8 prirodzených odtieňoch pôsobí na pleti ako dobre padnúce šaty. **Phyto-Teint Expert** obsahuje jemné púdre novej generácie s textúrou druhej kože, ktoré pleť perfektne zjednocujú a prekrývajú známky starnutia a pomocou starostlivo zvolených ošetrujúcich látok obnovuje textúru kože, takže je dokonale hladká a krásna 12 hodín denne. Sisley kombinuje aktívne látky z kvetov frangipani, uhorky a gingko biloby, ktoré dopĺňajú D-panthenol a vitamín E. Perfektný nový spoločník na každý deň. (97 €)





Odvážna kolekcia

Phyto-Lip Shine – to sú 2 drzé, veľmi osviežujúce odtiene rúžov na pery **Sheer Papaya** a **Sheer Berry**, ktoré budú lichotiť vášmu vzhľadu počas celej jesene. Výrazne lesklé a nasýtené farebné pigmenty dokážu pery zahaliť dvojakým spôsobom a oblečú ich do výrazného lesku. Sheer Papaya v iskrivom odtieni žiarivej korálovej a Sheer Berry ako dotyk lesného ovocia. Stačí naniesť jednu vrstvu a pery ožijú živou farbou, pri aplikácii 2 až 3 vrstiev vyčaríte farebnú explóziu, s ktorou bude každý make-up prekypovať dobrou náladou.
Phyto-Lip Shine kombinuje lesk, farbu a starostlivosť o pery. Svojou jemnou, ultra hladkou textúrou neviditeľne pery ošetruje, vyživuje a zároveň im dodáva nádherný lesklý povrch. Kokum a mangové maslo pery udržiavajú jemné a hydratované, estery cukru ich chránia proti vonkajšiemu poškodeniu, takže aj suché pery ostanú upravené a uchovajú si elasticitu a príjemný komfort. (34,50 €)

Obsah







6 MÓDA
VIVA LA DIVA!

10 BEAUTY
Svetielka krásy pre radosť duše

12 COFFEE BREAK
Nela Pocisková:
Dokážem zájsť aj na kraj sveta

16 CESTOVANIE
Brazília
Nebezpečné dobrodružstvo?



24 FENG SHUI
Symboly, ktoré pracujú pre vás

28 VZŤAHY A SEX
10 rád ako von z nefungujúceho vzťahu
Test partnerstva
Príťažlivejšia a viac sexi?



ZDRAVIE 38
Deti a makrobiotika
Zdravé recepty
JOGA: Bojovníci

RECEPTY 48
Surové a zdravé
Prestaňte vyhadzovať peniaze na vitamínové doplnky

SPIRIT 50
Knižné recenzie
Numerologická poradňa

ČÍNSKE HOROSKOPY 54
Predpovede na november až január

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na november, december, január





HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 16.
štvrťročník _ október 2014, ročník 4.

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Bebravská 5, 821 07 Bratislava
IČO: 35 804 840

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

FACEBOOK FANPAGE
Katarína Mikulová – KEJT, Zuzana Izáková
www.facebook.com/horoskopy.lifestyle

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová,
Peter Verček, Oto Hromník, Zuzana Balušková,
Táňa Nitkova, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, archív

KONTAKT
0903 442 220
horoskopy@alternativ.sk,
www.horoskopy-lifestyle.sk

TLAČ
Slovensk, s.r.o.

DISTRIBÚCIA
Mediaprint – Kapa, a.s.
biopredajne a súkromní distribútori

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

PREDPLATNÉ
SK: Slovenská pošta, a.s. | 02/ 5441 8102 |
predplatne@slposta.sk
CZ a zahraničie: zahranicna.tlac@slposta.sk

Akékoľvek rozmnožovanie textu, fotografií, vrátane údajov v elektronickej podobe sa povoľuje len s písomným súhlasom vydavateľa. Vopred nevyžiadané príspevky a fotografie redakcia nevracia. Príspevky sú redigované. Redakcia nezodpovedá za obsah inzerátov.

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



Muži slabnú, ženy vládnu!

Už dávno sú za nami časy, kedy žena nebola schopná prežiť bez muža. Stáročia platili v spoločnosti jasné pravidlá a rozdelenie úloh. Muž sa staral o obživu, žena o deti a rodinný krb. Tento ARCHETYPÁLNY MODEL fungovania vzťahu muža, lovca mamutov a ženy, ktorá v jaskyni udržiava oheň, sme si preniesli aj do dneška, akurát s jedným výdobytkom navyše – emancipáciou. Ženy tak, okrem všetkých svojich úloh manželiek a matiek, dostali možnosť študovať a realizovať sa v zamestnaní . Tým sa ich postavenie v spoločnosti zdanlivo zlepšilo, za cenu toho, že už viac ako storočie považujú za normálne, že najprv pracujú osem hodín v práci a potom niekoľko hodín v domácnosti. Je to daň za ich SLOBODU. Čo sa však stalo s archetypálnym modelom vzťahu muža a ženy? Kde je ten silný lovec a kde tá poslušná žena závislá od jeho koristi? Ten model sa pokrivil. Žena dnes už nie je taká závislá ani poslušná a ten lovec už nie je taký silný... Žena je slobodná, schopná a samostatná. A muž má čoraz väčší strach. Jeho moc slabne. Silné ženy nepotrebujú slabých mužov. A tak sa vzťahy a rodiny rozpadajú rýchlejšie ako kedysi. Ženy majú možnosť voľby a čoraz viac preberajú MUŽSKÚ ROLU zarábania peňazí, rozhodnosti a zodpovednosti. Muži mnohokrát bezradne púšťajú ženy na svoje teritórium. Koleso je roztočené. Muži slabnú, ženy vládnu! A vzťahy v obrátenom garde nefungujú. Muži sa cítia menejcenne, ženy nespokojne. Ako z toho von? Nežijeme v ideálnom svete, ale čím bližšie budeme k archetypálnemu modelu fungovania muža a ženy, tým harmonickejšie budú naše vzťahy. Skúsme teda znovu objaviť svoju ženskú stránku – JEMNOSŤ, TVORIVOSŤ, PRISPÔSOBIVOSŤ, NEHU A STAROSTLIVOSŤ. Nevstupujme do mužskej role viac ako je nevyhnutné, nesnažme sa vyrovnať mužom, nezarábajme toľko ako oni, nesúťažme s nimi, neplňme mužské úlohy, sledujme svoje – ženské a nechajme mužov rozhodovať , realizovať sa a zarábať. Podporujme ich a dôverujme im. Čím viac budeme ženami, tým väčšmi budú oni mužmi. Čím silnejšia je žena, tým slabšieho partnera si pritiahne a naopak, JEMNEJŠIE ŽENY PRIŤAHUJÚ SILNÝCH MUŽOV. Skúsme na to myslieť aj pri tých najjednoduchších činnostiach. Keď náhodou váš partner nebude doma a vy budete práve hľadať šraubovák, aby ste niečo opravili, zastavte sa. Toto nie je vaša úloha. Sadnite si do kresla, prečítajte si napríklad tento časopis a počkajte na svojho CHLAPA. On to rád spraví, aj keď to určite nebude hneď:).

Príjemné čítanie!

Vladimíra Dutková-Mináčová · šéfredaktorka

VIVA LA DIVA!

text_ Zuzana Izáková foto_ Shutterstock

Zima je obdobím, v ktorom sa silné prvky elementu KOV menia v pokojne prúdiacu jinovú energiu, vďaka chladným dotykom elementu VODY. Zimná kolekcia 2014/15 je tak prirodzeným pokračovaním obzvlášť silnej a inšpiratívnej kolekcie z tohtoročnej jesene. Čakajú na nás čisté línie, pôvabné siluety a žiarivé záblesky zlata s množstvom kožušiny, pierok, mäkkej kože a prvej jahňacej vlny…







THE LOOK

Módna sezóna zima 2014/15 je z pohľadu siluety dokonalým vyjadrením duality jin a jang. A nik toto nevystihuje lepšie ako Marlene Dietrich – módna ikona 30-tych rokov. Nebezpečne zvodná a chladne androgýnna diva, ktorá milovala kožušiny a ako prvá nosila nohavicový kostým. Ženskosť a rafinovanosť vyjadruje silueta **presýpacích hodín**, ktorú hravo dosiahnete pomocou opasku. Ak chcete rovnaký efekt ale bez opasku, snažte sa dosiahnuť kontrast na úrovni pásu. To docielite buď pomocou materiálov (k sukni z taftu si dáte pletený vrch) alebo vzorov (horná časť šiat bude z inej vzorovej látky ako spodná časť). Mužskosť a krajčírsku precíznosť zosobňuje **nohavicový kostým.** Jeho základom sú **široké nohavice** s jemným prúžkom v klasických oblekových farbách. Večer si do spoločnosti oblečte ležérne strihané sako priamo na telo. Pre biznis look si zvoľte trojdielny kostým s vestou alebo priliehavé sako s košeľou so zapínaním ku krku. Byť nekompromisne očarujúca v nohavicovom kostýme si vyžaduje odvahu a **kvalitný, dobre strihaný kostým v správnej veľkosti :)**

FARBY, VZORY & MATERIÁLY

Módni návrhári, hlásia túto zimu návrat k základnej farebnej schéme. Je ňou široká škála **neutrálnych farieb** doplnená **čiernou, bielou a sivou.** Osobitné postavenie má **kráľovská modrá,** ktorá je symbolom sofistikovanej elegancie. Akcentovanými farbami tohtoročnej zimy sú **ružová, červená** a **prvky neónu,** ktoré dávajú modelom patričný šmrnc.

Ak sú vašou doménou vzory, zamerajte sa najmä na prvky geometrie: **čiary, bodky, diamanty či štvorce.** Na sile opäť naberá **tartan,** či ľudovo povedané káro, no nezaostávajú ani prvky **fauny, etnické vzory** a **postavičky z komixov. Veľké nápisy** a **abstraktné umenie** sú trochu riskantné, ale kto neriskuje – veď to poznáte :) Špecialitou tejto sezóny je **hojnosť** použitých materiálov: od **čipky či saténu, cez tvíd a flanel až po zamat.** Pozornosť aj naďalej púta **kožušina,** ale tiež sú veľmi trendy **pštrosie pierka** a **vzácne výšivky.**













SILVESTER

Posledný deň roka bol stvorený pre **glamour starého Hollywoodu!** Čo by si obliekla Marlene Dietrich? Možno by si vybrala spoločenské šaty v **priliehavej siluete morskej panny.** Možno by šla cestou **čierneho zamatu** a **kožušiny** alebo naopak cestou **ľahučkých materiálov** majstrovsky zdobených trblietkami, pierkami či kamienkami. Dala by si lodičky s úzkou špicou alebo remienkové sandáliky, pridala **náhrdelník hodný kráľovnej** a malú listovú kabelku. Alebo by šokovala spoločnosť perfektným **pánskym frakom** – vrátane klobúku, motýlika a naleštených oxfordiek. Určite by stavila na čisté línie, súmernosť a kvalitu spracovania. A čo si tento rok oblečiete vy?

MÓDNE FINTY & FINTIČKY

■ Skôr ako začne skutočná zima, mali by ste mať pripravený základ svojho šatníka: **kvalitný kabát** a **trendový kabátik. Kabát** by mal byť strihaný rovno a jemne sa zužovať smerom k spodnému lemu. Pridajte opasok a máte najhorúcejší look sezóny! Trendy **kabátik** by mal mať priliehavý strih, kontrastný golier (najlepšie z kožušiny) a mal by pekne sedieť na páse.

■ Ak máte chuť experimentovať, vyskúšajte si ležérne prehodiť cez rameno **ultra veľkú šatku** (až **pončo**), ktorú nezabudnite prepásať opaskom. Alebo siahnite po huňatej veste, ktorú si smelo oblečte na kabát či šaty.

■ Šaty, lepšie povedané **minišaty à la 60-te roky,** sú tu pre vás. Ak túžite vyjadriť svoju jedinečnosť, oblečte si tie, ktoré sú kópiou **abstraktného diela** (farebne a graficky náročnejšie). Ak chcete pôsobiť romantickejšie, vyberte si šaty v **mäkkých neutrálnych farbách,** doplnené decentnými šperkmi.

■ **Sukne** sa nosia ceruzkové alebo úzke, v dĺžke ku kolenám alebo mini, z akéhokoľvek materiálu.

■ **Nohavice** sa budú túto sezónu nosiť v dvoch verziách: **cigaretové** (teda rovno strihané a zľahka priliehavé) alebo **oblekové** (širšie, z padajúcich materiálov a nažehlené na puky).

■ **Opasky** sa aj naďalej pýšia titulom "Najdôležitejší doplnok sezóny". Je úplne jedno akú budú mať šírku a farbu, podstatné je, aby zdôrazňovali váš pás. Smelo ich použite **na kabátoch, šatách aj topoch.**

■ Ďalšími doplnkami, ktorými môžete túto zimu zaujímavo dotvárať modely sú **kožušinové goliere, pánske klobúky, kožené rukavice či malé kabelky.** Ak ste na jeseň investovali do nákrčníka (nekonečného šálu), pokojne ho noste aj naďalej – najlepšie omotaný okolo krku alebo natiahnutý cez kabát do polovice ramien.

■ Absolútne "in" sú túto zimu **šnurovacie** priliehavé **čižmy, kotníkové topánky s hrubým štvorcovým opätkom, špicaté lodičky** a do spoločnosti **remienkové sandáliky.**

Marlene Dietrich raz povedala: ***"Obliekam sa pre seba. Nie pre imidž, nie pre verejnosť, nie pre módu alebo mužov."*** Žena s takou sebaistotou nemôže vyzerať inak ako úžasne, bez ohľadu na to, čo má na sebe. **Šťastný a sebaistý rok, milé dámy! :)** •











Svetielka krásy pre radosť duše

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Posledné mesiace v roku sú priam predurčené na to, aby sme si s láskou robili radosť. Šťastie, radosť a pokoj nám totiž rozsvietia v duši svetlo, ktorého sa nám momentálne toľko nedostáva. Skvelá kozmetika a procedúry wellness sú preto celkom iste veľmi dobrým spôsobom, ako si pravidelne dopĺňať nedostatok luxov každý deň.

1_Hra zvádzania

Narciso Rodriguez, americký módny návrhár kubánskeho pôvodu, prichádza desať rokov po úspešnom uvedení svojej vône For Her s úplne novým, elegantným voňavým príbehom pre dámy – **NARCISO.** Rozpráva o náhodnom, ale osudovom stretnutí muža a ženy a ich túžbe po vzájomnom zvádzaní úchvatnou harmóniou – z kvetov gardénie a bulharských ruží a zo vzácnych drevín – vetiveru a bieleho a čierneho cédra, ktoré objímajú zmyselné pižmo v srdci vône. Vôňu aj voňavú telovú líniu nájdete len v parfuméria ch Marionnaud.

2_Skvelý doplnok sexy topánok

Jimmy Choo je jednoznačne značka ženskosti, preto i nová vôňa **FLASH** je slnečná kvetinová esencia z buketu výrazných exotických bielych kvetín – tuberózy, jazmínu a bielej ľalie, ktoré vynikajú ženským sofistikovaným dotykom, ale zachovávajú si dostatok jasu a svetla. Flash je energická – v úvode sa predstavujú svieže a iskrivé ružové korenie, mandarínka a jahoda. A je aj zmyselná vďaka pudrovým bielym drevinám, ktorými odráža chvenie pred vykročením na červený koberec.

3_Esencia radosti

Incanto Amity je nová svieža pôvabná vôňa od značky **Salvatore Ferragamo.** Ďalšia kapitola v príbehu Incanto je rafinovanou kombináciou

hodvábnych kvetov a šťavnatých tónov ovocia pre potešenie zmyslov spŕškou radosti. Svojou delikátnosťou prináša sladké pocity a príjemnú, hodvábnu stopu na pokožke. Šťavnaté tóny mandarínky a žltého melóna vedú do intenzívneho buketu zostaveného z kvetov jazmínu a lotosu. Kúzelnú kompozíciu obaľuje sofistikovaná zmes bieleho cédra a bieleho pižma, ktorej výsledkom je prekvapivo iná vôňa.

4_Zmizík na vrásky

Mary Kay prichádza s jedinečným prípravkom, ktorý sa zameriava na všetky vrásky v najviac namáhaných častiach tváre. Nemusíte si už viac robiť starosti o váš vzhľad, **TimeWise™ Repair Volu-Fill™** je krém, ktorý na počkanie a s dlhotrvajúcim efektom vyplní všetky neželané hlboké vrásky a ryhy v pleti. Cielená formula sa presne aplikuje priamo na vrásky, aby vďaka svojmu zloženiu, v ktorom dominujú retinol a kyselina hyalurónová uzavreté do mikrokapsuliek, efektívne eliminovala všetky známky času presne na tom mieste, kde má.

5_Pre mužov s charizmou

Japonský módny návrhár **Issey Miyake** sa nechal inšpirovať silou noci a tajomstvom prírody a vytvoril novú vôňu pre mužov **Nuit D'Issey,** ktorá im dáva prirodzenú silu a príťažlivosť. Elegantná vôňa vo flakóne, ktorý znázorňuje mesiac odrážajúci sa na vodnej hladine, zvýrazní ich príťažlivosť so sviežosťou bergamoty pohrávajúcej sa s tónmi pravej kože v srdci esencie. Charizmu dotvárajú drevité akordy z pačuli, vetiveru a kadidla, ktoré po sebe zanechávajú nezabudnuteľnú stopu. Vôňa je dostupná exkluzívne v parfumériách Marionnaud.

6_V štýle femme fatale

Je všeobecne známe, že **Jeana Paula Gaultiera** inšpirujú ženskosť, korzety, budoáre a legendárne ikony. Aj jeho nová sexy vôňa – **Clasique Intense** – v zlatom metalickom „korzete" symbolizuje ženu, dokonalú femme fatale, ktorá priťahuje mužov ako med včely. Clasique Intense je vôňa kvetinová, orientálna a žiarivá. V jej úvode pocítite granátové jablko, po ktorom nasledujú pomarančové kvety a tahitská gardénia. Bázu vône tvoria vanilka a pačuli. Nájdete ju len v Marionnaud.

7_Nahradí make-up

La Roche-Posay, špecialista na citlivú pleť, uvádza do lekární vôbec prvý **Rosaliac CC krém** na krytie a korekciu začervenania citlivej pleti. Denný CC krém SPF 30 koriguje farebné nedokonalosti vďaka unikátnej zmesi pigmentov s dlhotrvajúcim efektom. Prírodný extrakt z patentovanej aktívnej látky Ambophenol viditeľne neutralizuje začervenanie. Osviežujúca nemastná textúra sa príjemne nanáša, rýchlo vstrebáva a nezanecháva stopy. Univerzálny odtieň splynie so svetlou až stredne tmavou pleťou, ktorá ostáva hydratovaná a upokojená.

8_Červená pre dámy

Collection Exclusive Pure Reds je nová nadčasová kolekcia rúžov a lakov na nechty v 6 exkluzívnych odtieňoch matnej červenej farby od **L´Oréal Paris.** Sýte odtiene červenej a bordovej na pery i nechty navrhli experti L´Oréal Paris pre rôzne typy žien, ktoré zosobňujú krásne a sebavedomé ambasádorky značky – Doutzen Kroes, Jennifer Lopez, Eva Longoria, Blake Lively, Freida Pinto a Julianne Moore. Rúže sú kombináciou zamatových zložiek, čistých pigmentov a jojobového oleja a určite vnesú dostatok jasu a energie do tmavých dní.









Dokážem zájsť až na kraj sveta. ALE NAJEDENÁ.

text_ KaVa foto_ archív TV Markíza

Má toho za sebou toľko, že pri zistení, koľko má vlastne rokov, človek zdvihne prekvapene obočie a povie: "tak málo"? Ako herečka a speváčka toho skúsila naozaj dosť. Tento rok si však dala menšiu pauzu a zdravo sebecky sa rozhodla venovať sama sebe. Má kopec energie, iskru v oku, vie sa s vami rozprávať o hocičom a neustále sa smeje. **Nela Pocisková.**

Minulý rok si realizovala niekoľko projektov. Vždy si mala niečo nové. Ako je to tento rok?

Minulý rok toho bolo naozaj veľa. Mala som turné, robila som seriál Búrlivé víno, vydávala som CD. Bolo toho na mňa veľa, takže som si jednoducho povedala, že tento rok si dám trošku jemnejší. Momentálne robím iba Búrlivé víno a mám viac času pre seba. To však neznamená, že ak príde niečo zaujímavé, nebudem nad tým premýšľať.

Nenaložila si si toho na seba priveľa, keď už máš potrebu vypnúť?

No... je to možné (smiech). Ja som mala takýchto náročných období viac, nielen minulý rok. Veľakrát som si hovorila, že by som chcela svoju prácu robiť ešte veľmi dlho. Nechcem, aby prišiel bod, v ktorom budem cítiť, že mám toho plné zuby a nevidím v tom zmysel. Preto som si už dávnejšie povedala, že si na to budem dávať pozor.

Pociťovala si vyhoretie?

Nie, ale ani to nechcem zažiť. Ja som jednoducho zdravo zistila, že chcem aj pokoj. Život nie je o tom, aby som sa stále niekam ponáhľala. Navyše, ja som typ človeka, ktorý chce všetko. A chce to robiť naraz. Toto ma často núti neodmietať veci a robiť naozaj veľa. Aj preto sa učím vyberať si a hovoriť „nie“ a sústrediť sa viac na to, aby som svoju prácu robila naozaj dobre. Mňa baví všetko a neviem povedať, či o polroka pôjdem speváckou kariérou alebo budem herečkou. Navyše si myslím, že to ide jedno s druhým. Vďaka tomu, že som na obraze, ľudia si možno kúpia CD-čko. Je pravda, že najviac ma baví muzikál, ale ten ma neuživí. Aj preto toho robím viac.

Pamätáš si, kedy prišiel moment, v ktorom si si povedala „dosť“?

Presne ti poviem. To boli mesiace, kedy som mala turné, nakrúcala Búrlivé víno a do toho prišiel album. Ľudia to možno nevnímajú, ale pre mňa je to tlak zo všetkých strán. Ak vidím na plagáte 28 miest, v ktorých sú vypredané koncerty, tak viem, že nesmiem zlyhať. Že „musím, musím a musím“. V jednom čase som točila seriál a nahrávala album. Vtedy som si uvedomila, že si svoju prácu chcem užívať a nie trápiť sa, že nestíham.



NELA POCISKOVÁ (23)

Herečka a speváčka. Spieva už od ôsmych rokov. Úlohu Katky v slávnom muzikále *Neberte nám princeznú* dostala, keď mala 14. Odvtedy účinkovala v mnohých úspešných predstaveniach: *Labuťko, Fidlikant na streche, Popolvár, West Side Story* a ďalšie. Zahrala si aj v divácky mimoriadne obľúbených seriáloch: *Ordinácia v ružovej záhrade* a doteraz hrá v *Búrlivom víne*. V roku 2009 vyhrala spolu s hercom Kamilom Mikulčíkom národné kolo Eurovízie a reprezentovala Slovensko na Eurovision Song *Contest* v Moskve. Minulý rok jej vyšiel debutový album *War*, z ktorého má dva úspešné hity. *Mysterious Boy* a *So In Love*.

Ty budeš sama sebe asi veľkým kritikom...

To teda som (smiech). Ja som neustále nespokojná, neustále o sebe pochybujem. Nehovoriac o tom, že sa nedokážem počúvať a ani na seba pozerať. Ale učím sa to, pretože to je najlepší spôsob, ako sa posunúť.

Takže s rodičmi nesledujete Búrlivé víno a nehovoria ti čo a ako?

Nie. Ak niekto chce so mnou sledovať čokoľvek, v čom účinkujem, ja v tej chvíli odchádzam. Dokážem to, iba keď som sama. Aj vtedy veľmi trpím, ale prežijem to. Ja sa hanbím.

Ale počula si už o tom, že sa netreba brať príliš vážne?

(Smiech) No... To sú veci, ktoré ja jednoducho mám vo svojej povahe (stále smiech). Ja všetko riešim. Ja si všetko pripúšťam. Ja sa beriem príliš vážne. Všetko beriem príliš vážne! Cítim veľkú zodpovednosť a často sa stane, že si hovorím: „Ty čo riešiš? O čo ide? Veď sa nič nestane, keď to nevyjde. Nie si stroj." Ale mám to v sebe a ťažko sa mi s tým žije. Veľa váham, rozmýšľam a to je niekedy naozaj na príťaž.

Aké si znamenie?

Váha. (Smiech)

Ty si však začala kariéru ako veľmi mladunká. Tvoj osobnostný posun musí byť aj vďaka tomu asi niekde úplne inde, než u tvojich rovesníkov.

Áno, nemala som úplne obyčajné dospievanie. Odmalička som sa v divadelnom prostredí pohybovala medzi dospelými ľuďmi. Keď už si na javisku, hneď je na teba kladená zodpovednosť. Nemala som normálne dospievanie, nechodila som na žiadne diskotéky. Je však pravda, že som ani nikdy nebola ten typ. Nepijem alkohol, nefajčím a nikdy ma nič z toho nezaujímalo. Nehovorím, že sa nestalo, že

„Užívam si chvíle s kamošmi, roztrhané nohavice, tepláky a tenisky. Mám rada normálnych ľudí, ktorí nemajú s mojím svetom nič spoločné."

som niekedy chcela ísť s kamoškou von a nemohla som, pretože som vedela, že na druhý deň spievam. Ale som zato vďačná.

Nevynahrádzaš si to, čo si nemala, napríklad tým, že si o to viac užívaš „detinskú" srandu?

Užívam. Užívam si chvíle s kamošmi, roztrhané nohavice, tepláky, tenisky. Myslím, že som stále decko, pretože si to viem užiť a s mojimi vrstovníkmi mi je veľmi fajn. Ja mám rada normálnych ľudí, ktorí nemajú s mojím svetom nič spoločné. Že je medzi nami také „normálno" – neviem to inak povedať. Vyrastala som v Bratislave a celé detstvo som strávila s kamoškou zo základnej. Rodičia robili vždy dlho do noci, takže mamina mi nabalila jedlo na celý deň. Šesť rožkov s treskou a ja som to vždy všetko zjedla po prvej prestávke. Nikto nechápal, ako do seba môžem napchať šesť rožkov:).

Stále to dokážeš?

Úplne bez problémov. Spratať ich dokážem, problém je, že mám momentálne také obdobie, že nejem pšenicu a cítim sa tak oveľa lepšie.

Vždy, keď som o tebe čítala články, ako nesmierne si talentovaná, zaujímalo ma, ako celú túto oslavu svojej osobnosti vnímaš ty sama?

Ja som tento pocit nikdy nemala. Skôr som to vnímala tak, že sa o mne písalo aj veľa negatívneho. Keďže si skôr pripúšťam to negatívne, nad pozitívnym som sa nezamýšľala. To si ma zaskočila.

Pozri, seriál, v ktorom hráš, je najsledovanejší. Pesnička „So in love" je stále v rádiách, hrá sa, ľuďom sa páči. Muzikály boli vždy úspešné. Tak talent tam potom musí byť, nie?

Áno. Dobre. Ja som za to veľmi vďačná, ale musím povedať, že to je nielen talent, ale aj veľa práce. Je pravda, že dlho predtým som spievala a že na úlohu Katky v muzikáli Neberte nám princeznú hodila a potom sa to rozbehlo.. Neviem, čo mám na to povedať, z mojich úst to znie tak zvláštne. Iba sa snažím robiť všetko čo najlepšie a ak sa niekomu niečo páči alebo ho to poteší, tak mám z toho radosť.

No... Ty musíš byť asi veľký trémista pred každým vystúpením, však?

Ja? Najväčší! Dodnes. Nemám na to žiadnu techniku, ani meditáciu. Iba sa prežehnám a poprosím toho tam hore aby pri mne stál, ale mám strašnú trému. Asi to patrí k mojej hlúpej zodpovednosti, ktorej by som sa možno mohla zbaviť, ale ja mám vždy obrovský stres.

Pri ktorej pesničke stres odíde a užívaš si atmosféru a ľudí? Pred prídavkom?

Na začiatku to tak bolo (smiech). Teraz zo mňa opadne tréma už po prvej skladbe. Keď ľudia tlieskajú a vidím, že sa im to páči, že si to užívajú, tak si to začnem užívať aj ja. Keď som pred vystúpením, je zle. Akonáhle sa to začne, už je všetko fajn.

Už si niekedy odmietla ponuku preto, že si si na to netrúfla?

To určite áno. Vždy premýšľam nad tým, či je nejaká rola pre mňa a či som na ňu dozrela. Ani všetky skladby nemôžem spievať a vcítiť sa do niečoho, čo som ešte nepreżila. Aj tak som už veľakrát urobila chybu.



Naozaj?

Ja napríklad neviem dabovať, nemám dar reči a nie som glosátor. Raz som však dostala ponuku do relácie, kde mala porota hádať povolania súťažiacich a glosovať. Od začiatku som režisérovi hovorila, že na to nemám, že to robiť neviem, že nie som vtipná a viem o tom. Skúsili sme to však, pretože ma presvedčil, že sa odo mňa nič také nečaká. Dopadlo to tak, že som so sebou bola veľmi nespokojná a myslím, že to bola jedna z chýb, ktoré som spravila a túto výzvu som nemusela prijať. Alebo som dostala ponuku na dabing, na Alicu v krajine zázrakov. Mysleli si, že mám veľmi jemný, sopránový hlas. Prišla som tam so svojím hlbokým hlasom a všetci zostali šokovaní.

Ako ďaleko si ochotná zájsť kvôli dokonalému výsledku?

Ja som v tomto divná. Veľakrát dokážem zájsť až na kraj sveta a na dno svojich síl. Aj keď som fyzicky chorá, je mi zle a mala by som ležať, dokážem vstať a odspievať predstavenie. Moja povaha je jednoducho taká. Ak nespím, tak mi to nevadí až tak, ako keď nejem (smiech). To musím!

Aj varíš?

Pokúšam sa o to. Nie som šéfkuchár, ale chytilo ma najmä pečenie. Milujem to (smiech). Zo žiadnej premiéry som nemala nikdy takú radosť, ako keď mi vyšiel prvý koláč (veľa smiechu). Piekla som jahodovú bezlepkovú tortu a tak som sa z toho tešila, že som týždeň doma chodila v eufórii, že sa mi niečo podarilo.

A keď sa teraz venuješ viac sama sebe, čo robíš?

Chodím na spev, aby som úplne neprestala a posúvala sa. Učím sa angličtinu. A chcem skúsiť aj taliančinu, akurát si na ňu zatiaľ neviem nájsť priestor.

Svojho času si odišla na tri mesiace do Ameriky učiť sa angličtinu. Čo všetko ti to dalo?

Myslela som, že prídem ako native speaker, ale nestalo sa. Aspoň som prekonala bariéru stresu z rozprávania. Ale hlavne som tam bola úplne sama, nikoho som tam nemala. Teraz si to už ani neviem predstaviť, už by som sa bála. Ale vtedy som všetko riešila sama. Cez to, že ma oklamali už na Slovensku ohľadom cestovky a bytu, až po to, že som v obchode pozerala na jogurty, ktorý je lacnejší, pretože som nemala dosť peňazí a snažila som sa prežiť. Bola to obrovská skúsenosť. Na Broadway-i som videla 35 rôznych predstavení. Muzikály, činohru... a chodila som aj na tanečné tréningy. Zažila som to, videla som to, a aj vďaka tomu mám na projekty, ktoré robím jasný názor a viem povedať, čo si myslím. Navyše, nikdy predtým mi nenapadlo, že by som sa tam vôbec mohla dostať.

Takže ti to dalo aj to americké „nič nie je nemožné“?

No... (smiech). Ale je to tak. •


Brazília
NEBEZPEČNÉ
DOBRODRUŽSTVO?

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Brazílčania o svojej krajine zvyknú hovoriť, že to nie je len štát, ale kontinent a majú naozaj pravdu. Brazília je najväčšou a najľudnatejšou krajinou Južnej Ameriky. Má obrovskú rozlohu, väčšiu ako samotné USA, bez Aljašky. Nájdete tu snáď úplne všetko. Okrem zasnežených hôr, ktoré tu nenájdete ani v zime. Zato môžete vidieť Atlantický oceán s veľkými vlnami a piesočnatými nekonečnými plážami. Amazonský prales, najväčší na svete. Veľké množstvo jazier, vodopádov a riek. Najväčšiu svetovú rieku Amazonku, širokú viac ako 80 km. Na jednej z obrovských riek, na hraniciach s Argentínou a Paraguajom nájdete tiež druhú najväčšiu elektráreň sveta Itaipú, ktorú môžeme zaradiť medzi sedem moderných divov sveta. Čakajú vás obrovské aglomerácie miest s miliónmi obyvateľov, ako sú Rio de Janeiro, Sao Paulo, či hlavné mesto Brazília. Toto všetko sa dá v Brazílii spoznať. A ešte oveľa viac.



text_ Tomáš Kmeť
foto_ autor a Shutterstock

Pokiaľ sa rozhodnete navštíviť Južnú Ameriku a svoju dovolenku venujete spoznávaniu známych turistických miest, krásnych prírodných scenérií, chcete si užiť oceán, alebo sa okúpať či zasurfovať, určite si nemôžete vybrať nič lepšie ako Brazíliu.

Samotná cesta do Brazílie nemusí byť až taká dlhá a náročná, ako by sa mohlo zdať. Pri dobrej kombinácii letov vyrazíte ráno zo Slovenska a večer už vystupujete z lietadla v hlavnom meste Brazília. Samozrejme, cestou tam hrá s vami päťhodinový časový posun, ale skutočnosť, že za jeden deň ste pomaly na opačnom konci sveta, je veľmi príjemná.

Brazília je najväčšou krajinou Južnej Ameriky, na jej precestovanie by ste potrebovali minimálne mesiac, preto si treba vopred vybrať, čo by ste chceli vidieť a spoznať.

My sme si našu dovolenku počas dvoch týždňov naplánovali na dvoch miestach: v hlavnom meste Brazília, ktoré je charakterizované architektúrou „socialistického" štýlu a tiež v meste miest Rio de Janeiro. Bez návštevy samotného Ria, akoby ste v Brazílii vlastne ani neboli. A to nie len pre slávny každoročný karneval...

HLAVNÉ MESTO BRAZÍLIA – BETÓNOVÝ KOLOS NA ÚZEMÍ NIČOHO

Pôvodne bolo hlavným mestom Brazílie Rio de Janeiro. Súčasné hlavné mesto Brazília postavili pomerne neskoro, až v rokoch 1956 – 1959. Miesto pre nové hlavné mesto vybrali vo vnútrozemí, na náhornej plošine, uprostred obrovskej krajiny – na mieste ničoho. Najprv prehradili rieku a vytvorili obrovské umelé jazero, tzv. deltu. Potom okolo neho vystavali samotné nové mesto. Stavali ho celé 4 roky a vyznačuje sa svojou jedinečnou architektúrou. Ide o nám dobre známy systém „socialistickej výstavby". Mesto tvoria obrovské kolosy z betónu, ocele a mramoru. Hlavným architektom bol známy Oscar Niemeyer, ktorý sa preslávil tým, že vytváral poéziu z betónu. Celé mesto dômyselne navrhol a naplánoval, rozdelil do „sektorov", čo nikde inde na svete nenájdete. Ulice a obrovské bulváre kolmé na seba sú vždy v pravom uhle, viacero parkov, množstvo pamätníkov a systém sektorov, tvorí spolu základ samotného centra. Sektory budov majú svoj konkrétny účel. Základný sektor tvoria budovy štátnej správy a ministerstiev, ktorých je celkom až 27.

Najvyššie zo všetkých čnie budova kongresu, čo je brazílsky parlament, často vyobrazovaný ako symbol hlavného mesta. Pred kongresom horí „večný" oheň slobody a na stožiari veje obrovská štátna vlajka, podľa domácich najväčšia na svete. Sektor vládnych budov uzatvára samotný prezidentský palác, ktorý sa nachádza na konci zálivu celého jazera a nie je obkolesený žiadnym plotom. Okolie okrem jazera tvorí len vodná priekopa. Medzi ďalšie sektory patria:

1_ Západ slnka nad mestom Rio de Janeiro so slávnou horou Corcovado v pozadí.
2_ „Novodobá" katedrála architekta Niemayera z betónu a skla v hlavnom meste Brazília.
3_ Katolícky kostol Don Bosco, vytvorený z farebnej mozaiky s nádherným krištáľovým lustrom – hlavné mesto Brazília.
4_ Pohľad na prírodný park neďaleko vidieckeho mesta Pirenópolis.
5_ Jazero Paranoá v hlavnom meste Brazília, využívané domácimi na rôzne vodné športy.
6_ Jedny z mnohých vodopádov neďaleko mestečka Pirenópolis. Väčšina vodopádov je prístupných aj na kúpanie.


3


4

sektor hotelov, kde nájdete všetky hotely v meste, sektor bánk, kde sú opäť všetky banky na jednom mieste, ale aj sektor zastupiteľských úradov, ktoré sa nachádzajú všetky v jednej časti, pekne vedľa seba a tvoria jeden obrovský mestský obvod. Nájdete tu veľvyslanectvá väčšiny krajín sveta. Pokiaľ sa vám zacnie za domovinou, zájdite pokojne na naše veľvyslanectvo na kus reči.

Keďže mesto bolo budované na zelenej lúke úplne od základov, nenachádzajú sa tu vôbec žiadne historické stavby. Kostoly a dokonca katedrálu tu postavili rovnako novodobú, z betónu a skla. Keď bolo mesto vystavané a slávnostne otvorené, začali sem postupne sťahovať všetkých úradníkov a všetky štátne inštitúcie, čo však trvalo dlhé roky. Mnohí úradníci sa sem odmietali presťahovať. Napokon sa štátnym orgánom podarilo splniť cieľ a mesto začalo plniť svoj účel na prezentáciu krajiny s pôsobnosťou štátnych inštitúcií a úradov.

V súčasnosti tvorí hlavné mesto so svojím centrom a okolitými satelitnými mestečkami aglomeráciu so 4,5 miliónmi obyvateľov. V centre mesta je život len počas pracovného dňa, žijú a pracujú tu najmä dobre platení úradníci štátnej správy a predstavitelia zahraničných zastupiteľských úradov.

V okolitých satelitných mestečkách žije veľké množstvo obslužného personálu, ktoré dochádza do centra za prácou.

Čo sa dá v hlavnom meste ešte zažiť? Okrem obdivovania samotnej architektúry, ktorá je tak či onak fascinujúca, odhliadnuc od individuálneho vkusu, si môžete pobyt v hlavnom meste spríjemniť aj športovými aktivitami, na brehu jazera sa nachádzajú rôzne športové kluby, kde sa dá zasurfovať, člnkovať, okúpať sa, alebo si požičať stand up paddle (surf s pádlom).

OČARUJÚCI VIDIEK

Keď vás pobyt v hlavnom meste omrzí, odporúčam vyraziť a spoznať prírodu na brazílskom vidieku. Veľmi obľúbené sú víkendové výlety do pekného a tradičného vidieckeho mestečka Pirenópolis, vzdialeného od hlavného mesta 120 km. Cesta autom vám bude trvať asi 2 hodiny. Tu trávia často svoje víkendy mnohí obyvatelia hlavného mesta, uniknú tak z každodenného ruchu. V tomto malebnom kraji nájdete viacero prírodných parkov s vodopádmi, ktoré sú sprístupnené aj na kúpanie. Vybrať si môžete z niekoľkých parkov a vodopádov a aj keď všade treba platiť vstupné, zážitok a dobrodružstvo z plávania pod padajúcou vodou vám to vynahradí.


5


6

Ubytovanie nájdete v príjemných štýlových hotelíkoch v samotnom mestečku Pirenópolis, kde môžete obdivovať miestnu kultúru drobného remeselníctva a poľnohospodárstva. Večer strávite v peknych krčmičkách s domáckou atmosférou, typických práve pre brazílsky vidiek, a nakúpite si rôzne suveníry na miestnom trhu.

RIO DE JANIERO VÁS DOSTANE

Čo sa dá o Riu povedať? Jedným slovom: úžasné mesto! Vlastne jedným slovom sa to ani nedá. Rio je Mesto miest. Alebo mesto, ktoré nikdy nespí. Skutočná „originálna" Brazília. Fascinujúce mesto na brehu Atlantiku s nekonečnými plážami. Rio leží na východe krajiny na brehu



7

Atlantického oceána. Má obrovskú rozlohu, nedovidíte na jeho koniec, ani na jednej strane. A to ani z hory Corcovado, na ktorej sa týči slávny Kristus, ale ani z lietadla, ktorým prilietate do mesta. Rio je nepredstaviteľne veľké. Rozprestiera sa na brehoch viacerých zálivov, v prostredí pohorí a kopcov, popretkávané množstvom tunelov a mostov. Žije tu okolo 12 miliónov obyvateľov. Má dve veľké letiská, ktorými sem prúdi množstvo domácich, ale najmä zahraničných turistov. V Riu je veľmi rozšírená aj doprava vrtuľníkmi, počas jedného dňa vám ich nad hlavou preletí aj sto. Nejde len o vyhliadkové lety pre turistov, rôzne zložky polície, záchranárov, alebo pobrežnej hliadky, ale vrtuľníkmi sa prepravujú po Riu aj majetnejší domáci. V Riu nájdete asi úplne všetko, čo si len dokážete predstaviť. Pokiaľ si ho chcete poriadne „užiť", odporúčam venovať tomuto mestu aspoň týždeň. Aby ste sa stihli okúpať, čo-to vidieť a zažiť, navštíviť tradičné turistické miesta a pamiatky.



ČO VÁM NESMIE UJSŤ:

◆ **Atlantický oceán,** kde sa môžete okúpať a dokonca si zasurfovať počas celého roka.

◆ Odporúčam najmä slávne pláže **Copacabana a Ipanema** s trojmetrovými vlnami. Ležia priamo vedľa seba, sú piesočnaté a dlhé viac ako 6 km. Tu sa hráva miestna mládež s loptou po celý deň a často aj po zotmení. Nejeden slávny brazílsky futbalista vyrástol práve tu.

◆ **Kultová socha Krista**, ktorej návštevu nevynechá vôbec nikto. Socha sa týči nad mestom na hore Corcovado, vo výške 700 metrov nad morom. Na tento výlet budete potrebovať takmer celý deň, ale stojí to za to! Kým sa dostanete úplne "na dosah" ku Kristovi, vystojíte viac ako tri hodiny v rade na slnku. Nezabudnite si preto pohodlné oblečenie, klobúk na hlavu a veľa pitnej vody.

Najprv vystojíte rad na vývoz minibusom, potom na kúpu lístkov (odporúčam kúpiť vopred cez internet, v tejto pokladni žiadna rada nebola ☺), ďalší rad vás neminie na schodoch tesne pred záverečným výstupom na vrchol. Ale keď ste konečne hore, pohľad na celé mesto vám utkvie v pamäti naozaj nadlho. Sochu si môžete vychutnať aj preletom vrtuľníkom, vyhliadkové lety pre turistov sú samozrejmosťou.

◆ Nenechajte si ujsť **futbal.** Navštívte slávny futbalový chrám Maracana, kedysi najväčší futbalový štadión na svete, v súčasnosti kompletne zrekonštruovaný s kapacitou 75.000 divákov. Ligové zápasy sa tu konajú každý týždeň, lístky vôbec nie sú drahé, kúpite ich od 10 euro priamo v pokladni štadióna pred zápasom. Zažijete neopakovateľnú atmosféru, vytvorenú brazílskymi fanúšikmi, ktorá sa nedá opísať. Všetci sú odetí vo farbách svojho klubu, ženy, deti, celé rodiny. Kričia, fandia, povzbudzujú svoj klub celý zápas, za akéhokoľvek stavu, priaznivého či nepriaznivého pre svojich miláčikov. Brazílčania sa futbalom proste bavia.

◆ Určite neobíďte ani **Cukrovú horu**, čo je vysoká skala priamo nad morom. Vidíte ju z každého miesta pláže Copacabana. Na vrchol hory sa vyveziete modernou lanovkou. Lístok je drahší, ale pre deti, študentov a pre rodiny sú rôzne zľavy. Moje odporúčanie: vyberte sa sem až večer, tesne pred západom slnka. Otváracie hodiny sú až do noci, a tak je lepšie vyhnúť sa čakaniu v dlhom rade počas dňa.


8


9


10

11



12



13



14

Navyše, zažijete západ slnka a vysvietené nočné mesto, ktoré je z tejto výšky fascinujúce.

◆ Miestni vás určite pošlú pozrieť si **Selarónove schody na Lape**. Nájdete ich na úplne obyčajnej ulici, v minulosti vraj najškaredšej v meste. Selarón sa rozhodol túto ulicu skrášliť. Vytvoril farebnú mozaiku z rôznych dlažobných doštičiek, ktoré zbieral po celej krajine. Rokmi mozaiku zväčšoval, až mu začali farebné doštičky posielať z krajín celého sveta. A tak tu nájdete kachličky z Ameriky, Afriky, Paríža, Londýna, Madridu.... Zo Slovenska sme však žiadnu nenašli. Stále na tejto ulici žijú miestni obyvatelia, ktorí si už na turistov tak zvykli, že dokážu obedovať priamo na schodoch, popri prechádzajúcich sa davoch návštevníkov. Ale veď, je to ich ulica...

◆ V Riu uvidíte typické „slávne" slumy, chudobné štvrte, v Brazílii nazývané **favely**. V malých chatrčiach žije viac ako milión tých najbiednejších obyvateľov mesta, často v katastrofálnych podmienkach, bez elektriny či pitnej vody. Favely sa nachádzajú vždy v kopcoch, pomerne blízko centra a nemôžete ich prehliadnuť. Sú centrami chudoby, drog, zlodejov, zberačov odpadu, prostitúcie a miestnej mafie. Určite neodporúčam návštevu faviel na vlastnú päsť, aj keď mnohé z nich dnes fungujú aj ako turistické atrakcie. Miestni čakajú práve na takýchto zblúdilých turistov, aby ich mohli okradnúť. Návšteva s turistickým sprievodcom by mala byť bezpečná, ale bude vás niečo stáť.

◆ Už čoskoro sa Rio otvorí miliónom návštevníkov z celého sveta a priaznivcom športu. V lete 2016 sa práve tu budú konať **olympijské hry**.

◆ Ak trafíte februárový termín, ponúkne vám Rio aj svoj **jedinečný karneval.** Rušný nočný život a každodenné party v puboch, či na plážach, však bežia počas celého roka, prakticky nepretržite od večera až do rána.

Ubytovať sa môžete v stovkách hotelov, napríklad priamo pri plážach Copacabana alebo Ipanema. Ubytovanie však vyjde o trochu drahšie ako sme zvyknutí Európe. V Riu sa môžete dopravovať taxíkmi, je ich obrovské množstvo a všetky sú žltej farby. Môžete využiť aj mestské autobusy, ktorých je dostatok, no často stoja v zápchach. Najlepšie je preto využiť metro. Lístok stojí asi 1 euro a prejdete naň z jedného konca mesta až na druhý. Tí športovo zdatnejší si môžu požičať bicykel a spoznávať mesto na kolesách. Systém tu funguje presne rovnako ako v rôznych európskych metropolách, na jednom mieste si bicykle požičiate, na inom ho vrátite. Zídu sa vám predovšetkým cez víkend, kedy sa v Riu zatvoria cesty pre mestskú dopravu a stanú sa z nich miesta na športovanie, behanie, bicyklovanie, alebo skateboardovanie. V pondelok ráno je už z cesty opäť klasická dopravná štvorprúdovka, po ktorej sa valia tisícky áut a autobusov...

7_ Pláž Ipanema známa svojimi trojmetrovými vlnami je obľúbeným miestom všetkých surferov.
8_ Fascinujúci pohľad na nočné Rio z Cukrovej hory, z výšky 700 metrov nad morom.
9_ Brazílčania s futbalovou loptou vždy a všade, najmä však na slávnych pieskových plážach Copacabana a Ipanema.
10_ Zaplnený slávny futbalový chrám Maracana v Riu pre 80 000 divákov.
11_ Socha Ježiša Krista (portugalsky: O Cristo Redentor) nad mestom Rio de Janiero. Jeho gesto vyjadruje ochranu nad mestom a radosť z nezávislosti. Socha má výšku 31 metrov.
12_ Selarónové schody na Lape zmenili vzhľad pôvodne najškaredšej ulice v chudobnej štvrti Ria.
13_ Jedinečný brazílsky nápoj – voda z kokosového orecha. Otvor na slamku vám vysekajú priamo do orecha.
14_ Cesty „necesty" typické pre brazílsky vidiek. Dajte si pozor na svoj dopravný prostriedok ☺.

DOPRAVA V BRAZÍLII, ALEBO ORGANIZOVANÝ CHAOS

Keďže Brazília je obrovská krajina a vzdialenosti medzi jednotlivými mestami sú veľké, (napr. z hl. mesta Brazília je do Ria 1200km), využite letecké spojenie. Prepravu zabezpečujú dve domáce nízkonákladové letecké spoločnosti. Lietajú medzi všetkými väčšími mestami. Letenky si však zabezpečte v dostatočnom predstihu. Samozrejme, lacnejšie sú dni mimo sviatkov a víkendov. Cestovať môžete aj prenajatým autom. Sieť na hlavných ťahoch je hustá a benzín lacnejší ako u nás. Zaskočiť vás môžu len cesty na chudobnom vidieku. Ťažko ich opísať, podobajú sa na prašné cesty s mnohými výtlkmi a výmoľmi, prejazdné sú často len na hranici rizika. Pokiaľ vám na takejto ceste ešte začne pršať, máte o dokonalú zábavu postarané. „Ne"cesty sa hneď zmenia na potoky, ak nie rovno na rieky prúdiacej vody. Zato však dokonale spoznáte krajinu z iného uhla ☺. Doprava v mestách, je vďaka širokým bulvárom pohodlná, až na pravidelné zápchy. Jazdenie preplnenými ulicami autom je typicky „brazílske" a dopravné nehody sú tu vraj pomerne časté. Doprava v Brazílii je zvláštna aj tým, že je "organizovane chaotická" – často sa vám stane, že ulica, ktorá bola včera obojsmerná, je už dnes jednosmerná a na ďalší deň zas celkom inak organizovaná ☺.

ČO BY STE MALI VEDIEŤ, KÝM SA VYDÁTE NA CESTU:

Aj keď sa vo všetkých krajinách Južnej Ameriky hovorí po španielsky, v Brazílii sa rozpráva **portugalčinou**. V hoteloch sa dohovoríte bez problémov anglicky, horšie je to už v obchodoch, u plážových predajcov alebo v reštauráciách, pretože **domáci vedia po anglicky len veľmi „easy"**. Občas sa ešte môžete dohovoriť po španielsky, ale je to skôr výnimka, ako pravidlo.

Brazílčania takmer vôbec nefajčia. Vidieť fajčiť domácich je naozaj veľmi ojedinelé. Zato tu nie je až taký veľký problém zohnať **marihuanu či koku, ktorú vám miestni ponúkajú najmä na pláži aj niekoľko krát za deň**, samozrejme všetko v najväčšej tajnosti.

Počas celého roka sa striedajú obdobia sucha a dažďov. Často prší aj niekoľko krát za deň. Typické sú **krátke a silné lejaky**, po ktorých vzápätí zasvieti slnko. Môže sa stať, že na jednom mieste sa na vás z neba lejú vedrá vody a o sto metrov ďalej svieti slnko a je tam úplne sucho...

Brazílske jedlo je fantastické. Je to spôsobené veľkosťou krajiny a bohatosťou ponuky. **Každá časť krajiny je typická inými jedlami**. Odolať sa nedá ani ostrej **miestnej pálenke Cachaça.** Z nej sa pripravuje aj ä **caipirinha – typický brazílsky koktail s ovocím**, podobný ako je španielska sangria. Počas teplých dní si úplne zamilujete **vodu z kokosového orecha**, ktorú vám predajú dobre vychladenú, s otvorom na slamku vysekaným priamo v kokosovom orechu. Alebo čerstvý pomarančový džús, ktorého celý džbán nestojí oveľa viac ako plechovka koly. Typické **Acai**, ktoré preniklo aj do Európy, je zmrazená dreň z plodov ovocia z Amazónie, podávaná v miske s müsli a kondenzovaným mliekom, alebo v podobe osviežujúceho džúsu.

V Brazílii sa prelína veľká chudoba s bohatou vrstvou, stredná trieda tu zväčša chýba. Preto pravidelne počujeme o veľkej **kriminalite** v krajine, časté sú aj protesty a pouličné boje, množstvo prepadnutí, olúpení a vrážd, čo odrádza mnohých turistov. Na všetkých frekventovaných miestach, ako sú pláže, turistické miesta, pamiatky, či veľké dopravné uzly nájdete množstvo policajtov. V Riu sme boli svedkami aj toho, ako polícia každý deň odváža bezdomovcov z pláží alebo dopravných uzlov, aby neobťažovali turistov. Miestne orgány naozaj vyvíjajú veľké úsilie na vytvorenie bezpečnosti a minimalizovanie turistickej kriminality. Tá domáca ich už zaujíma menej.

My sme sa však počas dvoch týždňov cítili v Brazílii bezpečne, po meste sme cestovali bez problémov, a to nielen taxíkmi, ale aj hromadnou dopravou, autobusmi či metrom. Často aj v neskorých nočných hodinách. Samozrejme, netreba na seba zbytočne upozorňovať a všetky cenné veci mať pod kontrolou.

Brazília je určite zážitok, ktorý stojí za to. Je to veľkolepá krajina v každom ohľade s extrémami na každom kroku. Nedajte sa odradiť pocitom nebezpečenstva. Turistické cestičky sú dobre vychodené a strážené. S trochou obozretnosti to určite zvládnete a napokon si vás táto krajina, v ktorej vládne súčasne poriadok a chaos, nemilosrdne podmaní. •

:: BRAZÍLIA V KOCKE ::

Zriadenie _ federácia zložená z 26 štátov
Rozloha _ 8 514 877 km²
Počet obyvateľov _ cca 190 mil.
Hlavné mesto _ Brazília (Brasilia DF)
Úradný jazyk _ portugalčina
Mena _ real
Časové pásmo _ (UTC-2 až -5), oficiálne sú v Brazílii až tri časové pásma
Internetová doména _ .br
Národné motto _ Ordem e Progresso (Poriadok a pokrok)
Turistické destinácie _ Rio de Janeiro, Amazónia, Itaipu, Sao Paulo, Brazília (hlavné mesto)

Feng Shui a symboly

text_ Vladimíra Dutková-Mináčová foto_ Shutterstock

Do moderného dizajnu interiérov stále viac prenikajú východné symboly a dekorácie, ktoré pôsobia exotickým dojmom a dodávajú minimalistickému dizajnu "etno" punc. Málokedy však presne vieme, čo znamenajú, jednoducho si ich kúpime a uložíme na poličku. Vo Feng Shui však majú symboly svoj konkrétny zmysel a ak ich vhodne umiestnime môžu podporovať naše zdravie, peniaze, vzťahy či duchovný rozvoj...

AKO FUNGUJÚ SYMBOLY?

Symbol nepracuje sám osebe, čiže nebudeme zaručene bohatí, ak si kúpime čínske mince a zavesíme ich na kľučku. Jedna vec je vhodné umiestnenie do správneho sektoru, ktorý môže symbol vhodne dopĺňať a podporovať, druhá je pôsobenie symbolu na našu myseľ. Nie sú to symboly, ktoré aktivizujú náš život, sme to my sami a naše vedomie v kontakte so symbolmi, ktoré začne pracovať želaným smerom. Kde je myšlienka, tam je energia. Teda – ak sa denne pozeráme na čínske mince, naše myšlienky smerujú k prosperite a bohatstvu, ak sa ráno zobudíme a prvý pohľad nám padne na sošku milencov, uvedomíme si dôležitosť harmónie a lásky vo vzťahu, ak máme v obývačke sošku Budhu, podnecuje v nás spiritualitu... Symboly pomáhajú uskutočňovaniu tým, že ovplyvňujú naše myšlienky. Čo si predstavujeme, to posilňujeme a tvoríme...

POZITÍVNE A NEGATÍVNE SYMBOLY

Všetko, čo máme okolo seba nás ovplyvňuje rovnako intenzívne. Preto sa treba lepšie pozrieť na to, aké obrazy a dekorácie máme v byte, čo znamenajú a či sú svojím obsahom vhodné pre to, čo chceme dosiahnuť, alebo nás, naopak, brzdia. Častým príkladom negatívneho symbolu sú napríklad vystavené zbrane (aj slovenská valaška je celkom dobrá zbraň:), ale aj viditeľne umiestnené kuchynské nože. Akoby sme boli stále v strehu, a čakali na konflikt, pripravení sa brániť. Čo očakávame, to zvyčajne aj pritiahneme, preto Feng Shui hovorí

o tom, že viditeľné nože, zbrane a iné ostré predmety spôsobujú v domácnosti konflikty a hádky... Všimnite si aj výjavy na obrazoch, ktoré máte doma, a porozmýšľajte, či na vás pôsobia harmonicky a pozitívne. Ak vám napríklad nad posteľou v spálni (kde by mala dominovať párová symbolika) visí krásny obraz ženskej siluety, podnecujete tým skôr osamotenosť, ako šťastný vzťah... Skôr, než sa pustíte do oživovania svojho interiéru pozitívnymi Feng Shui symbolmi, pozrite sa okolo seba, "prečítajte" význam svojich obrazov a doplnkov a odstráňte to, čo evokuje disharmóniu, nepáči sa vám, alebo má negatívny význam pre váš život.



ČÍNSKE MINCE

Staré čínske platidlo bolo veľmi rafinovane vymyslené. Štvorec v strede symbolizuje "zem", vonkajší kruh stelesňuje "nebo", na oboch stranách mincí nájdete čínske znaky pre bohatstvo, prosperitu, úspech, blahobyt a šťastie. Červená šnúrka, ktorou bývajú zviazané, podporuje ich jangovú energiu a aktivizuje potenciál. Použiť ich môžete v ktorejkoľvek časti bytu, vzhľadom na oblasť života, ktorú chcete posilniť. Najčastejšie sa používajú v počte tri na pritiahnutie bohatstva (s umiestnením na juhovýchode), alebo v počte deväť, ktoré považujú Číňania za najšťastnejšie číslo. Deväť čínskych mincí prináša podľa nich šťastný osud, nech ich zavesíte kdekoľvek. Dbajte však na to aby boli otočené vždy jangovou stranou nahor (tou, ktorá obsahuje štyri znaky). Nosiť ich môžete aj ako amulet pre šťastie.

BAMBUS

Zázračná drevina, ktorá prežije všetko a rastie expresne rýchlo. Jeho drevo je výnimočne pevné a takmer nehorľavé. Využiť možno jeho každú časť v akejkoľvek fáze rastu. Bambusové výhonky sa dajú jesť a bambus slúži aj na výrobu prírodných liečiv, nehovoriac o tom, že je ideálnym stavebným materiálom. Preto sa bambus ako symbol tak často vyskytuje na kaligrafiách, obrazoch, fotografiách a dekoráciách. Spája v sebe schopnosť expanzie a prežitia s neporaziteľnou silou, pevnosťou a odolnosťou. Hľadáte vhodnú živú rastlinu do kúpeľne, kde je väčšinou úplná tma? Bambus to prežije. Chcete vhodnú dekoráciu do stredu kuchynského stola? Hľadáte niečo na posilnenie oblasti peňazí? Alebo potrebujete aby sa váš vzťah lepšie rozvíjal? Bambus ako pozitívny symbol môžete s istotou použiť takmer všade... navyše je to živá energia.

BUDHA

Meditujúci Budha v polohe lotosového kvetu je symbolom duchovnej hĺbky, spirituality, vnútornej harmónie a pokoja. Jeho telo v tvare trojuholníka symbolizuje pevné spojenie so zemou



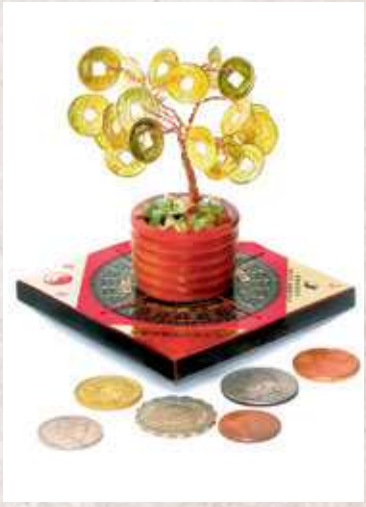
a súčasne napojenie na vesmír. Bodka v strede čela aktivizuje tretie oko – vyššie vedomie. Ak túžite po múdrosti, rozvahe a duchovnom rozvoji, umiestnite obraz či sošku s Budhom do severovýchodnej časti bytu, ktorá predstavuje vedomosti, spiritualitu, nové poznania a kontempláciu.

SOŠKA MILENCOV

Tento jasný symbol lásky a mileneckého vzťahu dostanete v každom etno-shope. Okrem toho, že predstavuje harmóniu, súlad a spojenie muža a ženy, zobrazuje muža v archetypálnej polohe ochrancu, keďže stojí vyššie ako žena. Podporuje preto vo vzťahu, okrem lásky a sexuality, aj ideálnu rovnováhu. Umiestniť ho môžete do spálne alebo do juhozápadnej časti bytu, ktorá zodpovedá oblasti vzťahov, lásky a partnerstvu. Pozitívne vzťahové symboly predstavujú aj akékoľvek iné dvojice (kvetov, zvierat, vtákov...). V Číne sú obľúbené aj mandarínske kačičky, párik labutí, alebo znak "dvojité šťastie" ☺, znázorňujúci dva spojené korene lotosu... Aj dve ruženínové srdiečka alebo dve sviečky v dekoratívnych svietnikoch majú pozitívnu vzťahovú vibráciu. Ak hľadáte partnera, alebo chcete posilniť súčasný vzťah, môžete použiť aj viac symbolov naraz a aktivizovať oblasť vzťahov červenou farbou doplnkov. Ideálna je aj vaša spoločná fotografia.

MONÁDA JIN A JANG

Symbol, ktorý stelesňuje jednotu, rovnováhu a harmóniu, skrýva v sebe niekoľko kľúčových významov. Čierna farba, symbolizujúca Jin, predstavuje kvapku vody. Biela farba (niekedy sa znázorňuje aj ako červená) predstavuje Jang – oheň. Rovnováha nastáva vtedy, ak sú sily Jin a Jang vyrovnané. Oba z protichodných prvkov majú v sebe malú bodku – zárodok toho druhého, čo symbolizuje neustálu premenu. Jang sa vo svojom najvyššom štádiu mení na Jin a naopak – ak prispôsobivá a jemná energia Jin dosiahne vrchol, mení sa na aktívny a ohnivý Jang. Metaforu rovnováhy a neustálej premeny energií môžeme badať aj v našich životoch. Monáda Jin a Jang preto nie je len symbolom harmónie medzi rozdielnymi silami (aktivita a pokoj, svetlo a tma, oheň a voda, muž a žena...), ale aj symbolom prirodzeného fungovania a premieňania týchto síl.



STROMČEK ŠŤASTIA

Na prvý pohľad trochu gýčová dekorácia spája v sebe naraz hneď niekoľko pozitívnych symbolov. Strom predstavuje pevné korene, rozvoj, silu a rast. Vzácne kamene, či malé čínske mince na jeho konárikoch predstavujú bohatstvo. Ak si teda dáme dokopy tieto dva kľúčové významy, dostaneme rast bohatstva – hojnosť. Ak sa vám stromčeky šťastia so vzácnymi kameňmi páčia, máte na výber z rôznych kameňov, ktorých vlastnosti môžu priaznivo ovplyvňovať aj vaše zdravie. V Ázii sú stromčeky šťastia veľmi obľúbené, dokonca aj vo forme živých kvetov s peniazmi prichytenými na listoch. Tvorivosti sa v tomto smere naozaj medze nekladú a svoj stromček šťastia si môžete vytvoriť aj podľa vlastných predstáv – ako obraz, interiérovú nálepku, alebo originálny kvet. Ani náš tradičný vianočný stromček nie je ničím iným ako veľkým stromom šťastia a symbolom



hojnosti – vešiame naň množstvo zlatých a strieborných ozdôb, nehovoriac o bohatstve darčekov pod ním:). Strom ako symbol, či už na obraze, na stene, v kvetináči alebo ako dekorácia, je vždy prospešný, pretože symbolizuje rast a energiu, ktorá sa rozvíja.

SLON PRE ŠŤASTIE A ZDRAVIE

Pre svoju silu a múdrosť sú slony v Ázii uctievané tisícročia a mnohokrát sú spájané s božstvami. Slon so zdvihnutým chobotom je vo Feng Shui symbolom šťastia, ale aj dlhovekosti, inteligencie a pevného zdravia. Soška slona so symbolikou silného ochrancu sa hodí do každej miestnosti v byte a podporí tú oblasť života, pre ktorú sa rozhodnete. V spálni dodá viac energie a lásky do vzťahu (ideálne v počte dva), v detskej izbe posilní múdrosť a schopnosť detí sa učiť, v obývačke prinesie silu, ochranu a šťastie všetkým členom rodiny.

"SHOU" – SYMBOL DLHOVEKOSTI

Určite ste sa už stretli s týmto čínskym znakom. Prinajmenšom na každej stránke nášho časopisu, dole pri číslovaní:). V Číne býva znak "SHOU" vyobrazený na priečelí domov, na dverách, či kovaniach. Všimnúť si ho môžete aj na dekoráciách či šperkoch, nedávno dominoval ako prívesok aj v kolekcii Swarovski. Jeho jednoduchý význam je "longevity". Nejde však len o dlhovekosť v zmysle dobrého zdravia, ale skôr o hlbší význam tohto znaku, ktorým je prosperita a dlhšie pretrvanie všetkého, čo sa spája so životom rodiny ako takej, vrátane potomkov, spoločenského postavenia, tradícií, majetku... "SHOU" je jednoducho univerzálnym symbolom zachovania dobrého života a nadobudnutých hodnôt. Ak je vám jeho symbolika blízka, umiestnite ho na viditeľné miesto, napríklad aj ako nálepku na vchodové dvere.



Skúste si vybrať symboly do svojho priestoru s nejakým konkrétnym zámerom. To znamená, že *viem prečo umiestňujem práve tento symbol na určité miesto.* Urobte to vedome a pozorujte čo sa bude diať vo vašom živote:). •

Žijete v dobre

text_ FREYA foto_ Shutterstock

TEST

O VÁS

1_ Tešíte sa na svojho partnera vždy, keď máte byť spolu? (V prípade, že niekedy by ste šli radšej s kamarátkou na drink, zaškrtnite NIE:) áno nie

2_ Dokážete byť v jeho prítomnosti sama sebou a chovať sa spontánne a prirodzene? (Ak sa občas musíte do niečoho siliť, alebo sa pretvarovať, zaškrtnite NIE:) áno nie

3_ Vnímate jeho slabšie stránky s toleranciou a láskou? (Ak vám jeho zlozvyky lezú na nervy, zaškrtnite NIE:) áno nie

4_ Máte radosť zo sexu a cítite sa uspokojená? (Ak s ním spávate občas nasilu a s nechuťou, alebo vás sex dostatočne neuspokojuje, zaškrtnite NIE:) áno nie

5_ Ste so svojím partnerom najmä preto, že sa s ním cítite byť šťastná? (Ak ste s ním pre iné dôvody ako je zabezpečenie, majetok, rodina, deti, či obava zo samoty, zaškrtnite NIE.) áno nie

6_ Prevláda vo vašom vzťahu harmónia a pohoda? (Ak je váš vzťah skôr o vášňach, hrách, bojoch, rozchodoch a návratoch, zaškrtnite NIE.) áno nie

7_ Nabíja vás spoločne strávený čas energiou? (Ak sa naopak po spoločnom víkende alebo po dovolenke cítite unavená a vyčerpaná a tešíte sa do práce, zaškrtnite NIE.) áno nie

8_ Je váš partner pre vás v súčasnosti jedinou alternatívou? (Ak si občas predstavujte, že s niekým iným by bol vzťah zábavnejší či plnohodnotnejší, alebo si občas predstavujete, či doprajete sex s niekým iným, zaškrtnite NIE.) áno nie

9_ Zažili ste za posledný mesiac romantiku a pocítili lásku? (Ak ste si iba poplakali pri romantickom filme, zaškrtnite NIE.) áno nie

10_ Dokážete byť k svojmu partnerovi nežná a vyjadriť svoje city? (Ak ho občas len materinsky a súcitne pohladkáte po hlave, zaškrtnite NIE.) áno nie

O PARTNEROVI

11_ Nachádzate u svojho partnera dostatok pochopenia a podpory? (Ak sa radšej vyrozprávate dobrej kamarátke, zaškrtnite NIE.) áno nie

12_ Plní si váš partner svoju mužskú rolu? Zarába viac peňazí, dokáže sa dobre rozhodovať, stará sa o mužské úlohy v domácnosti a organizuje vaše spoločné veci?(Ak ste v poslednom čase vymenili žiarovku, odniesli auto do servisu, vybavili dovolenku a popri tom zarábate porovnateľne alebo viac ako on, zaškrtnite NIE.) áno nie

13_ Dokáže vám partner vyjadriť svoje city? (Ak vám spontánne nevie vyjadriť lásku akýmkoľvek spôsobom, zaškrtnite NIE.) áno nie

14_ Máte dostatok pozornosti, spoločne stráveného času a sexu? (Ak musíte o čokoľvek bojovať a vysvetľovať, prečo to potrebujete, zaškrtnite NIE.) áno nie

15_ Je váš partner vášnivý a dobrý milenec? (Ak musíte sex iniciovať skôr vy a napokon si to celkom neužijete, zaškrtnite NIE.) áno nie

16_ Je pre neho váš vzťah dôležitejší ako jeho práca, sebarealizácia a koníčky? (Ak sa častejšie venuje svojmu počítaču, mobilu, futbalu a kamarátom, ako vám, zaškrtnite NIE.) áno nie

17_ Akceptuje váš svet? Vašu prácu, kamarátky, cvičenie, čas strávený bez neho...? (Ak máte občas pocit neslobody, nepochopenia, žiarlivosti a súperenia, zaškrtnite NIE.) áno nie

18_ Máte spoločných priateľov a trávite s nimi čas? (Ak sú to len jeho priatelia, ktorých vy akceptujete a vaši priatelia pre neho nie sú dosť zaujímaví, zaškrtnite NIE.) áno nie

19_ Dokáže sa vám partner prispôsobiť a vyjsť vám v ústrety? (Ak väčšinou len vy akceptujete jeho rozhodnutia a vaše nápady sú vždy tie horšie, zaškrtnite NIE.) áno nie

20_ Máte pocit, že väčšina vašich potrieb je uspokojená? Máte čo chcete, ako to chcete a kedy to chcete? (Ak ste nespokojná zo súčasným stavom a nedokážete to nijako zmeniť, zaškrtnite NIE.) áno nie

fungujúcom vzťahu?



VYHODNOTENIE:
Ak ste viac ako 5 NIE nazbierali v ženskej časti,

signalizuje to, že pre vás už aktuálny vzťah nie je dostatočne zaujímavý a mali by ste sa zamyslieť nad dôvodmi, prečo v ňom ďalej zotrvávate. Je tiež veľmi pravdepodobné, že ak spontánne neodídete v čase, keď je medzi vami ešte mier, môže situácia časom vyústiť do väčších turbulencií a o vašom vzťahu rozhodne niekto tretí, pretože podvedome si už hľadáte iného partnera. Pre muža je vždy veľmi bolestné, ak ho opustíte kvôli niekomu inému. Ak to dokážete vyriešiť včas, môže to byť nielen viac fér, ale dáte vám obom rovnaké možnosti vrátane tej, že sa k sebe po nejakej prestávke možno vrátite. Vypýtajte si svoju slobodu, nezostávajte vo vzťahu len zo zištných či praktických dôvodov, alebo zo strachu zo samoty.

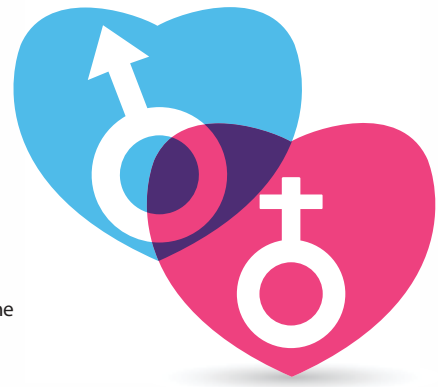
Ak ste viac ako 5 NIE nazbierali v mužskej časti,

svedčí to o tom, že väčší problém vidíte na strane partnera a vy ste pravdepodobne dlho nespokojná, nevypočutá, nenachádzate v partnerovi oporu a vaša ženská stránka, vrátane sexuality, chradne. Treba si uvedomiť, že zotrvávanie v neuspokojujúcom vzťahu ničomu neprospieva. Ničí vašu sebahodnotu, oberá vás o energiu a čakaním na to, kedy sa to zmení, sa ochudobňujete o dni a roky svojho života, ktorý určite dokážete žiť lepšie a podľa vlastných predstáv. Niekedy sa ťažko opúšťajú vychodené koľaje. Najmä v deficitných vzťahoch, v ktorých stále po niečom túžime a nedostáva sa nám to, máme sebadeštruktívnu tendenciu zotrvávať a čakať na každú malú odrobinku nehy a lásky. Môžeme si však dopriať aj trojchodovú večeru, keď sa tak rozhodneme. Veľa partnerov ostáva spolu pre zdanlivé spoločné záujmy, no sex nefunguje. Nič si nenavrávajte. Dlhodobá frustrácia v akejkoľvek oblasti partnerstva prinesie časom vždy len problémy. Vytvorte si radšej priestor pre nový a uspokojujúci vzťah! Život sú naše voľby a iba my sme zodpovední za svoje šťastie. Ak sa cítite nespokojná, skúste najprv pomenovať problém a porozprávať sa s partnerom v duchu „ja by som to potrebovala takto a takto, ja sa cítim takto a takto..." Ak nenarazíte na snahu o nápravu a pochopenie, alebo ak neuvidíte po čase skutočnú zmenu a nezačnete sa cítiť lepšie, utekajte! Ak zavriete jedny dvere, môže sa pred vami otvoriť množstvo ďalších.

Ak ste v každej časti nazbierali menej ako 5 NIE:

Čím menej NIE ste na oboch stranách nazbierali a čím vyrovnanejší je ich počet, tým harmonickejší a rovnovážnejší je váš vzťah. Všimnite si však stránky, na ktorých môžete zapracovať vy sama, váš partner, prípadne obaja spoločne. Hovorí sa, že každý vzťah je o kompromisoch, ale my predsa chceme žiť šťastný život. Kompromisy môžeme robiť v práci alebo v biznise, kde vymieňame niečo za niečo, ale náš osobný život by mal byť pre nás dokonale uspokojujúci. Dokážeme ho taký vytvoriť, ak budeme vyrovnávať nezrovnalosti vo vzťahu, ak pomenujeme každý problém hneď ako vznikne a otvorene povieme, čo nám chýba. Muži nie sú väčšinou tak emotívne a empaticky naladení ako my ženy a nevedia vycítiť z nášho správania, čo sa s nami deje. Ak sme nespokojné, nervózne, plačlivé alebo zlostné, väčšinou to prisúdia hormónom a čakajú, kedy nás to prejde.. Preto musíme o svojich pocitoch rozprávať a pýtať si, čo potrebujeme... v praktickom živote, v emóciách aj v sexe. Uvedomte si, že vzťah emocionálne ovplyvňuje žena a berte svoju úlohu vážne a s plnou zodpovednosťou. Mužskou úlohou je zas zabezpečovanie a ochrana rodiny a vzťahu. Len ak každý stojí na svojom mieste, môže vzťah fungovať v rovnováhe. Veľa šťastia!

10 rád AKO VON z nefungujúceho VZŤAHU?



1 Posilňuje vás to, alebo oslabuje?

To je základná otázka, ktorú si musíte položiť vždy, keď máte akékoľvek pochybnosti, alebo sa jednoducho vo vzťahu necítite dobre, spokojne a šťastne. Nemá zmysel zostávať niekde, kde prichádzate o energiu. Tú potrebujeme v prvom rade na to, aby sme boli zdraví a mohli v živote realizovať svoje predstavy. Prúdenie energie vo vzťahu by malo byť v rovnováhe, to zjednodušene znamená, že **dávame, ale aj dostávame rovnakou mierou.** Niektorí partneri sa však vo vzťahu chovajú ako upíry. Nástroje na vytiahnutie energie od toho druhého a priťahovanie pozornosti sú veľmi jednoduché: citové vydieranie, útek do choroby, upozorňovanie na svoje problémy, manipulácia, vytváranie napätia a iniciovanie hádok. Pri takomto "combe" starostí o druhého človeka a ustavičnej potrebe zachraňovať vzťah a vytvárať pohodu, vaše "JA" rozhodne nepokvitne. Nebude mať jednoducho žiadny priestor a vaša energia bude chradnúť, čo sa napokon nevyhnutne odrazí na vašom zdraví. S istotou vás bude vždy oslabovať aj vzťah s mužom, ktorý má akúkoľvek závislosť (alkohol, drogy, hry...), ale aj s mužom, ktorý nedokáže adekvátne finančne zabezpečiť rodinu. Oslabovať vás môže aj vzťah v milostnom trojuholníku. Rola milenky je zo začiatku vzrušujúca, nabíja vás vášeň a zakázaná láska, no z dlhodobého hľadiska je málo mileneckých vzťahov uspokojujúcich, pokiaľ sa nerozvíjajú smerom k spoločnému životu. Možno, že váš vzťah sa nevyznačuje ničím podobným a napriek tomu sa už necítite byť šťastná. Možno ste svojho partnera už jednoducho prestali milovať. To sa stáva. **Pravdepodobne ste si vybrali nerovnocenného partnera, vo vzťahu máte prevahu a vaša ženská stránka sa cíti nenaplnená. Aj keď vám to neubližuje, rozhodne vás to neposilní.** Archetypálne je partnerstvo muža a ženy nastavené tak, že muž má mať viac sily, energie, rozhodnosti a priebojnosti... Ako je to vo vašom vzťahu? Posilňuje vás alebo oslabuje? Ak vás oslabuje, čo s tým ďalej?

2 Prečo ste stále tu?

Bolo by veľmi zvláštne, keby sme vedeli ukončiť vzťah rýchlo a bezbolestne vo chvíli, keď nás už nenapĺňa. Väčšinou je to omnoho zložitejšie. Najmä ak sa vzťahy dotýkajú aj iných ľudí – detí, rodiny, spoločných priateľov, takže je prirodzené, že sa nedajú vyriešiť celkom ľahko ani bez následkov.... Vzťahy sú však predovšetkým zrkadlom nás samých – našich ambícií, cieľov, motivácií (nie vždy správnych), našich citových frustrácií (z detstva, či z iných vzťahov), našich ilúzií a predstáv (ideálneho stavu, spomienkového optimizmu, alebo viery, že raz to bude inak a lepšie...) a našej sebalásky, sebaistoty a odvahy (práve tie bývajú najviac podlomené v nefungujúcich vzťahoch). **Človek, ktorý sa má rád, si dopraje lásku, je konštruktívny voči svojmu životu, podporuje rovnováhu vo vzťahu, nenechá si ubližovať, ani nezostáva letargicky stagnovať na mieste.** Otázka prečo zostávame v nefungujúcich vzťahoch je veľmi intímna a odpoveď vyžaduje pátranie v hlbších zákutiach našej duše. Môžu to byť deti (ale budú deti šťastné tam, kde sa vy necítite dobre?), môžu to byť peniaze (otázka je, či majú väčšiu cenu ako vaše šťastie?), môže to byť morálka a vplyv rodičov či iných autorít (naozaj sú pre vás spoločenské konvencie dôležitejšie ako



vy sama?), môže to byť závislosť (práve na veciach, ktoré sa nám nedostávajú, máme tendenciu lipnúť), môže to byť strach zo samoty (naozaj je také nepríjemné byť chvíľu sama, venovať sa sebe a počkať si pritom na lepší vlak?) , môže to byť nízka sebahodnota (naozaj si nezaslúžite viac?), málo odvahy (schovaní v ulite sa väčšinou cítime dobre aj zo zlými istotami, ale dokedy?) a mnoho ďalších dôvodov... Každý má ten svoj. **Našou úlohou však je postarať sa o svoje šťastie. Ak sa necítime dobre, nemôžu za to žiadne okolnosti – my sami sme si často najväčšou prekážkou v živote.** Ak sa chceme posunúť ďalej, je dôležité pátrať po príčinách našej nepohody a snažiť sa ich naprávať. Ak nedokážete veci napraviť v aktuálnom vzťahu do takej miery, aby ste boli spokojná, hľadajte si iný vzťah...

3 Nové impulzy

Veľa pre seba môžete urobiť aj v súčasnom vzťahu, prinajmenšom to môžete skúsiť inak, ako ste to robili doteraz. **Ak vám čokoľvek nevyhovuje, rozprávajte o tom a dajte to najavo. Len ak pomenujeme svoje predstavy, môžu sa naplniť.** Neznamená to automaticky, že sa naplnia, ale máme aspoň o polovicu väčšiu šancu ako keby sme mlčali. Prinajmenšom urobíme všetko pre nápravu. Ak vo vašom vzťahu prevláda nuda a stereotyp, skúste prevziať iniciatívu a niečím partnera prekvapiť, začnite sa jednoducho chovať inak – tak ako by ste sa chovali v nejakom novom vzťahu s celkom ideálnym partnerom, kde by ste sa cítili slobodná, tvorivá, milovaná a akceptovaná. Náš prístup je totiž prvoradý. **To čo vysielame, sa nám od ostatných odráža.** Ak vysielame neúčasť, znechutenie či smútok, na druhej strane zväčša nachádzame to isté, ak naopak vysielame hravosť, lásku a radosť, je to chytľavé aj pre naše okolie. Ak to nezaberie a váš partner zostane voči vašim snahám imúnny, je najvyšší čas zamyslieť sa nad tým, či má zmysel do súčasného vzťahu ešte investovať. Nezabudnite, že vzťah s mužom vás má posilňovať.

4 Nič nemusíte

Aj keď sa nám morálka spoločnosti snaží vnútiť určité normy správania sa a vy vnútri stále zvažujete čo je správne a čo nie, zabudnite na konvencie a pravidlá.

Na ceste k oslobodeniu platí iba jedna myšlienka: správne je to, čo cítite, že vám prospieva, posúva vás ďalej a robí vám dobre. Nemáme v živote dôležitejšiu povinnosť ako postarať sa o svoju dušu a telo, o svoješťastie a zdravie, zdokonaľovať sa a rozvíjať. Ak my sami budeme v harmónii sami so sebou, potom aj všetci okolo nás môžu čerpať z našej energie, len potom sa môžeme starať aj o ostatných. Ako môžeme rozdávať lásku, keď ju sami nepociťujeme? Kde máme brať energiu pre druhých, keď jej sami máme málo? Preto je najdôležitejšie postarať sa v prvom rade o seba. Smerom k ostatným nič nemusíme, ale čokoľvek môžeme...

5 Súcit je zlý kamarát

Veľakrát nedokážeme opustiť svojho partnera z ľútosti. Čo by bez nás robil? Ako by si bez nás poradil?... Súcit je však nesprávnou motiváciou do vzťahu a jeho nebezpečným spojencom je naše ego. To práve nám robí dobre naša vlastná dôležitosť a nenahraditeľnosť. Naše ego sa rado vyživa v pocitoch skrášlenej sebahodnoty – akí sme obetaví, potrební a ako od nás všetko záleží – najmä šťastie niekoho druhého. Naše ego nás však väčšinou klame. Za svoje šťastie si je zodpovedný každý sám. Aj my, aj náš partner. Keď to pochopíme, môžeme sa rozhodnúť, či je pre nás dôležitejšie naše ego-uspokojenie, alebo naše skutočné prežívanie, naozajstné emócie a potreby...

6 Závislosť verzus sloboda

Ešte väčšou prekážkou na ceste k oslobodeniu býva závislosť na partnerovi. Človek môže byť rovnako silno závislý na alkohole, ako na peniazoch, alebo na citoch či sexe... Jedinou možnosťou ako sa zbaviť závislosti je zabezpečiť si sami to, čo potrebujeme. Ste citovo závislá od svojho partnera a pociťujete stále nedostatok nehy, pozornosti a lásky? Nájdite dostatok lásky v prvom rade sama k sebe... Sexuálna závislosť? Možno by neexistovala, keby ste mali sexu toľko, koľko potrebujete. Ak to nejde so súčasným partnerom, musíte sa o svoje uspokojenie postarať sama a nájsť si iného milenca. Ste na svojom partnerovi závislá finančne? Hop! A tu je problém! Kvôli zabezpečeniu musíte často znášať správanie, ktoré je vám proti srrsti? Podriaďovať sa? Ako by ste sa chovali, keby ste mali finančnú slobodu? Nerovnocenné postavenie vo vzťahu a finančná prevaha mužov dnes často zneslobodzuje mnohé ženy. Na jednej strane je prirodzené, ak muž ženu živí a žena sa stará o domácnosť a o deti, na strane druhej ju to robí závislou na jeho peniazoch a jeho rozhodnutiach. Ide o to, ako si to vo vzťahu nastavíte a do akej miery dovolíte partnerovi finančnú prevahu zneužívať. **Rovnocenne sa môžete cítiť aj vtedy, keď vás finančne zabezpečuje muž. Veď to vy mu vytvárate podmienky, aby sa mohol rozvíjať, realizovať sa a zarábať, vy sa staráte o domácnosť a možno aj o vaše spoločné deti.** Nemusíte byť preto v podriadenej roli. Máte rovnaké práva na vaše spoločné peniaze ako on. Pravdou však je, že ak sa rozhodnete odísť, váš životný komfort nemusí zostať zachovaný. **Sloboda je najdrahšia vec na svete.** Ale verte, že hodnotu peňazí v nefungujúcom vzťahu určite preváži. Navyše, pokiaľ sa v akomkoľvek vzťahu chcete cítiť rovnocenne, je dobre, ak si dokážete na svoje potreby zarobiť aj sama...

7 Nečakajte, že sa zmení!

Možno bol na začiatku celkom iný. Možno vás oveľa viac priťahoval. Možno bol citlivejší, vášnivejší a zamilovanejší... A vy po rokoch stále čakáte, že to ešte niekedy príde. A vy ste sa nezmenili? Pocity, ktoré sprevádzajú partnerov v období zamilovanosti (vedecky jed dokázané, že hormón, ktorý nám dáva ružové okuliare, môže pôsobiť až dva roky:), sa môžu rutinou a opotrebovanosťou vzťahu po čase vytratiť. Pod vplyvom lásky a novej vášne prevládajú zo začiatku v oboch partneroch tie lepšie stránky – fungujú harmonicky, vychádzajú si v ústrety, priťahujú sa a baví ich spolu všetko od upratovania až po sex. Ak sa však už láska raz vytratí a váš vzťah funguje iba v prevádzkovej teplote a vy sa pozeráte na celkom iného muža ako kedysi (alebo sa možno pozeráte len inými očami), možností na nápravu je pomerne málo. Niekedy pomôže rázny impulz, rozchod, dočasná pauza, v ktorej si každý z vás môže usporiadať priority a v odlúčení oprášiť svoje city. Ak však naozaj dúfate, že váš partner sa zmení, je to dopredu prehratý boj. **Človek zmení svoje zabehnuté životné hodnoty a správanie len vplyvom vážnych udalostí, ale tendencia zachovávať si naučené postoje väčšinou aj tak pretrvá.** Už na začiatku vzťahu je to tak, že buď prijmete a milujete partnera takého aký je, alebo si musíte vybrať niekoho iného. Pri vzťahoch, ktoré nefungujú, zostáva už len tá druhá možnosť...

8 Podviedol vás? Rýchlo preč!

Utekajte a neobzerajte sa. Nič nepočúvajte, ani nechcite vysvetlenia. Poplačte si, poľutujte sa, ale hlavne rýchlo odíďte – ak sa máte čo len trošku rada a nechcete ďalej trpieť. Myslíte, že keď raz odpustíte neveru, budete môcť svojmu partnerovi ešte niekedy dôverovať? Milujete ho? Miluje vás? Naozaj? Bez vzájomnej dôvery ťažko hovoriť o láske. Partnerstvo sa potom mení na boj so všetkými taktikami ako je sledovanie, kontrolovanie, vypočúvanie, citové vydieranie, alebo naopak prílišné získavanie si partnera – a to všetko len pre jedinú vec, pre váš pocit istoty. **Chcete žiť v takomto strese? Budete si ešte niekedy láskou svojho partnera istá? A budete schopná ho ešte niekedy milovať?** Ak pristúpite na takúto hru, vaša sebahodnota sa ocitne na bode mrazu a vy si koledujte o vážny zdravotný problém, ktorý veľmi pravdepodobne zasiahne práve ženské

orgány. (Mnoho žien s gynekologickými problémami, alebo vážnymi ochoreniami zdevastovalo najprv svoju ženskosť a sexualitu práve nefungujúcim vzťahom a nedostatkom lásky.) Ak vás totižto partner podvedie (nech je to len raz, nech o sebe skoro vôbec nevedel, nech ho zviedla mladšia kolegyňa a on vlastne ani nechcel...), treba sa pýtať prečo? Buď nebol dostatočne spokojný vo vašom vzťahu, alebo si potreboval dokázať svoju mužskosť a pohladkať ego. **Muž so slabou sebahodnotou je však vždy problémom vo vzťahu. Je totiž pravdepodobné, že si svoje komplexy bude flirtami a milostnými avantúrami liečiť častejšie.** Nemusíte akceptovať neveru, ani rozmýšľať nad jej príčinami, nemusíte si zvykať na zlé, môžete si vybrať pre seba to dobré – muža, ktorý vás miluje a je vám verný. Všetko je len vaša voľba.

9 Bez pocitu viny!

Ak sa už rozhodnete svojho partnera opustiť, skúste to bez pocitu viny a bez výčitiek svedomia. Možno vám pomôže, ak si uvedomíte, že **každý z partnerov prispieva do vzťahu rovnakým dielom a zodpovední ste teda obaja presne na polovicu.** Prijmite svoju zodpovednosť, pripustite si svoje chyby a poučte sa z nich. Ak váš partner rozchodom trpí a obviňuje vás, neberte si to osobne. Aj on mohol rovnako prispieť k tomu, aby ste sa vo vzťahu cítili lepšie, aby vás inšpiroval a napĺňal. Rovnako však neobviňujte ani jeho. Je fajn, ak si aj pri rozchode dokážu partneri zachovať vzájomnú úctu k sebe a ku všetkému peknému, čo spolu prežili. Každý vzťah, ktorým prejdeme, je pre nás dôležitý, pretože nás v živote formuje. Učíme sa byť stále dokonalejší s každou ďalšou lekciou. Ideálne by bolo, ak by sme si na konci dokázali navzájom poďakovať za všetko dobré, čo sme v tomto vzťahu dostali a aj za to užitočné, čo sme sa naučili. A ak sa dá, zostať si ďalej oporou ako dobrí priatelia.



10 Bez lásky to nejde

Nech už sú dôvody konca vzťahu navonok akékoľvek, skutočná príčina je vždy len jedna. Nedostatok lásky. Všetko ostatné sa totiž dá vyriešiť. **Či už je to láska, ktorú nedostávate, alebo láska, ktorú už nie ste schopná dávať, bez obojstrannej lásky nedokáže fungovať žiadny vzťah.** Upadá, kolabuje, končí. Láska je nenahraditeľná a pre každého z nás veľmi potrebná. Vyjdite jej v ústrety s odvahou a pocitom slobody, berte si zo života to, čo vám ponúka, máte na to právo. Žiť vo vzťahu bez citov neprináša nikomu nič dobré. Ani vám, ani vášmu partnerovi. Preto môže byť rozchod v istom zmysle aj veľmi prínosný. Iba prázdna nádoba sa dá naplniť. Iba ak uzavriete jeden nefungujúci vzťah, môžete vytvoriť priestor na nový a rovnakú možnosť dávate aj partnerovi. Nikdy neviete, čo vás čaká za dverami, ktoré ste doteraz neotvorili... :)

Sexuálna mágia v praxi 2. ČASŤ

Príťažlivejšia A VIAC sexi?

text_ FREYA
foto_ Shutterstock

MÁTE RADA SVOJE TELO? OBZERÁTE SA NIEKEDY V ZRKADLE A DOBRE VIETE ČO JE NA VÁS PEKNÉ? CÍTITE SA BYŤ PRÍŤAŽLIVÁ A SEXI? DOKÁŽETE ZAUJAŤ POZORNOSŤ MUŽOV? VIETE KEDY PO VÁS TÚŽIA? DOKÁŽETE SI UŽIŤ SEX A ZOBRAŤ SI Z TOHO PRE SEBA ČO POTREBUJTE? ALEBO SA CHCETE SEXUÁLNEJ MÁGII LEPŠIE PRIUČIŤ? POZORNE ČÍTAJTE!

Už pred niekoľkými tisíckami rokov poznali čínske taoistky tajomstvá sexuálnej alchýmie. "Biele tigrice" – ako si tieto ženy hovorili – dokázali vedome narábať so svojou sexuálnou energiou. Rovnako však dokázali využiť aj mužskú sexuálnu silu vo svoj prospech. Ich cieľ bol prirodzený a jednoduchý – dlhší, zdravší a šťastnejší život, no tiež zachovanie vitality a mladosti do vysokého veku. Biele tigrice využívali sexuálnu energiu nielen pre svoje telo, ale predovšetkým pre svoje zdravie, krásu a spiritualitu... Vedeli tiež však, ako zvýšiť svoju príťažlivosť a upútať pozornosť mužov, o ktorých energiu a esenciu im predovšetkým išlo. Skúsme sa od nich niečo naučiť aj my... ☺.

STRAVOVANIE A FYZICKÉ CVIČENIA

Kým sa Biele tigrice vydali na "lov", museli absolvovať dlhú cestu prípravy a učenia. Podobne ako taoistickí mnísi, žili aj ony istý čas v kláštore, spočiatku v čisto ženskej komunite. Prísna disciplína, energetické cvičenia, meditácie, učenie, rozvíjanie spirituality a jednoduchá strava, pozostávajúca z ryže a zeleniny, urobili po dvoch-troch rokoch svoje. Z kláštora vychádzali s obnovenou energiou, pevným, zdravým, novým telom a silnou sebahodnotou, založenou na uvedomovaní si svojej ženskosti, svojich možností a schopností.

Praktické rady do dnešného života:

Aj keď v bežnom živote nemáme celkom možnosť sústrediť sa niekoľko rokov iba na seba a rozvíjať svoje telo, spiritualitu a sexualitu, môžeme urobiť aspoň niečo:

Energetické cvičenia

Doprajme si aspoň 2-3 razy do týždňa **jogu, čchi-kung, tai-čchi,** alebo akékoľvek iné cvičenie, ktoré nám pomôže nastoliť rovnováhu, zabezpečí nám viac energie, upevní zdravie, spojí nás s vlastným telom a pomôže lepšie si uvedomiť naše možnosti a schopnosti.

20 minút denne sama so sebou

Nemusíte tomu hovoriť meditácia ani sa snažiť o nemožné. Veľa mojich známych hovorí, že nevie meditovať, väčšinou majú však skôr prehnaný rešpekt k tejto činnosti a veľké očakávania. Skúste si však dopriať každý deň aspoň **20 minút samoty a ticha v polohe, pri ktorej budete mať vystretý chrbát.** Nemusíte sedieť v lotosovom kvete, aj keď pre plynutie energie je táto poloha ideálna, môžete ale pokojne sedieť na zemi s vystretými nohami, alebo ležať na chrbte. Ide o to, aby ste boli uvoľnená, cítili sa príjemne a boli sama so sebou. Ak to dokážete, nechajte veci voľne plynúť , nemyslite a pozorujte...

Zdravá strava

Znie to dnes už naozaj ako klišé a všetci poznáme princípy zdravého stravovania. Povedzme si to ale inak. Viete prečo Biele tigrice jedli len ryžu s varenou zeleninou? V tejto jednoduchej strave boli obsiahnuté všetky výživné látky, ktoré ich telo potrebovalo, boli z nej prirodzene štíhle a pevné, ľahko sa trávila a nezaťažovala telo ani myseľ. Ich vedomie tak zostalo jasné a telo vyživené. Navyše, vôbec nejedli večer, takže telu počas spánku dopriali plnohodnotnú regeneráciu. **Z obilnín v prirodzenom stave je navyše krásna pleť.** Takže pravidlo pre štíhlu líniu, krásu a zdravie je jednoduché: dve misky ryže so zeleninou denne a na večeru nič ☺. Môžete si však dopriať namiesto ryže aj pohánku, ovos, jačmeň, bulgur, pšeno či pšenicu! Aspoň niekoľkokrát za týždeň namiesto iného jedla... ☺

POSILŇOVANIE SEXUÁLNYCH ORGÁNOV

Makáme vo fitku, behám v lese, robíme brušáky a pestujeme množstvo svalov na viditeľných miestach nášho tela, aby sme boli pevné a štíhle. Biele tigrice to vôbec nerobili. Jednak preto, že sa stotožňovali s myšlienkou, že žena má byť mäkká a jemná vo vnútri i navonok, jednak preto, že posilňovali svaly na neviditeľných miestach nášho tela, ktoré považovali za oveľa dôležitejšie. Špeciálnymi cvičeniami si spevňovali práve panvové dno a prsia, tvarovali si pás a posilňovali sexuálne orgány.

Praktické rady do dnešného života:

Posilňovanie panvového dna

Aspoň **200 krát za deň stiahnite a uvoľnite svaly panvového dna.** Okrem toho, že zabránite ochabovaniu spodnej časti tela (s čím súvisí aj spontánny úniku moču vo vyššom veku), silné panvové dno oceníte aj pri sexe. Okrem intenzívnejšieho orgazmu, nám pomôže stiahnutie spodných svalov aj lepšie absorbovať energiu muža, nehovoriac o vzrušení, ktoré sebe aj partnerovi doprajeme...

Pevné prsia

Aj keď najlepšie vyzerajú ženské prsia v push-up podprsenke, mohli by sme sa od Bielych tigríc naučiť chodiť čo najčastejšie hore "bez", teda bez podprsenky. Práve vystužené podprsenky môžu za to, že naše prsia sú lenivejšie a časom ochabujú. Takže aspoň doma alebo cez víkend doprajte svojim prsiam "slobodu". Ocenia to nielen naše prsia, ktoré budú pevnejšie, ale hlavne muži, ktorí si s podprsenkami väčšinou nevedia poradiť a nahota je pre nich určite viac sexi. A pre vás nie? ☺

Šíhly pás

Cvičenia v oblasti pása považovali tigrice vždy za kľúčové. Driek je oblasť, do ktorej ženy zvyknú najviac priberať a naopak, tvarovaný driek je určujúci pre ženské krivky – popri štíhlom páse lepšie vyniknú všetky ostatné sexi časti tela. Cviky sú jednoduché a robili ste ich pravdepodobne už v škôlke pri rannej rozcvičke: **kruženie celým trupom s rukami vbok, úklony do bokov, alebo kruženie panvou v štýle brušných tancov...** Urobte si svoju zostavu na štíhly pás a cvičte ju každý deň.

MASÁŽE SEXUÁLNYCH ORGÁNOV

Vaša maternica, vaječníky aj prsia ocenia prísun energie formou jednoduchých masáží. Položte si ruky na brucho tak, aby boli oba palce pri pupku a ukazováky spojené. Tam, kde vám dotýkajú ukazováky, je stred vašej maternice. Na mieste, kde sú položené malíčky, sa nachádzajú vaše vaječníky. Nájdite si párkrát za týždeň čas na jemnú masáž, masírovať môžete zhora nadol, alebo krúživými pohybmi najprv smerom von (od pupka, či od hrudníka – ak masírujete prsia), potom smerom dovnútra. Ideálne **72 krát smerom von a 72 krát smerom dnu.** Efekt? Bezprostredný fyzický pocítite v bezproblémovej menštruácii a ovulácii, nehovoriac o tom, že vaše sexuálne orgány pravidelným prísunom energie zostanú nabudené. Budete mať väčšiu chuť na sex, ale aj väčšiu šancu otehotnieť.



Pokračovanie seriálu *Sexuálna mágia v praxi* nájdete aj v ďalšom čísle Horoskopy & Lifestyle.

Činnosť maternice a sexuálnych orgánov môžete dobre podporiť aj všetkými cvičeniami, pri ktorých naširoko otvárate nohy...

SEXUALITA A SPIRITUALITA

Nejde vám to dokopy? Sexualita a duchovno? Ako to spolu súvisí? Taoisti vyznávali túto myšlienku: **"Ak sa nedokážete postaviť čelom k svojej sexualite, nikdy nespoznáte svoju skutočnú spiritualitu..."** O sexuálnej alchýmii hovoria ako o vede, mágii a kúzle preto, lebo pri sexuálnom spojení dochádza nielen k aktivácii všetkých energetických centier tela, endokrinných žliaz a všetkých "troch pokladov" (ducha, energie a esencie), ale aj k obojstrannej výmene vzácnej esencie oboch partnerov a k transformovaniu sexuálnej energie na energiu životnú – smerovaním jej toku do jednotlivých orgánov, energetických dráh a centier až do korunnej čakry, čo pri ideálnych sexuálnych spojeniach (partnerov, ktorí poznajú princípy sexuálnej alchýmie a dokážu pracovať so sexuálnou energiou) vedie k vyživeniu jednotlivých orgánov, obnoveniu prirodzených funkcií tela, k otvoreniu vedomia, k osvieteniu ducha a k nesmrteľnosti...

Praktické rady do dnešného života:

Význam sexuálneho spojenia zďaleka nie je len vo fyzickom a psychickom uvoľnení. **Sex môže byť hlboko duchovným a transcendentálnym zážitkom, rozvíjajúcim našu spiritualitu. Okrem toho môže revitalizovať naše telo, bunky a fungovanie orgánov, podporiť dlhovekosť a pevné zdravie.** Na to, aby sme využili všetky benefity sexuálneho spojenia, by sme sa museli ponoriť oveľa hlbšie do štúdia sexuálnej alchýmie, vrátane individuálnych aj párových cvičení. Ak na to máte chuť, na záver článku nájdete tipy na užitočné knihy.

• knižné tipy •

Ak by ste sa o sexuálnej taoistickej alchýmii chceli dozvedieť viac, tu sú naše knižné tipy:

Hsi Lai:
VYUČOVANIE BIELEJ TIGRICE



Hsi Lai:
VYUČOVANIE NEFRITOVÉHO DRAKA



Christine Li, Ulja Krautwald:
CESTA CISÁROVNY



V HARMÓNII S VLASTNÝM TELOM

Ťažko sa otvoríte sexualite a budete si bez zábran užívať sex, ak nie ste v harmónii s vlastným telom. **Aby ste boli sexi pre mužov, musíte byť najprv sexi sama pre sama.** Milujte svoje telo a vážte si ho. Láskavo s ním zaobchádzajte a občas sa pohladkajte. Prijmite sa taká, aká ste. Ak chcete byť krajšia, popracujte na tom, ale sebaakceptácia je aj tak prvoradá. Nemusíme byť dokonalé, no aj tak môžeme byť veľmi atraktívne a sexi. Najpríťažlivejšie je naše vlastné sebavedomie a otvorenosť. Ukážte to, čo je na vás pekné. Prsia? Zadok? Nohy? Boky? Vlasy? Oblečte sa každý deň tak, aby na vás muži zanechali pohľad. Kde je pozornosť, tam je energia. Odhaľte kúsok svojej skrytej krásy, buďte trochu zvodná, použite ženské zbrane a zachytávajte mužskú energiu – akýkoľvek darovaný pohľad alebo úsmev vám prinajmenšom vždy zdvihne náladu a presvedčí vás o tom, že ste SEXI.

POCIT VZRUŠENIA

Čím viac budete myslieť na sex, čím viac si budete sex predstavovať, čím viac budete sama vzrušená, tým viac budete priťahovať mužov. Muži našu chémiu okamžite zacítia. **Doprajte si pocit vzrušenia aj vtedy, keď pri sebe aktuálne žiadneho muža nemáte.** Autoerotika, šteklivý film, sexuálne hračky, vibrátor... doprajte si čokoľvek, čo vás vzruší a uvoľní. Potešte sa a nenechajte svoje telo spať. Sexuálne impulzy sú veľmi dôležité a šťavy, ktoré sa produkujú pri pocite vzrušenia, sú mimoriadne prospešné pre naše telo. Videli ste film *Chceš ma, chcem ťa?* Herec Gerard Butler (ako neohrozený moderátor a playboy) v ňom daruje vibrátor svojej kolegyni Katherine Heigl, (ktorá hrá upätú produkčnú), so slovami: "Ako ťa môže chcieť nejaký chlap, keď sa nechceš ty sama?" Nezabudnite, že existujú aj "venušine guľôčky" (mimochodom tiež ázijský vynález), ktoré žene zabezpečia pocit vzrušenia. Niektoré ženy dokážu vďaka týmto guľôčkam dosiahnuť dokonca spontánny orgazmus... Všetko však závisí od toho, ako sme nastavené a sexuálne vzrušivé. Nič sa nedeje, ak vás guľôčky neprivedú k vrcholu, váš partner však bude určite šťastný, ak na rande prídete už "s predohrou" ☺.

SEXUÁLNA FANTÁZIA

Chcete byť vzrušujúca pre mužov? Príťažlivá, neodolateľná femme fatale, o ktorej sa im bude snívať a po ktorej budú vášnivo túžiť? Musíte zapojiť svoju sexuálnu fantáziu a stať sa erotickou múzou. Nie, musíte sa stať doslova pornohereckou! ☺. **Muži milujú otvorenosť v sexe, rôzne hry, rafinované praktiky, provokovanie, zvádzanie, dráždenie, ovládanie a najmä pocit, že si s vami môžu robiť, čo chcú. Dovoľte im to a podporujte ich sexuálne predstavy.** Staňte sa nachvíľu dokonalou kurtizánou a užívajte si jeho vzrušenie. Odviažte sa a nechajte svoju sexuálnu fantáziu slobodne prcovať. Dráždivé smsky? Nahé fotky? Erotické detaily? Váš partner vás bude zbožňovať. Objavte to, čo ho najviac vzrušuje a doprajte mu to. V konečnom dôsledku bude aj vás baviť sex viac, keď z vás bude váš muž hotový ☺.

OTVORENÁ PRÍLEŽITOSTI

Nemusí byť všetko len podľa spoločenskej morálky či v medziach slušnosti ☺. Nemusíte mať sex len vtedy, keď máte aktuálne stáleho partnera. Možno ste práve voľná a len tak náhodou sa vám niekto zapáči, preskočí iskra, zapracuje chémia a dostanete chuť na neviazaný sex. Užite si to. Prečo nie? Život je aj o drobných radostiach. A napokon, nemôžete vedieť či cez fyzickú príťažlivosť nevznikne oveľa hlbšie spojenie. Naše telo je totiž pri výbere partnera určujúce, zachytáva dôležité vibrácie oveľa rýchlejšie a pravdivejšie, ako naša hlava, ktorá to rozumom väčšinou vyhodnotí nesprávne ☺. **Páči sa vám? Priťahuje vás? Šteklí vás pri pohľade naňho v podbrušku? Choďte do toho!** ☺

ROZHODNITE SA PRE SEX

Stále ste nenašli dosť dôvodov na to, aby ste začali lepšie pracovať so svojou ženskou stránkou a rozvíjali svoju sexualitu? Brzdí vás nespokojnosť s vlastným telom, slabá sebadôvera, pseudomorálka, predsudky, či minulé skúsenosti? Premýšľaním ani prešľapovaním na mieste sa však nikam nedostanete. Rozhodnite sa pre sex, chcite ho a doprajte si ho. Všetko ostatné hoďte za hlavu. **Urobte to pre seba s myšlienkou, že sex je pre vás prospešný a mužskú energiu jednoducho potrebujete. Nielen pre svoje pocity, ale aj pre svoje zdravie!** Buďte sexi ženou, flirtujte, žartujte, zvádzajte, skúšajte svoju silu. Hrajte sa a užívajte si to. Buďte otvorená voči mužom a muži sa otvoria vám. ☺

DETI a makrobiotika



text_ Anka Kanovská
foto_ Shutterstock

Aj vy rozmýšľate nad tým, ako dopriať svojmu dieťaťu to najlepšie? Jedno tvrdí vaša detská lekárka, niečo iné ste si prečítali v časopise, kamarátka vám radí inak zo svojich skúseností a vaša mama má na výživu dieťaťa úplne iný názor? Áno, informácie sa môžu rôzniť a vy ako rodič chcete len to jedno – aby vaše dieťa dobre prospievalo a bolo zdravé.
Čo teda robiť, aby naše deti boli zdravé?

Ja som matka a terapeutka čínskej medicíny zároveň a vo svojej praxi i pri starostlivosti o svoje deti sa s otázkou ideálnej výživy stretávam denno-denne. Teší ma, že čoraz viac rodičov hľadá nové riešenia ako prevenciu ochorení svojich detí. Snažia sa zmeniť starý zaužívaný systém stravovania, ktorý spôsobil množstvo zdravotných problémov našej generácii i tým predchádzajúcim... **Dnes už vieme, že zdraviu škodí nielen priveľa mäsa a produktov z neho, ale otáznik visí aj nad cukrom, mliekom, mliečnymi výrobkami a bielou múkou...** Ako teda stravovať naše deti, aby sme predišli rôznymi alergiám, kožným problémom, náchylnosti na vírusové ochorenia, hyperaktivite či ťažkostiam s trávením?
Čínska medicína sa snaží liečiť množstvo zdravotných problémov nielen akupresúrou, akupunktúrou, bylinnými prípravkami a masážami, ale najmä zmenou nesprávnych stravovacích návykov.

NAŠE ZDRAVIE KĽÚČOVO OVPLYVŇUJE NIEKOĽKO FAKTOROV:
- **vzduch, ktorý dýchame**
- **potrava a tekutiny, ktoré prijímame**
- **pohyb, ktorý aktivizuje naše energetické dráhy**
- **psychická rovnováha**

Ak si chceme udržať ideálne zdravie do vysokého veku, mali by sme pozitívne ovplyvniť čo najviac "vstupov". Za veľké percento zdravotných problémov zodpovedá naša životospráva, na druhej strane práve zmenou stravovania, dobrou psychohygienou a vhodným fyzickým cvičením dokážeme množstvo chorôb ovplyvniť a eliminovať.

NAŠE DETI JEDIA PRODUKTY Z REKLAMY

Je to bohužiaľ tak. Dnešné deti vyrastajú na cereáliách, ktoré obsahujú viac umelých prídavných látok ako obilia, na mlieku, ktoré prešlo takým dramatickým chemickým procesom, že už neobsahuje nič prospešné pre naše telo, na neaktívnych jogurtoch, umelých pudingoch, na keksíkoch, čokoládach, sladkostiach a na množstve múčnych jedál. Nehovoriac o fastfoodoch a sladkých bublinkových nápojoch... Už malé deti dostanú v škôlke na raňajky vianočku s lekvárom, na desiatu mliečny program, na obed majú hlavne mäsko na šťave alebo zasa niečo sladké, či múčne. Za odmenu, že poslúchali dostanú sladkosť. A na večer to doma zaklincujú pohárom mlieka s medom, aby dobre spinkali. Všetky tieto potraviny ich drobné telíčko zbytočne zaťažujú, čo následne spôsobuje rôzne ochorenia. **Mlieko, mliečne výrobky a sladkosti výrazne zahlieňujú a zachladzujú všetky vnútorné orgány. Deti sú potom náchylnejšie na bežné ochorenia, majú oslabenú imunitu** a stane sa presný opak toho, čo tvrdia

PREVENCIA CHORÔB OD MALIČKA



Strava v detstve ovplyvňuje celý život

reklamy. Čoraz viac detí má navyše rôzne alergie a ekzémy, častejšia je dnes aj citlivosť na laktózu, či lepok... Ak reklama na nejakú pochúťku alebo nápoj tvrdí, že produkt neobsahuje žiaden cukor, pozorne si prečítajte zloženie. Cukor môže byť nahradený ešte škodlivejšími sladidlami typu **aspartam** alebo **sacharín** (vyrába sa z ropy!). **Ak je to však stévia alebo xylitol, môžeme byť spokojní.** Pozor treba dávať aj pri „zdravých" sirupoch ako je napríklad kukuričný. Kukuričný sirup s vysokým obsahom **fruktózy** – High Fructose Corn Syrup – HFCS obsahuje veľa fruktózy, ktorá je ale veľmi ťažko stráviteľná a výrazne zaťažuje pečeň. Na rozloženie fruktózy na jednoduché cukry treba veľké množstvo enzýmov. Jej nadmerná konzumácia spôsobuje nadváhu, poškodenie pečene (zväčšenie, cirhóza, upchanie tukom), ale aj diabetes či rakovinu. Toto zistenie bolo publikované americkým ministerstvom poľnohospodárstva USDA, konkrétne Dr. Meira Field.

MÁTE CHORĽAVÉ DIEŤA? ZMEŇTE STRAVU!

Vždy si môžete vybrať, či ochorenie potlačíte liekmi (príznaky ustúpia, ale príčina ochorenia zostáva, navyše chemicky vyrábané liečivá zasahujú naše vnútorné orgány, oslabujú ich, čo sa časom prejaví len ešte vyššou chorobnosťou alebo celkom iným zdravotným problémom), alebo budete **systematicky pracovať na posilnení imunity svojho dieťaťa úpravou stravy a vhodnou životosprávou.** Počas vyšetrenia podľa princípov tradičnej čínskej medicíny sa často stáva, že rodičom „zakážeme" veľa potravín a oni sa nás so strachom pýtajú, čo majú dať deťom jesť. Pre ľudí v strednom a staršom veku je zmena stravovania ťažká, ale deti to tak nevnímajú. Ochutnajú všetko, čo im nachystáme. **Keď ich odmalička budeme viesť k zdravej strave, neskôr im bude prirodzenou.** Vidím to na svojich deťoch. Kým neochutnali babičkine pečené buchty boli nadmieru spokojné s vareným pšenom s ovocím a orieškami, poliatym sezamovou pastou... Jogurty, termixy, tvarohové dezerty sa dajú jednoducho nahradiť **vareným obilím, jednoduchou kašou sladenou prírodnými sirupmi alebo ovocím.** Môžete si pripraviť väčšie množstvo vopred a potom len prihriať a dochutiť. Divili by ste sa, ale deti to naozaj zbožňujú.

Vďaka aj za súkromné škôlky, ktoré zvyšujú kvalitu nášho školstva, ponúkajú kvalitnejšiu výučbu a dokonca aj hodnotnejšiu stravu. Deti dostávajú viac čerstvého ovocia a zeleniny, čerstvé šťavy priamo z odšťavovača, 100 % ovocné výživy bez konzervantov, farbív, umelých sladidiel a cukru. Niektoré škôlky dokonca umožňujú nosiť vlastnú domácu stravu. Rastie aj počet bio obchodíkov a celková

dostupnosť kvalitných potravín v bežných obchodných reťazcoch. Na internete tiež nájdete množstvo e-shopov s prirodzenými potravinami, či bio zeleninou a ovocím, ktoré si môžete objednať priamo domov. Mnoho mladých ľudí sa v dnešnej dobe dalo na bio farmárčenie alebo majú svoju vlastnú záhradku a tešia sa z každej drobnosti, ktorú si sami vypestujú. Kvalitnejšie a prirodzenejšie produkty sú jednoducho na dosah.

SKÚSTE TO ZDRAVŠIE

Trh dnes našťastie ponúka bohatú paletu zdravých potravín. Namiesto cukru môžete kúpiť **prírodné sladidlá – stéviu, palmový cukor, kokosový cukor, agávový, datľový či ryžový sirup, alebo xylitol.** Namiesto jogurtov a studených pudingov, skúste deťom položiť na stôl **sójové jogurty a sladkosti.** Veľmi chutné je **ryžové mlieko** (vyrobené fermentáciou ryže), ktoré bežne dostať v tetrapakových obaloch. Je prirodzene sladké, deťom chutí a dokáže nahradiť kravské mlieko rovnako v bežnej konzumácii, ako aj pri varení. Do varenia sa výborne hodí aj **kokosové, mandľové či sójové mlieko.** Mäso môžete nahradiť **výrobkami zo sóje** (tempeh, tofu...) a bielu múku prinajmenšom **celozrnnou,** či ešte lepšie **bezlepkovou.** Vybrať si môžete aj z veľkého množstva bezlepkových sladkostí, zdravších čokolád a cukríkov. Tí najodvážnejší si môžu domov kúpiť vlastný mlynček na múku s korundovými kameňmi. Celozrnné či bezlepkové múky potom vyjdú oveľa lacnejšie a môžete si z nich pripraviť domáci kváskový chlieb, ktorý je nielen zdravý ale chutí ako dezert. Dnes naozaj existujú možnosti ako svoje deti a seba stravovať zdravšie bez väčšej námahy...

DETI A MAKROBIOTIKA

Ideálnym stravovaním pre deti je makrobiotika (viď knihy Dr. Michio Kushi). Odmalička si ju veľmi rýchlo obľúbia, je jednoduchá, ľahko stráviteľná a rýchla na prípravu. Ráno sa len tak zalizujú po varenej kaši z ovsených vločiek s ovocím a orieškami alebo ryžovej kaši s datľovým sirupom. Deti proste sladké milujú, tak im ho treba dopriať v prirodzenej forme – teda **v obilninách, varenom ovocí, gaštanoch, semienkach, orechoch** atď. Môj syn si rád pochutí na varenom jačmeni s vlašskými orechmi a agávovým sirupom. Jačmeň aj vývar z neho sú veľmi výživné, no zrejme by sa našlo len pár ľudí, ktorí ho pravidelne konzumujú, čo je škoda. Sladkosti z obchodov s bielym cukrom oslabujú slezinu a žalúdok, následne potom celé trávenie. Deti mávajú často bolesti bruška, pocit nafúknutia, zápchu, ekzémy, alergie, nedokážu sa sústrediť a sú buď hyperaktívne alebo naopak pasívne a s nadváhou. Cukor si vždy vyberie svoju daň. Nehovoriac o tom, že doslova „požiera" v tele horčík, ktorý je potrebný pri vstrebávaní železa do krvi, čím vzniká chudokrvnosť,ospanlivosť, depresie... **Naša slezina a žalúdok ocenia teplé a prirodzene sladké raňajky. Skúste preto svoje deti naučiť na obilné kaše s vareným či sušeným ovocím. Pšeno, pohánka, ryža, vločkové kaše, kukuričná krupica... to všetko im bude určite chutiť.** Pokojne uvarte obilnú kašu v ryžovom mlieku a keď do nej dáte napríklad kustovnicu, sušené hrozienka (vopred namočené) alebo varené ovocie, už ju ani nemusíte ničím sladiť.:)

Kedysi som sa divila, ako môže moja babička jesť na raňajky zeleninovú polievku. Dnes to považujem za najzdravšie možné stravovanie. Možno aj preto sa dožila viac ako 90 rokov a odišla s bystrou mysľou, čulým duchom i telom. Na obed ponúka makrobiotika bohatý tanier plný výživy. Je na ňom kôpka **varených obilnín** – ryža natural, pšeno, pohánka, jačmenné krúpy... **varené strukoviny** – cícer, fazuľka, hrášok, šošovica, **varená zelenina** a akákoľvek náhrada mäsa – **tempeh, marinované tofu, šošovicové fašírky alebo rezne zo seitanu.** Ak potrebujete niečo jednoduchšie, pokojne to môže byť aj špaldová cestovina so sušenými rajčinami, cesnakom a špenátom alebo halušky (bezlepkové, ryžové, špaldové) s hlivou na cibuľke.

Knižné tipy:

Barbara Temelie:
- **Výživa podľa piatich elementov**
- **Výživa podľa piatich elementov pre matku a dieťa**
- **Kuchárka podľa piatich elementov**

Vladimíra Strnadelová, Jan Zerzán:
- **Radosť z jedla**
- **Radosť zo zdravých detí**

MUDr. Lenka Kejvalová:
- **Výživa detí od A po Z**

Bob Flaws:
- **Detské zdravie a tradičná čínska medicína**

Michio Kushi:
- **Potraviny – liek náš každodenný**
- **Makrobiotika a prírodné liečenie**



K jedlu sa môže pridať aj trocha **čerstvej zeleniny, šalátu alebo pickles** (nakladanej, rýchlo fermentovanej zeleniny), ktorá si zachováva živé enzýmy (na rozdiel od sterilizovanej zeleniny) a podporuje trávenie. Základom makrobiotického taniera sú obilniny, strukoviny a zelenina, ktoré v rôznych kombináciách ponúkajú nespočetne veľa možností a chutí. Deťom sa naozaj dá vykúzliť krásny farebný a zdravý tanier, podľa vašej fantázie... **Každé jedlo dňa by malo byť tepelne upravené. Vtedy je záruka, že ho náš žalúdok dobre strávi a vyťaží z neho najviac potrebnej výživy a energie.** Celkové trávenie môžeme rozdeliť nasledovne: 30 % varenie, 30 % kvalitné žuvanie (aspoň 40 x každé sústo) a 40 % samotný žalúdok spoločne so slezinou. Tak je to aj s večerou. Mala by obsahovať podobnú zostavu ako obed. Varíme ju v duchu hesla „daj jedlu druhú šancu". Takže ak nám z raňajok zostali napr. uvarené ovsené vločky môžeme z nich na večeru spraviť s trochou obilného mlieka, múky a kardamonu sladké placky, alebo naopak pridáme rôzne koreniny podľa chuti a vyrobíme placky na slano a podávame ich napríklad s dusenou brokolicou alebo indickým čatní.

Do všetkých činností zapojte aj deti. Veľmi rady pomáhajú v kuchyni, namočia si ruky do cestíčka alebo zdobia kašu višňami a sirupom, z ktorých vyrobia všakovaké tvary. Jedlo im potom viac chutí a majú pocit, že si ho zaslúžia.

VÝŽIVA BÁBÄTIEK

Aj trendy kŕmenia bábätiek sú dnes iné ako boli kedysi. Odporúča sa čo najdlhšie kojiť. **Materské mlieko predstavuje ideálnu výživu pre kojencov nielen prvých šesť mesiacov, ale dobre dopĺňa ich jedálniček až do druhého či tretieho roka.** Dieťa sa väčšinou samo rozhodne dokedy materské mlieko potrebuje. Prvé tuhé príkrmy majú prísť na rad od 6. mesiaca dieťaťa. **Najlepšie je začať varenou zeleninou – paštrnák, petržlen, mrkva.** Keď sa povaria, majú oveľa sladšiu chuť ako ovocie a deťom veľmi chutia. Ovocie nasleduje až ďalší mesiac. Všetko treba povariť, nepridávať cukor, pretože je návykový. Potraviny obsahujúce lepok (piškóty, rožok, kôrka z chleba) sa odporúčajú až od 1. roka života batoľaťa. **Ak sa však aj potom rozhodnete pre bezlepkové produkty, urobíte dobrý krok pre zdravie svojho dieťaťa.** Aj biela múka je totižto návyková, aj preto sa národy podmaňovali pšenicou... **Bez lepku môžete variť aj kašičky** – ryžovú, pšenovú, kukuričnú, pohánkovú. Netreba ich zbytočne sladiť ani prírodnými sladidlami, stačí naozaj troška. Nemôžeme sa predsa s deťmi chuťovo porovnávať. Ich mladý jazýček je ešte veľmi citlivý na všetky nové chute. Ochutnali ste niekedy materské mlieko? Nie je takmer vôbec sladké. To je chuť, na ktorú je vaše bábätko zvyknuté. Čím neskôr naučíte



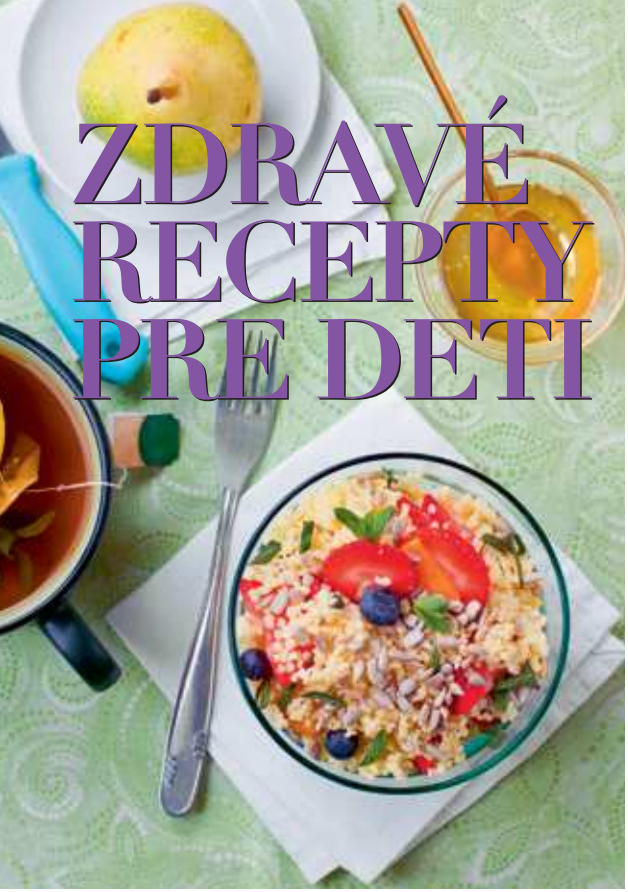
svoje dieťa na výrazné chute, tým lepšie ho môžete pripraviť na zdravú stravu v neskoršom veku. Každá potravina má totiž svoju prirodzenú chuť, to len my dospelí sme ju už prestali rozoznávať a nechutí nám nič, čo nie je trochu viac slané, sladké, kyslé, či pikantné...

ČO V BEŽNOM ŽIVOTE?

Aj keď môžeme byť uvedomelí rodičia, ktorí pochopili aký význam a zdravotné benefity prináša racionálne stravovanie celej rodine, nežijeme v uzavretom svete. Naše deti bude vždy ovplyvňovať aj okolie – naši príbuzní, reklama, prostredie v škôlke či v škole, ale aj obyčajný nákup v supermarkete. Určite je ťažké nekúpiť dieťaťu puding s obľúbenou postavičkou, sladkosť s tučniakom, čokoládu s fialovou kravou, jogurt s lentilkami, fastfoodové obedové menu s hračkou a iné pekné, lákavé, farebné, umelé a nezdravé dobroty. Ako sa k tomu postavíme, je otázkou výchovy a našej pevnej vôle, ale aj spolupráce celej rodiny, ktorá si väčšinou myslí, že svoje dieťa týrate a pri prvej nenápadnej príležitosti vašej ratolesti podstrčí presne to, čo nechcete:). Nedá sa tomu celkom vyhnúť. Nielen v domácom prostredí, ale ani neskôr v škole a medzi ostatnými deťmi, ktoré všetko to "zakázané a nezdravé" majú.



Nežijeme v ideálnom svete a ortodoxná prísnosť nikomu neprospeje. Vaše dieťa si to samozrejme môže vyskúšať. Nič sa mu nestane. Ide skôr o to, aby väčšina stravy, ktorú mu ponúkame, bola čo najzdravšia a najprirodzenejšia. Aby sa k tomu zdravému základu vždy dokázalo s chuťou vrátiť. Veľa trpezlivosti a úspechov pri varení chutných zdravých jedál!:) Možno vás inšpiruje aj niekoľko receptov z mojej kuchyne. •



ZDRAVÉ RECEPTY PRE DETI

Jablkové pšeno

Ingrediencie: jabĺčka, pšeno, datľový sirup, sekané oriešky alebo mandľové lupienky

Postup: Olúpeme ľubovoľné množstvo jabĺčok a dáme ich dusiť s troškou vody. Potom pridáme premyté pšeno (cca 1dcl suchého pšena na 1 liter vody) a povaríme 2 minútky. Potom ešte necháme 15 minút pod pokrievkou. Pridáme datľový sirup a rozmixujeme. Dáme do pudingových pohárov a ozdobíme orieškami. Deti túto dobrotu milujú, pretože je tak správne sladká a pripomína puding. Zároveň je veľmi jednoduchá a rýchlo pripravená. Posilňuje slezinu a upokojuje dušu.

Kubove raňajkové krúpky

Ingrediencie: celé jačmenné krúpy, olivový olej lisovaný za studena, mleté vlašské orechy, datľový alebo agávový sirup.

Postup: Jačmenné krúpy uvarte vo väčšom množstve vody. Keď sú mäkké (asi po 40 minútach) ich preceďte. Vodu však nevylievajte. Stačí ju dochutiť škoricou a ovocnou šťavou a máte z toho výborný a výživný nápoj pre deti. Uvarené krúpy pokvapkajte olivovým olejom a premiešajte. Potom ich na tanieri posypte orechmi a polejte sirupom. A dobrôtka je na svete! Krúpy si môžete uvariť deň vopred a ráno ich máte pohotovo pripravené. Uvarte hneď celé vrecúško a večer ich môžete podávať ako chutnú večeru spolu s opraženou cibuľkou, nasucho opraženými slnečnicovými jadierkami a hocakou varenou zeleninou či pečenou tekvicou.

Víkendová nátierka

Ingrediencie: uvarená fazuľu, biele tofu, olivový olej lisovaný za studena, horčicu, cesnak, soľ

Postup: Všetky prísady spolu rozmixujeme, dochutíme olejom, horčicou, pretlačeným cesnakom a soľou. Podávame na špaldovom, ražnom alebo bezlepkovom chlebe či pečive. Nátierka je chuťovo vynikajúca, prirodzene posilňuje funkciu obličiek a zabraňuje tvorbe hlienov.

Výborné marinované tofu

Ingrediencie: 2 balenia bieleho tofu, 5 lyžíc oleja, 3 lyžice sójovej omáčky, celú hlavičku cesnaku a koreniny podľa chuti (výborná je garam masala, ale postačí aj zmes z rasce, červenej papriky a čierneho korenia)

Postup: Tofu nakrájajte na kocky a z ostatných surovín pripravte marinádu, cesnak ošúpte a pretlačte do marinády. Všetko spolu dobre premiešajte a nechajte chvíľku odstáť. Najlepšie je marinádu pripravovať hneď na panvici. Netreba ju nechávať odstáť cez noc. Po chvíli marinádu s tofu znovu premiešajte a dajte panvicu na sporák. Za občasného miešania doružova opečte a podávajte. Takto pripravené tofu deti priam zbožňujú a najradšej ho vyjedajú priamo z panvice.



Zdravé omáčky na dochutenie

TAHINI

Omáčku Tahini (vyrobenú so sezamových semien, bežne ju dostať v bio obchodoch) zmiešajte s vodou 1:1 a vylejte na panvičku s olejom a orestovanou cibuľkou. Varením ju zredukujte na kašu, pridajte citrónovú šťavu a sójovú omáčku.

INDICKÉ ČATNÍ

Uvarte jablká a rajčiny bez šupky 1:1, pridajte rímsku rascu a koriander, rozmixujte a podávajte. Môžete aj sterilizovať).

Vitamix

DOKONALÝ ZDROJ VÝŽIVY

Dokonalá harmónia

- ✔ rýchlej prípravy
- ✔ dobrej chuti
- ✔ zdravej výživy



mixér Vitamix 5200 TNC

€ 609,-

"Ak ho budete mať,
***oceníte jeho prínos** a na cene*
Vám už nebude záležať."

UPOZORNENIE ZDRAVOLÓGA - Tento produkt je vysoko-návykový

vitamix.vitarian.sk



JOGA

Bojovníci

STAŇTE SA BOJOVNÍKOM PLNÝM VNÚTORNEJ SILY, KONCENTRÁCIE A ROVNOVÁHY



text_ **Katarína Kurillová**
foto_ **Shutterstock**

KRÁSNE AVŠAK NÁROČNÉ POZÍCIE BOJOVNÍKOV, V SANSKRITE VIRABHADRASANA, SÚ POMENOVANÉ PODĽA BOJOVNÍKA VIRABHADRA Z DÁVNEJ MYTOLÓGIE.

Pozície bojovníkov, známych z jogy, sú aktívne pozície, ktoré vyžadujú silu, stálosť, koncentráciu a odhodlanie. V joge však tieto vlastnosti posilňujeme nie preto, aby sme boli pripravení na boj, ale preto, aby sme boli pevnejší, koncentrovanejší a cieľavedomejší my sami. Cvičením kultivujeme myseľ bojovníka a učíme sa sústredene pracovať na našich fyzických, duševných a emocionálnych obmedzeniach.

Ako sa vytrénovať na správneho bojovníka

V joge nájdeme pozície troch základných tradičných "bojovníkov", ktoré majú mnoho ďalších variácií. Pre všetky základné pozície je dôležité, aby boli ruky a nohy pevné, boky a bedrá pružné, hrudník otvorený a chrbtica predĺžená. Pravidelným cvičením týchto pozícií sa vám tak podarí telo krásne natiahnuť a posilniť a myseľ skoncentrovať a upokojiť. Bojovníkov môžete pridávať do zostavy pozdravu slnka, keď už je telo zahriate a dych zladený s pohybom. Napojíte ich vykročením z pozície strechy alebo z pozície hory.



V pozíciách bojovníkov je skoncentrovaná naša fyzická i psychická sila. Sami to pocítite, keď si tieto pozície vyskúšate, čo i len na pár minút. Automaticky aktivujete svoju vnútornú silu. Predstavte si seba ako bojovníka s pokorou, rozvahou a spokojnosťou, odhodlaného vyhrať pre seba nový krásny deň s úsmevom ☺. Veľa úspechov!







Bojovník I

KONCENTRÁCIA A POKOJNÁ MYSEĽ

Pozícia rozvíja svalstvo nôh, trupu aj paží. Natiahne časti tela, ktoré máme skrátené či stuhnuté, napríklad zo sedavého zamestnania: stehná, lýtka, členky, hrudník, celú chrbticu...

Čo si v pozícii uvedomiť:

Chodidlo prednej nohy je pevne v podložke. Predná noha je pokrčená v kolene tak, aby koleno nepresahovalo špičku, zostalo v pravom uhle a zachovala sa línia koleno – členok. Chodidlo zadnej nohy je nasmerované vpred, približne v uhle 45°stupňov. Snažte sa o dopnutie zadného kolena a zatlačenie celého chodila do podložky. (Kvôli lepšej stabilite a natočeniu panvy môžete nechať chodidlá od seba na šírku panvy.) Oba bedrové kĺby smerujú dopredu tak, aby bola aj celá panva takto otočená, čím sa vyrovná spodok chrbtice už od panvy. Celá chrbtica je vytiahnutá od trupu hore až po krčnú chrbticu. Hrudník je otvorený, brušné svaly a rebrá vtiahnuté, aby ste zabránili prílišnému prehnutiu krížovej časti. Ruky vzpažte, dlane jemne spojte, pričom ramená nechajte príjemne uvoľnené. Pohľad nasmerujte na dlane rúk, čím dosiahnete jemný záklon krčnej chrbtice.

Bojovník II

VNÚTORNÁ SILA A ODVAHA

Rovnako ako v prvej pozícii, aj tu rozvíjate svalstvo nôh, trupu i paží. Bojovník II otvára navyše oblasť bedrových kĺbov a pomáha natiahnuť vnútornú stranu stehien. Rozpažením rúk dosiahnete okrem ich spevnenia aj ich intenzívne natiahnutie od prsných svalov, trapéz a ramien až po končeky prstov.

Čo si v pozícii uvedomiť:

Postoj prednej nohy ostáva rovnaký ako v predchádzajúcej pozícii. Chodidlo zadnej nohy je viac otvorené a nasmerované do boku cca v uhle 60 – 90° stupňov. Snažte sa o otvorenie panvy, bedrových kĺbov a zatlačenie celých chodidiel do podložky. Ramená sú uvoľnené od uší, nad úrovňou bedier a vytočené v línii bedrových kĺbov a kolien. Ruky sú rozpažené a vystreté až po končeky prstov. Celá chrbtica je vytiahnutá od trupu hore až po krčnú chrbticu. Hrudník je otvorený, brušné svaly a rebrá sú vtiahnuté, aby sme zabránili prílišnému prehnutiu krížovej časti. Pohľadom na prsty prednej ruky dosiahnete aj natiahnutie bočných svalov krku.

Bojovník III

ROVNOVÁHA A POKORA

Patrí medzi rovnovážne pozície, pri ktorej si okrem natiahnutia chrbtice a posilnenia celého tela, zároveň trénujete aj koncentráciu a vnútornú stabilitu. Na stabilizáciu zapájate centrum tela, brušné, chrbtové a sedacie svaly. Aktivujete zadné stehenné a lýtkové svaly.

Čo si v pozícii uvedomiť:

Dôležité je pevne uzemniť jedno chodidlo na podložku. Druhú nohu zanožte a natiahnite tak, aby obe nohy boli vystreté a spevnené. Ruky sú vzpažené a vystreté, dlane sa dotýkajú a spolu s trupom prechádzajte do predklonu tak, aby ste boli rovnobežne s podložkou. Trup, ruky a zanožená noha tak vytvárajú jednu priamku. Pohľad nasmerujte pod seba do podložky a temeno hlavy ťahajte vpred tak, aby celá chrbtica bola opäť v línii. Oba bedrové kĺby s panvou zostávajú horizontálnej rovine. Pozícia rovnovážneho bojovníka patrí medzi pozície náročnejšie na koncentráciu a stabilitu, preto si zo začiatku môžete nechať dlane spojené pred hrudníkom a len jemne vyvažovať stoj na jednej nohe. Pravidelným cvičením telo a myseľ zosilnie a pozície si budete vedieť vychutnať čoraz viac, ako sa vám môže zdať spočiatku pri prvých pokusoch. Sme predsa bojovníci ☺!

SUROVÉ a ZDRAVÉ



CHIA PUDING

www.vitamix.sk

Potrebujeme:

- 1 pohár chia gelu
- 4 jablká sladkej a šťavnatej sorty, očistené
- šťavu z 1/2 citróna
- 4 – 5 listov šalátu polníčka
- 1 vetvičku mäty
- 2 poháre vody

Ako na to: Chia gel si nachystáme vopred tak, že namočíme lyžicu chia semienok na 1 hodinu do pohára vody. Potom pridáme ostatné ingrediencie a vymixujme vo Vitamixe.

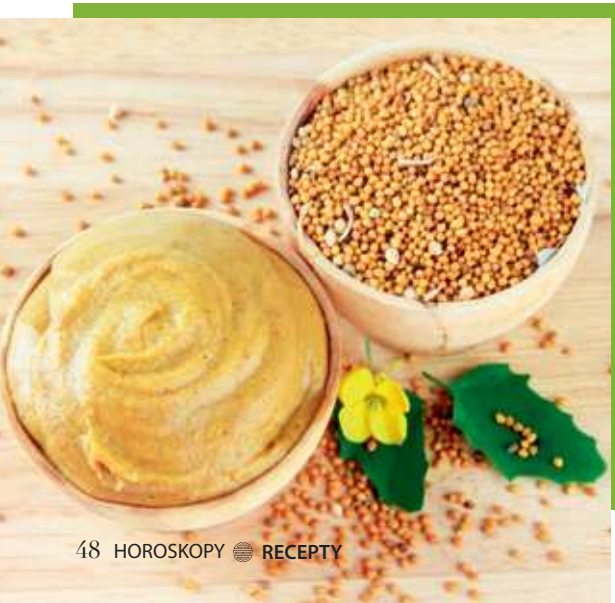
GUACAMOLE NÁTIERKA

Potrebujeme:

- 3 zrelé avokáda
- 3 poháre zrelých cherry paradajok
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 lyžičky panenského olivového oleja
- šťavu z 1/2 limetky

Ako na to: Avokádo očistíme, zbavíme šupky, dáme do misy a roztlačíme vidličkou. Pridáme rozdrvený cesnak, olivový olej, limetku, soľ a korenie a dobre vymiesime. Cherry paradajky nakrájame na malé kocky a zamiešame do avokáda.





HORČICOVÁ POLIEVKA

Potrebujeme:

- 2 poháre horčicových semien
- 2 lyžice Dijonskej horčice
- 1 hrsť kešu orieškov
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 pohár koriandra
- 2 stredne veľké zrelé paradajky
- 1 citrón bez šupky
- 1 avokádo
- 2 poháre vody

Ako na to: Horčicové semienka namočíme na noc do vody. Na druhý deň vymixujeme vo Vitamixe spolu s ostatnými ingredienciami. Mixujeme tak dlho, kým nie je polievka teplá.



Dosť! Prestaňte vyhadzovať svoje peniaze na vitamínové doplnky!

Koncom roka 2013 sa objavil nad odborným úvodníkom časopisu Journal of Internal Medicine presne tento šokujúci titulok.

Vedci z Univerzity John Hopkins Baltimor vyhodnotili 3 veľké porovnávacie štúdie o rôznych vitamínových doplnkoch, pričom nebol zistený žiadny pozitívny výsledok! Vedci museli skonštatovať, že argumenty za užívanie vitamínových doplnkov nemajú takmer žiaden podklad.

Nikto nespochybňuje význam vitamínov pre ľudské zdravie. Ale prečo užívame umelé vitamíny? V USA ich pravidelne konzumuje takmer polovica obyvateľov, v Nemecku a Rakúsku siaha po nich okolo 40 % ľudí! O ich pozitívnych účinkoch však neexistuje žiaden skutočný dôkaz. Vitamínové tabletky, dražé, kapsle a šumivé tabletky sa výborne predávajú a sú dostupné všade: v obchodoch s prírodnými liečivami, v drogériách aj lekárňach. V USA sú klasifikované ako potraviny. V Rakúsku spadá len mizivý podiel z nich pod prísne nariadenia zákona o liekoch.

Vitamíny majú pre naše telo nesporne kľúčový význam. Napríklad pre intermediárny metabolizmus, tvorbu krvi, stavbu kostí, imunitný systém, pre funkciu mozgu. Sú pre človeka životne nevyhnutnými výživnými látkami. Právom znamená **latinské slovo "vita" – prinášať život.** „Základná myšlienka – vitamíny zabraňujú chorobám – je v princípe správna." hovorí Helga Rebsun, výskumníčka v oblasti výživy na univerzite v Oslo. „Ešte pred sto rokmi trpelo veľmi veľa ľudí nedostatkom potravy. Zdravotný stav obyvateľstva sa rokmi zlepšil, pretože už máme k dispozícii dostatok potravín. S tým je spojený aj prísun výživných látok a stopových prvkov." Nedostatok vitamínov v západných krajinách už sotva existuje, výnimkou sú, podľa Helgy Rebsun, určité malé skupiny obyvateľstva, pre ktoré sú umelé vitamíny a stopové prvky prospešné. Ženy v plodnom veku strácajú veľa železa pri menštruácii, potrebujú teda viac železa, aby produkovali dostatok hemoglobínu. Ľudia s celiakiou – chorobou tenkého čreva, často potrebujú umelý prísun kyseliny listovej a ďalších stopových prvkov, pretože črevo tieto nemôže dobre prijímať z potravy. Aj obézni ľudia, ktorým bol odstránený kúsok čreva, potrebujú doplnky, tak stopové prvky, ako aj B vitamíny. Umelo vyrobené vitamíny, takzvané **výživové doplnky, však väčšina z nás v skutočnosti nepotrebuje.**

Ako zvlášť problematické považujú experti extrémne predávkovanie výživných látok v doplnkoch.

Príkladom je **vitamín E.** Denná potreba zdravého dospelého človeka je 15 mg. Táto sa dá bez problémov pokryť 10 mandľami. Avšak priemerný umelý výživový doplnok vitamínu E obsahuje okolo 250 mg substancie, teda takmer 20-násobok. Vitamín E je navyše rozpustný v tuku, čo znamená, že sa môže v tkanive rozpustiť a tam aj ostať. Nadbytok vo vode rozpustných vitamínov sa odstráni vylučovaním. Ale aj tu si treba dať pozor. Kto dlhodobo konzumuje vysoké dávky vitamínu C, môže si vypestovať obličkové kamene.

Existujú rôzne úvahy. Jedna hovorí aj o tom, že prírodné vitamíny vždy užívame ako súčasť potravín (rastlinného a živočíšneho pôvodu) v ktorých sa nachádzajú ale nikdy nie izolovane. Na tie je telo zvyknuté a vie ich vstrebať, pretože má k tomu ďalšie potrebné látky. Ak však prijímame izolované účinné látky, telo ich nevie spracovať a tým ho viac zaťažujú než pomáhajú. Takéto kontroverzné informácie o umelých vitamínoch sú medzičasom na dennom poriadku. V roku 2011 skúmal americko-fínsky tím otázku, či rad umelých užitých výživných látok od vitamínu B6 až po železo a horčík spôsobuje predĺženie života. Údaje pochádzali takmer od 40 tisíc žien po dobu 25 rokov. Výsledok bol zdrvujúci: **pravidelné užívanie doplnkov skôr život skracuje.** Podobne šokujúca bola aj štúdia s 35 tisíc mužmi a kde testovali vitamín E, resp. selén. Výživové doplnky vitamínu E a selénu **zvýšili riziko ochorenia na rakovinu prostaty.** Vedcov, ktorí volajú na poplach pred užívaním výživových doplnkov je čoraz viac... Na mnohých ľudí však účinkuje sila reklamy a svoje robí aj prístup k stravovaniu. Ak si však namiesto zdravého jedla, ovocia či zeleniny dáte tobolku plnú umelých vitamínov, je možné že svojmu zdraviu viac uškodíte, ako pomôžete...

Chcete ešte vyhadzovať peniaze za vitamínové doplnky? Možno je rozumnejšie dopriať si vitamíny prirodzene – v zdravej strave. S chuťou do toho!

Andrej Maťko
vydavateľ užitočnej a zdravej literatúry
www.vitarián.sk

text_ Peter Verček

• Kerstin Simoné

THOVT – BRÁNY ATLANTÍDY

ANCH BOOKS | 2014



Po uvedení svojej prvej knihy o Thovtovi z roku 2013 autorka Kerstin Simoné neprestala vo svojej práci a v tomto roku prináša jej pokračovanie. Mnohé otázky z knihy "Projekt lidstvo" totiž zostali nezodpovedané. Ani nemohli byť – pre Thovta bolo dôležité, aby sa v prvej knihe dôkladne dotkol všetkých podstatných procesov v nás i mimo nás a naladil čitateľov na jej pokračovanie.

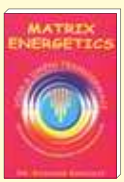
V zverejňovaní posolstiev Thovt pripomína, že väčšina ľudí je niekdajšími obyvateľmi Atlantídy a všetci sme vlastne na Zemi najmä preto, aby sme spoločne dokončili dielo jej vzostupu. Z mnohých prameňov vieme, že bytosti, ktoré obývali Atlantídu oplývali hlbokou múdrosťou. V dobe, keď planéta Terra, teda Zem, mala prejsť do ďalšej dimenzie, dosiahli vyššiu úroveň bytia takmer všetky reinkarnované bytosti. Mnoho z nich je dnes osvietenými majstrami, ktorí pomáhajú ľudstvu na jemnohmotnej úrovni. Táto pomoc je však zjavná len vtedy, keď je človek ochotný otvoriť sa týmto svetom, rozpoznať a využiť ich dôležité posolstvá.

V knihe sa dozvedáme o tajných dávnych učeniach. O tom, ako sa oslobodiť zo zažitých vzorcov správania sa a ako si vytvoriť skutočný vzťah k sebe i k svojmu okoliu. Týmto sa môže odstrániť vnútorná disharmónia človeka a vyliečiť jeho fyzické telo. Človek má na základe naučených vzorcov chovania sklon k tomu, aby sa uchyľoval do sveta odsudzovania a sebahodnotenia. Presne tieto vzorce sa na nám na „hrubohmotnej" úrovni stávajú osudnými, pretože nás vzďaľujú od túžby po duchovnom rozvoji. Všetci sme tak pevne zakorenení v našich obvyklých spôsoboch správania sa, že sa nám len ťažko pozerá pravde do očí. Thovt zoznamuje čitateľov s atlantským Chrámom uzdravenia, ktorého liečivé frekvencie si môže každý vyskúšať.

Táto kniha prináša poznanie i nové výzvy. Poznanie môže napomôcť vykonať zmeny a prekonať výzvy, ktorým čelíme. Opätovne môžeme objaviť v sebe dávneho obyvateľa Antlandídy a znovu zapáliť pochodeň radosti z napredovania. Uplatnenie Thovtových múdrostí v každodennej realite možno nie je vždy jednoduché. Vieme však, že poznanie je prvým krokom k náprave. **Je potrebné si dopriať čas, zdokonaľovať sa a neporovnávať sa s ostatnými ľuďmi. Myslime na to, že v týchto skúškach musí každý obstáť len a len sám pred sebou. To je cesta k majstrovstvu.**

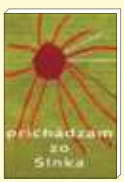
Všetci máme možnosť vydať sa novým smerom a dospieť k hlbokému osvieteniu a pochopeniu. Nemožno však čakať okamžité výsledky. Ak budeme denne na sebe pracovať, urobíme tým významný krok k radostnej budúcnosti.

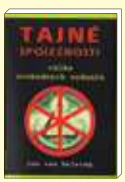
Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:









• Miloš Urban

HASTRMAN – ZELENÝ ROMÁN

ARGO | 2001



Z predslovu tejto knihy: ***„Ak vám pripomínajú postavy, miesta a deje tohto románu skutočný svet a jeho obyvateľov, ide o ilúziu. Umenie a pravda: dve zlaté rybky hľadiace si z oka do oka, z akvária do akvária."***

Ako sa leto prehuplo do jesene, i my siahame ku knihám, ktoré k pochmúrnej a melancholickej jesennej atmosfére neodmysliteľne patria a často je nevyhnutnou súčasťou výbavy každého náruživého čitateľa aj teplá vlnená deka a veľká šálka kávy či bylinkového čaju. Siahnime teda spoločne po Hastrmanovi a pohrúžme sa do tajuplného príbehu, ktorý sa odvíja od 30-tych rokov minulého storočia až do dnešných dní. Nie je to tak celkom sladko-romantický príbeh ani historická dráma... je to životný príbeh hrdinu, ktorý berie do rúk zbraň, aby v krajine urobil poriadok a vydobyl naspäť to, o čo moderná doba človeka pripravila. Táto novodobá utópia, dielo neskorého romantizmu, je rozprávkou pre ľud, ktorí drží pod krkom vlastná politická reprezentácia... aspoň tak sa píše v prebale knihy. Kniha však prináša omnoho viac – je písaná magickým jazykom, v ktorom má každé slovo svoje miesto a spoločne vytvárajú príbeh, ktorý nepozná hranice času, či skôr doby – minulej i súčasnej.

Nemal som voľbu. Nikto ju nemá. Do kraja pod horou som prišiel bez šiat, keď čas nemal zmysel, hľadel som nahor zo dna riek, prespával v rákosí a v korunách dubov, lovil som v tôňach i v jazerách. Ten kraj bol zaľudnený a hovorilo sa v ňom dvoma jazykmi, oba som poznal a nikdy použil, vtedy to nebolo treba. Nemý ako ryba som brázdil súš, poznával miesta, kde budem žiť, obchádzal slatiny, kde nežije nič – pretože žiť sa dá len tam, kde sa dá umierať, a niektorým končinám je lepšie sa vyhnúť. Do kraja pod horou prišiel Hastrman. Bolo to dávno.

V prvej časti knihy sa na pozadí dedinského folklóru so všetkými žabomyšími vojnami odvíja príbeh skutočného hastrmana (vodníka) , ktorý má svoje pevné zásady a svoj osobitý pohľad na svet okolo. Či už pod vodou alebo nad hladinou jazera či rieky, v ktorej žije svoj vodnícky život. **Svet ľudí berie naoko s nadhľadom... avšak sú veci, ktoré stoja nad hranicou medzi reálnym a rozprávkovým svetom – napríklad láska... nedá sa však povedať, že by táto kniha bola ľúbostným románom. Na to sa v nej až príliš často spomína smrť.** Strhujúci a drsne pravdivý príbeh sa valí vpred s rovnakou dravosťou ako keď sa pretrhne hrádza a berie všetko, čo vode stojí v ceste. Hastrman – živel, pravdivejší ako smrteľní ľudia, napĺňa svoj osud. Bez ľútosti či radosti. Je tým, čím je. V tej najčistejšej podobe. Božskej? Či diabolskej? Alebo oboje?

V druhej časti knihy sa dostávame do súčasnosti. Má v nej Hastrman svoje miesto? Môže sa zdať, že takéto pokračovanie príbehu, je trošku nadbytočné... možno dnes nie je na mieste dožadovať sa nejakých hodnôt či zásad. Doba je príliš rýchla. Z jej obrazu sa vlastne stala len trpkostrohá karikatúra. Jej obrysy sú tak oveľa mrazivejšie. Žiadny šťastný koniec sa nekoná. A nechať len tak zomrieť hastrmana so slovami, že je zbytočný... to by bolo príliš prvoplánové. Alebo sme snáď dospeli do štádia, že si žiadneho hastrmana nezaslúžime?

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMERØLØGICKÁ PØRADŇA

Dobrý deň, pravidelne čítam túto rubriku a chcela by som vás poprosiť o radu. Je to takmer dva roky, čo som sa rozviedla, deti nemám, ale do života mi prišiel nový partner. Má však nejaké finančné problémy, dlhy z minulosti, ktorých sa musí zbaviť, čo nás dosť brzdí a ja niekedy už nevládzem všetko znášať. Chcela by som vedieť, či má tento vzťah nejakú perspektívu a či nám vo finančnom smere zasvieti niekedy slnko. Ďakujem

Ivica 15. 3. 1982
Tomáš 8. 8. 1972

Aj keď sa vám to teraz možno nezdá, váš partner je veľmi schopný a potenciál jeho numerologickej mriežky hovorí o tom, že sa dokáže v živote presadiť aj zarobiť peniaze. Jeho problém je však v stabilite a v rovnováhe. Nič ho príliš dlho nebaví, neznáša stereotyp a na druhej strane sa ľahko pre niečo nadchne a dokáže venovať veľa svojej energie veciam, o ktorých je presvedčený, že sú správne. Nechýba mu odhodlanosť ani silná vôľa, len možno nie vždy dobre vyhodnotí situáciu, alebo finančné možnosti. Chvíľu sa nesie na vlne, ktorá je úspešná a dostane sa veľmi vysoko, z rovnakej výšky však vzápätí spadne. V jeho živote sa budú striedať obdobia pomyselného bohatstva a chudoby, kým nezapracuje na vlastnej stabilite a rovnováhe, o vnútornom pokoji nehovoriac. Tu by ste mu práve vy mohli byť veľkou oporou. Ste premýšľavá žena a je vám jasné, čo je dobré a čo nie. Snažte sa ho trochu usmerňovať. Váš partner je búrlivák, je to veľmi sexi nechať sa uchvátiť energiou silného človeka, veľmi ťažko sa ale s takými ľuďmi žije. Vy máte však prirodzený zmysel pre harmóniu vo vzťahu a určite veľa vecí vyrovnávate a partnera v dobrom zmysle tlmíte. Snažte sa o to, aby vás viac počúval, využite svoje ženské zbrane – jemnosť a citlivosť. Od ďalších narodenín budete mať vy viac pochopenia pre partnera a jemu zas môže osud prihrať rôzne šance, aj na nečakané a dobré finančné zárobky. Sledujte však každý jeho krok a všetky peniaze majte pod kontrolou. Spoločne robte aj finančné rozhodnutia a smerujte svojho partnera tak, aby sa vyhol zlej investícii. Tak ako ľahko dokáže budúci rok zarobiť, tak ľahko totiž môže o peniaze aj prísť. Držím vám palce!

Chcel by som sa opýtať na moje zdravie, ako mi bude slúžiť v najbližších rokoch, pretože sa chcem pustiť do podnikania v auto doprave. Čo ma čaká v podnikaní? Čo mi bude dopriate? Nepadnem na kolená?

Martin 13. 4. 1971

Martin, vy ste človek, ktorý sa presadí v každej situácii a v každom čase. Vždy si nájdete svoju cestu a viete sa obracať. Na vašom konte to však nemusí byť priamoúmerne vidieť, pretože peniaze pre vás nie sú tou najväčšou prioritou, ľahko ich zarobíte, ale aj miniete. Máte dostatok kreativity a energie v práci a všetko, do čoho sa pustíte, vám jednoducho pôjde od ruky. Určite aj podnikanie v auto doprave. Od svojich narodenín sa nachádzate vo vibrácii, ktorej dominuje slovo "sloboda". Môžete teda, obrazne povedané, roztiahnuť krídla a lietať, čo platí vo všetkých sférach života. Je to veľmi príjemný rok, v ktorom sa konečne uvoľníte a prekážky akoby vám mizli z cesty. Pozor však na prílišné ilúzie v podnikaní. Vibrácia slobody a voľnosti vám môže dodávať veľa odvahy, na druhej strane je však trošku nestabilná, skúste teda zostať v racionálnych otázkach čo najviac pri zemi. Pozerajte sa v prvom rade na peniaze, neinvestujte do vecí, ktoré by boli príliš riskantné, alebo na ktoré by ste nemali dostatok energie. Čo sa týka zdravia, to vždy súvisí s naším životným štýlom. Vy máte slony často sa prepínať, veľa mentálne pracujete, aj fyzicky vydržíte dosť. Ste však už vo veku, kedy by ste sa mali

rovnomerne venovať aj svojmu telu. Práve teraz, keď sa chcete pustiť do nového biznisu, budete potrebovať kompenzovať psychický tlak aj väčšou starostlivosťou o seba. Fyzická aktivita, pravidelná zdravá strava, prírodné výživové doplnky a viac spánku... by vám rozhodne prospelo. Porozmýšľajte nad pravidelnou terapiou formou čínskej medicíny, pomôže vám to udržať zdravie dlhodobo v rovnováhe.

Chcela by som sa spýtať na nášho najmladšieho syna. Od jeho pôrodu mám pocit, že je niečím výnimočný. V podstate už pred pôrodom som mala taký pocit. Je na svoj vek veľmi šikovný, krásne rozpráva a je i pohybovo zručný. Má môj pocit opodstatnenie? ☺.

Lukáško 12. 3. 2012

Lukáško dostal od života veľký dar – je výnimočne vnímavý. Spája sa u neho silná intuícia s citlivosťou a empatiou, tiež so schopnosťou harmonizovať vzťahy a zmyslom pre umenie. Tým, že funguje predovšetkým na týchto jemných vibráciách, môžete mať často pocit, že vám rozumie aj bez slov a správa sa tak, ako by sa okamžite naladil na akúkoľvek situáciu a spoločnosť. To mu zostane po celý život. Svojou príjemnou povahou bude vždy priťahovať ľudí a vytvárať všade pohodu a dobrú atmosféru. Má tiež vysoký intelekt a schopnosť vnímať veci inými očami. Určite by sa mal v živote venovať intelektuálnej alebo umeleckej činnosti. To, čo mu môže naopak chýbať, je zemitosť a schopnosť živočíšne sa presadiť vo svete, ale aj racionálne narábanie s hmotnými vecami ako sú majetok, či peniaze. Nebude to pre neho podstatné. Svojím duchovným založením, bude vyznávať vždy tie najčistejšie ľudské hodnoty. Dovoľte mu čo najviac rozvíjať všetok jeho tvorivý a emotívny potenciál a doprajte mu dostatok slobody v rozhodnutiach – bude sa vždy riadiť srdcom a intuíciou, čo je tá najlepšia cesta.

Rada by som sa spýtala na mňa a na manžela. Dlhodobo sa nám nedarí vo financiách. Firmy, v ktorých manžel pracoval, skrachovali a zamestnancov nevyplatili. Takto sa moríme už niekoľko rokov. Chcem sa spýtať, či máme do budúcna už lepšie vyhliadky... Splácame totiž hypotéku a radi by sme splatili aj dlhy a začali troška " žiť".

Anela 7. 10. 1975
Ivan 15. 11. 1974

Váš manžel sa vie dobre presadiť v práci, ale neoplýva prehnaným vzťahom k hmote. To skôr vy máte schopnosť zveľaďovať majetok a dobre narábať s peniazmi. Aj keď sa možno neviete tak rýchlo presadiť, ste vytrvalá a máte pevnú vôľu. Mohli by ste si však viac veriť a trúfnuť si časom v práci aj na vyššiu pozíciu. Vášmu manželovi sa bude vždy dariť, pracuje rád a ľahko, vždy nájde najlepšie riešenie a dokáže viesť ostatných. V jeho základnej mriežke nie je nič, čo by mu bránilo primerane zarábať peniaze. Na nasledujúce tri – štyri roky by sa mala jeho situácia stabilizovať, potom sa mu môžu otvoriť ešte celkom iné obzory. Ak máte dlhodobo finančné problémy, či turbulencie, skúste sa pozrieť aj na feng-shui vášho bytu a upravte predovšetkým juhovýchod (peniaze) a sever (kariéra). Inšpirovať sa môžete aj na našej stránke www.horoskopy-lifestyle.sk, kde nájdete archív všetkých čísiel časopisu a mnohých článkov. Veľa úspechov!

Minulý rok som sa zoznámila s Erikom a prežili sme najkrajšiu noc v mojom živote. Každý žijeme v inom meste, ale zostali sme v kontakte a po čase sme sa stretli opäť. Bolo mi s ním úžasne, ale oddeľuje nás diaľka. Je to však človek, ktorý má pre mňa všetko o čom som kedy snívala. Chcela by som vedieť, či sa naše cesty niekedy pevnejšie spoja a či máme šancu na vážnejší vzťah. Ďakujem.

Tereza 9. 1. 1994
Erik 12. 1. 1994

Vy ste ešte veľmi mladučká ale rozmýšľate ako dospelá žena a vzťahy beriete vážne. Môže za to šestka ako výsledné číslo dátumu vášho narodenia, ktorá hovorí o tom, že ste rodinne založená a viete vytvárať harmóniu vo vzťahoch. Každý muž bude pri vás vždy cítiť pohodu a budete dobrá partnerka. Tiež však potrebujete oporu a lásku. Aktuálny muž vášho života (zámerne hovorím aktuálny, lebo verte, že sa to časom ešte niekoľkokrát zmení:) má tiež pekné čísla pre život vo dvojici, navyše je veľmi schopný a priebojný. Nemôžete však od 20-ročného muža čakať ešte priveľa zodpovednosti a oddanosti. Veľa je na ňom samotnom. On je typ človeka, ktorý si pôjde za svojím aj na koniec sveta, keď sa raz rozhodne. Buďte s ním kontakte a iniciujte ďalšie stretnutia. Nebojte sa. Vaše numerologické mriežky vhodne dopĺňajú, ale on je momentálne v cykle, v ktorom skôr uzatvára všetko, čo bolo, a priestor na nové impulzy a nové začiatky sa mu otvorí až po ďalších narodeninách. Vo vzťahovej vibrácii sa ocitne až po januári 2016, vtedy máte ideálnu možnosť niekam sa spoločne posunúť, pretože na neho doľahne potreba stabilného vzťahu a lásky. Skúste to dovtedy vydržať bez väčších očakávaní, nezáväzne ako dobrá kamarátka ☺. Veľa šťastia!

Numerológia dokáže na základe čísiel veľmi presne povedať, čo môžeme očakávať od jednotlivých oblastí života – práce, financií, vzťahov, ale aj od konkrétnych životných období, či ľudí, ktorí sú okolo nás. Numerológia pracuje s číslami dátumu narodenia a hodnotou mena, ako dôležitou vibráciou, ktorá nás ovplyvňuje. Odpovede bývajú veľmi presné. Pomôžu vám zorientovať sa v jednotlivých životných situáciách, ľuďoch či vzťahoch a možno urobiť v živote nové rozumné rozhodnutia.

Všetko dobré vám želá
numerologička –FREYA–

numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HOROSKOPY

| november | december | január |

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008.



MESIAC PRASAŤA

(8.november – 5.december 2014)

Tento mesiac bude plynúť veľmi pomaly. Problémy v práci a rodine sa nesnažte utopiť v alkohole, ale snažte sa vymyslieť niečo konštruktívne. Nerobte veľké rozhodnutia, počkajte na priaznivejší čas.

Kariéra: Ak pracujete vo veľkej firme, využite svoje komunikačné schopnosti na to, aby ste postúpili v kariérnom rebríčku. Vypýtajte si od kompetentných, čo vám prináleží a po čom už dlho túžite.

Peniaze: Svoje finančné záležitosti zverte len vopred overeným osobám. Nezodpovednosť tretích strán by sa vám mohla vypomstiť.

Zdravie: Radšej na dovolenku nechoďte, hrozia vám exotické choroby alebo úraz. Ak si potrebujete oddýchnuť, zvoľte prechádzky v blízkosti svojho obydlia.

Láska: Tento mesiac si s partnerom budete vyčítať množstvo vecí. Kompromis budete hľadať len veľmi ťažko. Žiarlivosť a neistota vás celkom pohltia.

MESIAC POTKANA

(6.december 2014 – 5.január 2015)

Ambície vás poháňajú vpred, ale pritom sa zabúdate obhliadnuť cez plece. Všetko chcete mať rýchlo uzavreté, ale nie vždy ide všetko podľa plánu. Vaša budúcnosť bude čiastočne závisieť od rozhodnutí, ktoré urobia ľudia z vášho okolia.

Kariéra: S obchodným partnerom si dobre rozumiete. Tento mesiac je vhodný na uzatvorenie dôležitých zmlúv a vopred dohodnutých obchodných tranzakcií. Máte potenciál dosiahnuť veľký zisk.

Peniaze: Ak viete, že ste hráč, vyhýbajte sa prostrediu, kde vás to môže zlákať k hazardným hrám. Veľmi veľa by ste prehrali, zničlo by vám to život, na aký ste doteraz zvyknutí. Zamyslite sa, či vám to stojí za to.

Zdravie: Nevhodné stravovanie len podčiarkuje zlý pocit z vášho zdravia. Vyhýbajte sa nezdravým jedlám a začnite sa viac hýbať. Pozor na smrteľné choroby v rodine.

Láska: Váhavosť partnera v odpovediach na otázky vašej spoločnej budúcnosti vás bude rozčuľovať. Nenechajte sa vyviesť z rovnováhy. Nech to dopadne akokoľvek, zachovajte chladnú hlavu.

MESIAC BYVOLA

(6.január – 3.február 2015)

Neurčité reakcie vášho okolia vám nezlepšia náladu, ale nemôžete sa čudovať. Rozhodnutia v poslednom období ste neurobili na logickom základe a to mnohých zneistilo.

Kariéra: Aj keď si s kolegami veľmi nerozumiete, nevylučujte sa z kolektívu automaticky. Spoločný obed môže zmeniť váš názor na mnohých, ktorým ste doteraz nedali šancu. Na spoločných projektoch môžete potom dosiahnuť lepšie výsledky.

Peniaze: Akciový trh bude tento mesiac priaznivý. Snažte sa z toho vyťažiť čo najviac a peniaze si odložiť, prípadne splatiť dlhy. Nesplatené dlhy majú negatívny vplyv na váš život.

Zdravie: Strach z rodinnej diagnózy vás naštartuje k lepšiemu životnému štýlu. Avšak nič netreba preháňať. Asketický život vás môže zničiť rovnako ako pôžitkársky. Skúste meditovať, možno vám chce život niečo naznačiť.

Láska: Nezadaní majú šancu stretnúť príjemnú osobu opačného pohlavia. Do nového vzťahu sa príliš nehrňte, mohli by ste sa popáliť. Zabavte sa, spoznávajte jeden druhého, ale vážne rozhodnutia nechajte radšej na neskôr.

Byvol

1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997 a 2009.



MESIAC PRASAŤA

(8.november – 5.december 2014)

Nebojte sa zlomyseľných ľudí, ktorí číhajú za vašim chrbtom. Vo vašej práci budete postupovať pomaly. Tento mesiac prosím využite na to, aby ste rozvinuli svoj talent. Skúste pozorovať,

analyzovať a vyjadriť seba samého, dosiahnete neočakávané výsledky.
Kariéra: Toto je veľmi priaznivý mesiac pre uchádzačov o zamestnanie. Mali by aktívne hľadať profesiu a najlepšiu ponuku bez váhania prijať.
Peniaze: Šťastie v peniazoch bude tento mesiac na vašej strane. Nastavte si merateľné ciele, ktoré zodpovedajú vašim schopnostiam.
Zdravie: V tomto období môžete ľahko ochorieť na chrípku alebo prechladnutie horných dýchacích ciest. Obliekajte sa primerane počasiu a vyhýbajte sa preľudneným miestam.
Láska: Namiesto boja jeden proti druhému sa navzájom podporujte a zdokonaľujte. Ak oceníte partnerov talent, vytvoríte v ľúbostnom vzťahu silné puto. Potom budete harmonickou a neohrozenou dvojicou.

MESIAC POTKANA
(6.december 2014 – 5.január 2015)
Prítomnosť určitých priateľov vám umožní zlepšiť váš osud. Podnikatelia získajú nové projekty a môžu sa posunúť dopredu. Nečakajte, že vám úspech padne do lona, musíte vystriehnuť svoju šancu a chopiť sa jej.
Kariéra: Ste kreatívni a talentovaní, ale situáciu komplikuje vaša lenivosť. Nedokážete ju prekonať už niekoľko mesiacov a začínate pociťovať následky. Nevyužívate svoj potenciál a to sa dlhodobo neodpúšťa.
Peniaze: Nahromadené úspory sa vám začínajú rýchlo zmenšovať. Je čas, aby ste opäť začali myslieť na budúcnosť a poobzerali sa po finančne výhodných operáciách. Šťastie je na vašej strane.
Zdravie: Hnev, depresia a nečinnosť si vybrali svoju daň. Ak nie ste spokojní so svojim lekárom, je vhodný čas na zmenu.
Láska: Základom dlhodobého a šťastného partnerského vzťahu je porozumenie, láska a úcta. Vzájomne si pomáhajte a zvládnete prekonať všetky prekážky.

MESIAC BYVOLA
(6.január – 3.február 2015)
Ak pociťujete nedostatok odvahy v životných rozhodnutiach, pozrite sa späťne na svoj život, čo všetko už máte za sebou. Do života sa vám dostávajú len také situácie, ktoré zvládnuť dokážete. Stačí v sebe nájsť vnútornú silu a ísť za svojím cieľom.
Kariéra: Tvrdá práca vám pomôže zabudnúť na pokazené vzťahy na pracovisku. Ľúbostné pletky si všimli aj ostatní kolegovia. Situácia je zložitá, ale nie neriešiteľná.
Peniaze: Investície do budúceho rozvoja sú nevyhnutné. Veď práve pre tento prípad ste si robili finančnú rezervu. Správna investícia vám prinesie vysoké zisky v budúcnosti.
Zdravie: Starajte sa o svoje oči. Akýkoľvek nekomfort naznačuje, že by ste mali viac oddychovať a menej oči namáhať. Vnútorná výživa pre oči je tiež veľmi dôležitá.
Láska: Ak máte za sebou vzťah, ktorý vás zranil, nehrňte sa hneď do ďalšieho. Nechajte všetky energie a pocity doznieť a prebolieť.

Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974 , 1986 a 1998.



MESIAC PRASAŤA
(8.november – 5.december 2014)
Budete mať pocit, že sa veziete po hrboľatej ceste. Vo firme vás čakajú prekážky, ale napriek úsiliu bude výsledok nejasný. Dávajte si pozor komu hovoríte o dôležitých veciach, aby ste sa nestali obetným baránkom.
Kariéra: Ak chcete zmeniť zamestnanie, smelo do toho. Predtým však skúste požiadať o zvýšenie platu v súčastnom zamestnaní. Ak sú problémom zlé vzťahy na pracovisku, nemáte o čom ďalej premýšľať.
Peniaze: Základom zdravých financií je bilancia, teda rovnováha. Ak ju nedodržiavate a míňate viac ako máte, ľahko sa dostate do problémov. Pôžičky sú zaťažujúce.
Zdravie: Nenechajte sa vyčerpať vašou prácou, môžu vám ochorieť črevá a žalúdok. Ak choroba prepukne, je nutná liečba.
Láska: Ak ste na partnera príliš kritickí a budete na partnera tlačiť, bude frustrovaný. Vzájomná dôvera je základom každého partnerstva. Skúste na odlišnosti partnera reagovať pružnejšie a vzťah sa zlepší.

MESIAC POTKANA
(6.december 2014 – 5.január 2015)
Tento mesiac bude plný rozhodnutí. Dlho ste ich odkladali, ale nakoniec ich aj tak urobiť musíte. Vo finančnej oblasti buďte opatrní, hrozia vám straty. Zoberte si poučenie z predchádzajúcich projektov.
Kariéra: Plánovanie je dôležitá súčasť vašej kariéry. Ak sa len nechávate unášať prúdom, nečudujte sa, kam sa doplavíte. Každý je strojcom svojho šťastia.
Peniaze: Finančné straty vám hrozia na každom kroku. Je čas využiť finančné rezervy. Vyhýbajte sa riskantným a neovereným projektom.
Zdravie: Nevinne vyzerajúci úraz vás na niekoľko dní pripúta na lôžko. Využite tento čas na zamyslenie, či ešte máte dostatok síl na dobrodružstvá, do ktorých sa bezhlavo vrháte.
Láska: Počas ťažkých dní spoznáte, či máte v partnerovi skutočnú oporu. Podľa jeho správania ľahko zistíte, či s ním môžete počítať aj do budúcnosti.

MESIAC BYVOLA

(6.január – 3.február 2015)

Tento mesiac sa môžete stať mediálne známou osobou. Bez toho, že by ste to vopred plánovali, sa o vás budú zaujímať médiá a širšia verejnosť. Využite túto skutočnosť vo svoj prospech a zvýšte si reputáciu na trhu.

Kariéra: Stretnete sa s takou závisťou, až vás to zaskočí. Dokonca aj od ľudí, od ktorých by ste to nikdy nečakali. Mnohé pracovné vzťahy sa naštrbia a budete musieť mnohé prehodnotiť.

Peniaze: Zisky očakávajte až v budúcnosti. Teraz sa sústreďte, aby ste si udržali rovnováhu medzi príjmami a výdavkami. Dávajte si pozor na ľudí, ktorí sa chcú priživiť na vašej sláve.

Zdravie: Buďte optimistickí a veselí a všetky psychické prekážky zvládnete oveľa ľahšie. Choďte sa odreagovať do prírody s ľuďmi, ktorým dôverujete.

Láska: Rodina je vaša prvá priorita. Nezabúdajte na to pri nadväzovaní nových priateľstiev. Vy určujete hranice. Pozor na pohlavné choroby.

Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999.



MESIAC PRASAŤA

(8.november – 5.december 2014)

Momentálne vediete rušný život. Stále niekam chodíte, niečo organizujete, vybavujete alebo vás zaneprázdňuje zamestnávateľ. Našťastie máte dostatok energie na to, aby ste to zvládli. Napriek zhonu pociťujete naplnenie a spokojnosť so sebou samým.

Kariéra: Máte pocit, že okrem práce nič iné nestíhate. Musíte si určiť priority a podľa toho konať. Ak je to neúnosné, porozmýšľajte nad zmenou. Priveľký tlak pri podnikaní možno nie je nič pre vás.

Peniaze: Neúspechy vo finančnej oblasti vás trápia a veľa o nich premýšľate. Prejavte najprv úprimnú vďačnosť za to, čo už máte a potom sa vám situácia s peniazmi zlepší.

Zdravie: Pozor na zranenia z únavy. Ak ste vyčerpaní, musíte si nájsť čas na oddych a relax. Ak idete na plné obrátky už dlhší čas, zvoľnite tempo inak ochoriete.

Láska: Práve protiklady vás môžu v partnerstve spájať. Dlhodobo však môže váš ľúbostný vzťah fungovať len na základe hlbokej tolerancie. Starajte sa o svoju lásku.

MESIAC POTKANA

(6.december 2014 – 5.január 2015)

Vír života vás tento mesiac vynesie raz nahor, inokedy vás nechá spadnúť až na dno. Nezabúdajte, že po každej búrke raz vyjde slnko. Tvrdo pracujte a berte život s nadhľadom a humorom, napokon všetko dobre dopadne.

Kariéra: Kolegovia na pracovisku vás majú radi, lebo ste milí, pracovití a radi ostatným pomáhate. Vaše schopnosti vás predurčujú na veľký úspech. Nezaspite na vavrínoch.

Peniaze: Peniaze sa vám akosi rozkotúľali a ani poriadne neviete kde. Niektorých prekvapí malé dedičstvo, iní budú musieť počkať na priaznivejšie obdobie.

Zdravie: Staré ochorenie sa opäť po nejakom čase prihlási, ale s oveľa väčšou intenzitou ako ste boli zvyknutí. Je čas na zmenu liečby. Skúste čaje a bylinky, uľaví sa vám.

Láska: Momentálne vás vášeň spaľuje ako nekontrolovaný oheň. Pamätajte si, že láska a vášeň nie sú jedno a to isté. Dlhodobý vzťah musí byť založený na iných hodnotách.

MESIAC BYVOLA

(6.január – 3.február 2015)

Neznášate hádky, ale tento mesiac sa im nevyhnete. Ku konfliktom pristupujte rozumne a s rešpektom. Počúvajte ušami a rozprávajte ústami, skúste vynechať srdce, aby vás to príliš nezranilo. Očakávajte prekvapenia.

Kariéra: Učíme sa celý život a pre vás je teraz vhodné obdobie doplniť si formálne vzdelanie vo vašej oblasti, alebo v oblasti, ktorá vás už dlho zaujíma. Uvažujte aj o kurze v zahraničí.

Peniaze: S obchodným partnerom sa nezhodnete na oblasti, kam vo firme investovať. Pokúste sa spor vyriešiť čo najskôr, predídete veľkým stratám.

Zdravie: Ak vám telo dáva signály, že niečo nie je v poriadku a vy ich ignorujete, príznaky ochorenia budú neskôr ešte intenzívnejšie. Je najvyšší čas s tým niečo urobiť.

Láska: Tolerancia, prispôsobovanie a porozumenie musia byť vo vzťahu vzájomné. Ak vás na partnerovi niečo rozčuľuje, povzneste sa nad to a sústreďte sa na veci, kvôli ktorým ho milujete.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000.



MESIAC PRASAŤA

(8.november – 5.december 2014)

Nekonajte impulzívne. Najprv si zistite všetky informácie, vypočujte si názory druhých a až potom začnite konať. Pri rozhodovaní buďte pokojní, realistickí a diplomatickí. Ak vaše rozhodnutie vyžaduje tvorivé myslenie, nechajte si poradiť od blízkej osoby.

Kariéra: K svojej práci často pristupujete s určitou posadnutosťou a môžete sa jej venovať donekonečna. Uvedomte si, že podobné nároky nemôžete mať na svojich podriadených. Všetko s mierou.
Peniaze: Príjem bude nestabilný. Všetko závisí od vašich rozhodnutí a časového manažmentu. Určte si priority a všetko bez problémov zvládnete.
Zdravie: Tento mesiac vás budú trápiť obličky, prípadne zápal močového mechúra. Obliekajte sa primerane počasiu a na liečbu zvoľte bylinky od odborníka.
Láska: Už dlho cítite, že to vo vašom partnerstve škrípe. Nezvaľujte vinu na partnera, vo vzťahu sú vždy dvaja. Pokúste sa zachrániť čo sa dá a začať odznova. Musíte byť k sebe úprimní.

MESIAC POTKANA
(6.december 2014 – 5.január 2015)

Máte tendenciu ľudí posudzovať a odsudzovať skôr, ako ich vôbec spoznáte. Buďte otvorení novým priateľstvám a známostiam, ktoré potrebujte na to, aby ste úspešne dokončili rozbehnutý projekt.
Kariéra: Nerozhodnosť a váhavosť sa vám tento mesiac nevyplatí. Musíte ísť za svojím cieľom a nebojte sa požiadať o pomoc. Inak projekt nedokončíte včas.
Peniaze: S peniazmi tento mesiac problém mať nebudete. Šťastie vám praje, môžete sa spoľahnúť na svoj bežný príjem. Výdavky sú v norme.
Zdravie: Ste podráždení a prepracovaní. Necítite sa najlepšie a vášmu okoliu to dávate pocítiť. Skúste sa uvoľniť a relaxovať.
Láska: Neplačte nad rozliatym mliekom. Keď najväčší smútok z rozpadnutého vzťahu prebolí, aktívne sa zapojte do spoločenského života a skoro budete opäť šťastní.

MESIAC BYVOLA
(6.január – 3.február 2015)

Robiť veci na vlastnú päsť a tvrdohlavo ísť za svojím cieľom, nemusí vždy dobre dopadnúť. Nechajte si poradiť od mudrcov, vyhnete sa tak problémom so zlomyseľnými ľuďmi.
Kariéra: Môžete byť dobrým vodcom alebo manažérom. K podriadeným však musíte pristupovať zodpovednejšie, inak nedosiahnete úspech.
Peniaze: Vhodné obdobie na investície do nehnuteľností a pozemkov. Poraďte sa s odborníkom a rozhodnutie nerobte s horúcou hlavou. Všetko má svoj čas.
Zdravie: Snažíte sa vyliečiť vlastnými schopnosťami, ale pri závažnejších ochoreniach to jednoducho nestačí. Zájdite za odborníkom, uľaví sa vám.
Láska: Slobodní majú šancu stretnúť ideálneho partnera. Dávajte si však pozror na podvodníkov. Mohli by ste sa popáliť.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001.



MESIAC PRASAŤA
(8.november – 5.december 2014)

Tento mesiac môžete očakávať problémy. Nebude to nič hrozné, ľahko ich zvládnete, ale pokazí vám to náladu. Svoj voľný čas by ste si mali naplánovať, aby ste sa rozveselili a prišli na iné myšlienky. Život si treba užívať!
Kariéra: V práci sa vyskytnú prekážky, ktoré vás zdržia pri realizácii projektu. Nedajte sa odradiť a choďte za svojim cieľom. Všetko dobre dopadne.
Peniaze: Financie máte pod kontrolou. Ak ste dostali nečakané dedičstvo, nemíňajte ho na bežné veci. Kúpte si niečo, čo vám bude danú osobu v dobrom pripomínať.
Zdravie: Malé zdravotné ťažkosti, ktoré sa objavia v druhej polovici mesiaca ľahko zvládnete optimistickým prístupom k životu. Tešte sa z maličkostí.
Láska: Prežite s partnerom romantické chvíle. Utužia váš vzťah a otvoria vaše srdcia. Spoločné romantické spomienky vás zblížia ešte viac. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

MESIAC POTKANA
(6.december 2014 – 5.január 2015)

Služobná alebo súkromná cesta vám rozšíri obzory. Doteraz ste netušili, čo vo vás je. Netreba sa však spoliehať na šťastie, ale najmä na svoje schopnosti a tvrdú prácu. Dávajte si pozor na zlomyseľných ľudí.
Kariéra: Zamestnanci budú mať veľmi veľa práce s dokumentami a podnikatelia získajú nových zákazníkov alebo klientov. Bude sa dariť tým, ktorí pracujú v komunikácii.
Peniaze: Raz za čas je potrebné financie zbilancovať. Prehodnotiť ich tok vzhľadom na ciele, ktoré ste si vytýčili. Ak potrebujete nové bývanie alebo auto, musíte viac šetriť.
Zdravie: Ak veľa športujete, alebo fyzicky pracujete, musíte namáhané svaly aj regenerovať. Ak máte sedavé zamestnanie, pravidelné cvičenie je nevyhnutné pre správne fungovanie celého tela.
Láska: Láska je veľký životný dar, o ktorý sa musíte starať. Povedzte svojmu partnerovi, že ho milujete. Budete prekvapení, ako veľmi ho to poteší.

MESIAC BYVOLA
(6.január – 3.február 2015)

Obdobie, ktorým prechádzate nebude pre vás jednoduché. Objavia sa prekážky, s ktorými ste nepočítali. Dôležité je ísť za svojim cieľom.

Ak máte všetko dobre naplánované, nemáte sa čoho báť. Pozor si dávajte na zákerných a závistlivých ľudí.

Kariéra: Ak si chcete založiť svoj vlastný podnik, teraz je na to ideálny čas. Podnikajte radšej bez ďalších obchodných partnerov, mohli by ste prísť nielen o úspory, ale aj o priateľstvá.

Peniaze: Dajte si pozor na takzvaných priateľov, ktorí vás len využívajú, pretože máte dostatok peňazí. Ak to preženiete, môžete prísť o všetky úspory.

Zdravie: Budete sa cítiť zdraví a plní sily. Ak však preceníte svoje sily, môže sa to skončiť veľmi zle. Hrozí vám ťažký úraz, buďte preto nanajvýš opatrní.

Láska: Problémy, ktoré ste museli vo vzťahu riešiť, vás nakoniec ešte viac zblížia. Neberte neveru na ľahkú váhu. Nabudúce by sa to nemuselo takto dobre skončiť.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002.



MESIAC PRASAŤA

(8.november – 5.december 2014)

Je veľmi dôležité, aby ste vedeli kam sa v živote chcete dostať. Ak však nemáte cieľ, nemôžete ani vedieť, kam smerujete. Až príliš sa zaoberáte malichernosťami, pozrite sa na celú vec z vtáčej perspektívy a v hlave sa vám rozjasní.

Kariéra: Noví zákazníci nepribúdajú a starí na vás akosi pozabudli. Skúste ponúknuť nové produkty za rozumné ceny, všetko sa skoro zmení.

Peniaze: Ak chcete ísť na dovolenku, vyberajte si finančne dostupnú destináciu. Ak sa príliš tento mesiac zadĺžite, mesiace sa z dlhov nevyhrabete.

Zdravie: Nadmená konzumácia mäsa nie je vhodná pre vaše zdravie. Vyhýbajte sa najmä bravčovému a slabo tepelne upravenému mäsu. Uprednostnite ryby.

Láska: Nezadaní majú veľkú šancu stretnúť dobrého priateľa opačného pohlavia. Kamarátstvo môže neskôr prerásť vo veľkú lásku. Pamätajte, všetko má svoj čas.

MESIAC POTKANA

(6.december 2014 – 5.január 2015)

Kritiku, ktorú vám povedal váš priateľ, ste si objektívne zaslúžili. Pamätajte, že ten, kto vám lichotí, je váš nepriateľ, ale ten kto vás kritizuje, je váš učiteľ. Nemusíte hneď robiť zásadné zmeny, len sa na to pozrite inými očami. Nachádzate sa na dôležitom míľniku svojho života.

Kariéra: Začnite meniť malé veci a až potom prejdite k tomu, aby ste robili veľké zmeny. Všetko si vopred veľmi dobre premyslite a budete úspešní.

Peniaze: Čakajú vás veľké investície. Nebojte sa, časom sa vám všetko vráti a ešte aj veľmi dobre zarobíte.

Zdravie: Pokračujte v nastúpenej ceste a naďalej sa o svoje zdravie príkladne starajte. Nezabúdajte na svoju rodinu, starajte sa o svojich najbližších.

Láska: Sexuálne dobrodružstvo sa nemusí skončiť najlepšie. Počkajte si radšej na osobu, s ktorou sa zblížite aj po citovej stránke.

MESIAC BYVOLA

(6.január – 3.február 2015)

Tento mesiac nad vami svieti šťastná hviezda, využite to vo všetkých oblastiach života. Rozvoj podnikania, nové bývanie či láska, všetko vám leží pri nohách, stačí sa len načiahnuť. Poctivá práca vám prinesie nečakaný zisk.

Kariéra: Ak budete postupovať podľa naplánovaných úloh, budete mať úspech. Buďte vo svojej práci kreatívni a inovatívni. Vyhýbajte sa klebetám.

Peniaze: Aj keď budete mať veľa výdavkov, na svojich financiách to ani nepocítite. Využijete odložené úspory a vaši dlžníci vám nečakane vrátia požičané peniaze.

Zdravie: Zdravie vás trochu prestane poslúchať, ale dostanete len bežné ochorenia, z ktorých sa rýchlo zotavíte. Dodržujte pitný režim a doprajte si veľa spánku.

Láska: Osoby opačného pohlavia vám budú ležať pri nohách. Zadaní by si mali dávať pozor na mimomanželskú lásku. Milenecký vzťah vám neskôr spôsobí veľké problémy. Radšej sa mu vyhnite.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003.



MESIAC PRASAŤA

(8.november – 5.december 2014)

Ťažkosti môžu tento mesiac nastať iba vtedy, ak budete konať nepremyslene. Ak chcete priateľom podať pomocnú ruku, všetko dobre zvážte. Je dôležitejšie zachovať si dobrú povesť, ako riskovať a nechať sa zatiahnuť do intríg kvôli malému zisku.

Kariéra: V práci vás budú znepokojovať vyjadrenia zlomyseľných ľudí, ktorí zámerne skresľujú pravdu. Nenechajte sa vyprovokovať k slovným urážkam, sústreďte sa na svoju prácu.

Peniaze: Bez vopred premysleného finančného plánu neušetríte. V peňaženke

zaznamenáte veľké výkyvy, peniaze rýchlo prichádzajú, ale aj rýchlo odchádzajú.
Zdravie: Dostatočné množstvo energie získate správnym cvičením, stravovaním a dostatočným spánkom. Doplňte správnu životosprávu čajovou kúrou.
Láska: To, že neviete odolať pokušeniu, je len výhovorka. Vstúpte si do svedomia a rodinu berte ako svoju prvú prioritu. Mimomanželský vzťah vás dostane len do problémov.

MESIAC POTKANA
(6.december 2014 – 5.január 2015)
Budete mať veľa príležitostí cestovať a zúčastniť sa mnohých spoločenských udalostí. Veľmi dobre zvážte, s kým trávite svoj čas, aby nenastali nečakané problémy.
Kariéra: Najskôr prejavte vďačnosť za to, čo máte a až potom žiadajte viac. A keď budete pripravení, dobre si premyslite, čo vlastne chcete. Urobte si plán.
Peniaze: Vaše výdavky narastú, čo vášmu rozpočtu neprospieva. Pozor si dávajte najmä na míňanie za pitie a zábavu.
Zdravie: Niekto z vašej rodiny bude potrebovať pomoc. Zdravotné ťažkosti vás obmedzujú, ale napriek tomu sa prejaví vaše veľké srdce.
Láska: Napriek účasti na mnohých spoločenských podujatiach si slobodní vhodného partnera nenájdu. V manželstve očakávajte malé nezhody, ktoré sa rýchlo vyriešia.

MESIAC BYVOLA
(6.január – 3.február 2015)
Na každú maličkosť sa tento mesiac doslova nadriete. Ak môžete, požiadajte o pomoc svojich spolupracovníkov, priateľov či rodinu. Spoločnými silami všetko zvládnete, aj keď na úkor straty dôvery k niektorým osobám. Vyčistenie vzťahov vám uľahčí situáciu v budúcnosti.
Kariéra: Bude sa dariť osobám, ktoré pracujú v službách. Budete nečakane odmenení svojimi zákazníkmi, čo vás povzbudí do ďalšej práce.
Peniaze: Finančná situácia nebude tento mesiac najlepšia, ale ani najhoršia. Nečakané príjmy rozumne investujte, neskôr to oceníte.
Zdravie: Ak nemáte ideálnu hmotnosť, zamyslite sa najmä nad stravovaním. Diéty a rýchly úbytok hmotnosti ohrozujú vaše zdravie.
Láska: Ak máte vo vzťahu problémy, nehanbite sa zájsť za odborníkom alebo za dôveryhodnou staršou osobou vo vašom okolí. Získate iný pohľad na celú situáciu.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004.



MESIAC PRASAŤA
(8.november – 5.december 2014)
V poslednom období sa zamýšľate nad zmyslom vášho života. Pamätajte, že všetko čo robíte, nejaký zmysel má. Netrápte sa tým, že ho teraz nevidíte. Pomáhajte tak ako doteraz a všetko bude dobré.
Kariéra: Ak pracujete v určitej oblasti už dlho, nová inšpirácia sa hľadá len veľmi ťažko. Obklopte sa šikovnými mladými ľuďmi a uvidíte, že vás to znova naštartuje.
Peniaze: Tento mesiac sa vám našetrené peniaze naozaj zídu. Nečakané výdavky vám nezlepšia náladu, ale koncom mesiaca sa všetko ustáli .
Zdravie: Nezanedbajte ani malé príznaky nerovnováhy. Predídete tak veľkým problémom v budúcnosti. Starostlivo vybraný odborník vám pomôže.
Láska: Vekový rozdiel nehrá v láske žiadnu rolu. Ak sa vzájomne milujete, nedbajte na klebety ostatných. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

MESIAC POTKANA
(6.december 2014 – 5.január 2015)
Tento mesiac môžete očakávať prekážky. Postupujte podľa plánu a vyhnite sa improvizácii. V prípade krízy požiadajte o radu staršieho člena rodiny, ale rozhodujte sa až po dôkladnom zvážení dôsledkov.
Kariéra: Ľudia, na ktorých ste sa spoliehali, vám nepomôžu. Siahnete si na dno vašich síl, vďaka čomu budete ľahšie čeliť podobným problémom v budúcnosti.
Peniaze: Nevsádzajte všetko na jednu kartu. Investície musíte rozložiť podľa miery rizika a návratnosti vložených financií. Riskovať sa vám tento mesiac oplatí.
Zdravie: Fyzická aktivita je súčasť života každého človeka. Zamylsite sa, ako dostať cvičenie do vášho denného režimu. Skúste sa vzájomne s priateľmi inšpirovať.
Láska: Podvodníci budú číhať na každom rohu. Ak si hľadáte partnera, pozor na tých, ktorí sú až príliš dokonalí. Zadaní musia odolať pokušeniu a vyhnúť sa mimomanželským dobrodružstvám.

MESIAC BYVOLA
(6.január – 3.február 2015)
Robiť dobré skutky je správne a chvályhodné. Dávajte zo srdca toľko, koľko môžete bez toho, aby ste za to niečo čakali naspäť. V pravej chvíli budete odmenení, ale možno inak, ako ste si predstavovali.
Kariéra: Vo vašej práci budete riešiť len drobné problémy, ktoré aj hneď vyriešite. Neskĺznite do ohovárania s kolegami, mohli by ste to neskôr oľutovať. Poctivo si plňte naplánované aktivity.

Peniaze: Dostanete sa do finančných problémov, ak si budete často požičiavať. Ak si aj požičiate, urobte si plán splácania. Pozor na riskantné investície.
Zdravie: Neočakávane budete práceneschopní. Aby ste sa rýchlo dostali do formy, musíte si poriadne oddýchnuť. Rýchle zotavenie podporte pitím vhodných čajov.
Láska: Skúste vášmu partnerovi rozjasniť tieto dni, zvýšiť mu sebavedomie a povedať mu, prečo ho milujete. Potom budete vo vzťahu šťastní. Pozor na hádky kvôli peniazom.

Kohút

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006.



MESIAC PRASAŤA
(8.november – 5.december 2014)

Jediné, čo môžete vždy zmeniť, je zmeniť seba. Ale niekedy tým zmeníte úplne všetko. Skúste prijímať to, čo vás tento mesiac stretne s otvorenou mysľou a konajte až po dôkladnom zvážení situácie a dôsledkov vašich činov.
Kariéra: Plnenie plánu bude tento mesiac vašou prioritou. Časový sklz v plnení úloh vám môže pohoršiť hodnotenie, ale všetko sa neskôr vyjasní. Pracujte s nasadením.
Peniaze: Z financií si tento mesiac ťažkú hlavu nerobte. Normálny aj špeciálny príjem budú nad vašimi očakávaniami.
Zdravie: Ochorenie blízkej osoby vás zasiahne na nacitlivejších miestach. Uvedomte si krehkosť zdravia a začnite sa o seba starať zodpovedne a pravidelne.
Láska: Vneste do vášho vzťahu trocha humoru. Odľahčíte napätú situáciu, prídete s partnerom na iné myšlienky a obaja pookrejete. Pozor, aby humor neprerástol na urážanie partnera, to by pochovalo všetky nádeje na uzmierenie.

MESIAC POTKANA
(6.december 2014 – 5.január 2015)

Máte dobré plány, nasledujú správne činy. Tento mesiac nebudete len snívať, ale začnete svoje predstavy aj uskutočňovať. Dávajte si pozor na závistlivcov.
Kariéra: Dobré komunikačné schopnosti a správne nasadenie vám prinesú neskutočný úspech. Tento mesiac sa venujte práci, oslavujte až neskôr.
Peniaze: Vo financiách sa vám darí. Ani ste nečakali, že sa vám podarí taký rýchly finančný rast. S investíciami radšej počkajte na vhodnejšie obdobie.
Zdravie: Nemáte čas starať sa o svoje zdravie, ale základné zásady musíte dodržiavať, inak vám hrozí kolaps. Dostatočný oddych a správna výživa sú základom správneho fungovania vášho organizmu.
Láska: Nezanedbávajte svoju lásku kvôli práci. Musíte si nájsť čas aj na svojich najbližších, inak vám hrozia veľké nedorozumenia a hádky. Zdieľajte svoje pocity, zblíži vás to.

MESIAC BYVOLA
(6.január – 3.február 2015)

Tento mesiac si dávajte pozor na všetky intrigy zákerných ľudí. Výstraha platí na všetkých ľudí vo vašom okolí, dokonca aj na najbližších priateľov. Môžete utrpieť veľké straty.
Kariéra: Prvotné nadšenie z novej práce, alebo z novej pracovnej náplne vyprchalo a zostali ste zoči voči tvrdej realite. Nebojte sa, zo všetkými prekážkami si časom hravo poradíte.
Peniaze: Investície do nehnuteľností môžu byť veľmi výhodné. Nasledujte len svoj inštinkt a nemôžete prerobiť. Vyhýbajte sa hazardným hrám.
Zdravie: Ochorenia dýchacích ciest sú nepríjemné, ale nebude to nič vážne. S problémov sa rýchlo dostanete aj vďaka rýchlemu nasadeniu liečby.
Láska: Ten, kto je trpezlivý, dostane to najlepšie. Už tento mesiac môžete stretnúť svoju spriaznenú dušu. Choďte trochu medzi ľudí, spríjemní vám to čakanie a kto vie, možno vás tam čaká prekvapenie.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006.



MESIAC PRASAŤA
(8.november – 5.december 2014)

Tento mesiac vám priatelia pomôžu zlepšiť váš osud. Dobre vám poradia, ale vy musíte tvrdo pracovať, aby ste to všetko zúročili a premenili na zisk a úspech. Pozerajte sa vpred a nič vás nemôže zastaviť.
Kariéra: Z tvrdej práce budete unavení a vyčerpaní. Na druhej strane čiastkové úspechy vás poháňajú vpred. Vydržte a čoskoro sa dostaví úspech.
Peniaze: Na hrách a špekuláciách nikdy dobre nezarobíte. Ak chce niekto, aby ste mu požičali vysokú čiastku, veľmi dobre si to rozmyslite. Požičané peniaze by vám nemuseli vrátiť.
Zdravie: Žalúdočné problémy sú spôsobené viacerými faktormi. Veľa stresu a nepravidelná strava si vyžiadali svoju daň. Po čajovej kúre sa vám uľaví.
Láska: Dôvera, vzájomná úprimnosť a úcta by nemali chýbať v žiadnom

pevnom vzťahu. Ak to necítite k vášmu partnerovi, mali by ste sa zamyslieť a vyvodiť dôsledky. Ak potrebujete radu, choďte za staršou osobou vo vašej rodine.

MESIAC POTKANA
(6.december 2014 – 5.január 2015)

Zažijete prekvapenie, na ktoré nebudete pripravení. V práci očakávajte problémy a komplikácie, ktoré vás zdržia pri plnení plánu. Buďte trpezliví, všetko zvládnete.

Kariéra: Keď budete na sebe tvrdo pracovať, výsledky a úspechy sa dostavia. Ak si budete veriť, aj váš nadriadený si všimne vaše schopnosti.

Peniaze: Akciové trhy vám očakávaný zisk neprinesú. Radšej sa sústreďte na normálny príjem, aby ste sa nedostali do debetu a neutrpeli straty na majetku.

Zdravie: Musíte viac odpočívať. Ak budete preťažovať vlastné sily, telo vám vypovie službu úplne a prepuknú u vás vážne choroby.

Láska: Zoberte svojho partnera na romantickú prechádzku alebo do spoločnosti. Domáca rutina môže byť pre vzťah nebezpečná. Tretia strana nikdy nespí.

MESIAC BYVOLA
(6.január – 3.február 2015)

O svojich obchodných záležitostiach nikdy nerozprávajte pred neznámymi ľuďmi. Tieto vzácne informácie by mohol proti vám niekto zneužiť a spôsobiť vám nemalé problémy.

Kariéra: Zamestnanci budú povýšení. Vďaka dobrej spolupráci medzi kolegami môžete dosiahnuť vynikajúce výsledky.

Peniaze: Váš normálny príjem nebude až taký zlý. Nesnažte sa zarobiť peniaze na burze alebo finančných hrách, prinesie vám to len nekonečné problémy.

Zdravie: Pri fyzickej práci vám hrozí nehoda. Dbajte na všetky bezpečnostné opatrenia, alebo si prácu odložte na neskôr.

Láska: Slobodní, rozvedení a vdovci by sa mali zúčastňovať spoločenských akcií. Majú veľkú šancu stretnúť ideálneho partnera.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007.



MESIAC PRASAŤA
(8.november – 5.december 2014)

Vaše šťastie bude tento mesiac pretkané prekážkami. Doma aj v práci sa stretnete s mnohými ťažkosťami, budete musieť hneď konať. Nájdite riešenie s vašimi partnermi tak rýchlo, ako je to možné, aby ste zabránili úplnému úpadku.

Kariéra: Konflikty v práci urovnajte čo najpokojnejšie. Je nutné dať všetko do poriadku skôr, ako zmeníte zamestnanie.

Peniaze: Hrozí vám to, že sa dostanete do debetu. Kontrolujte si výdavky a v prípade nutnosti využite prostriedky, ktoré ste si odložili v minulosti.

Zdravie: Ak nebola vaša chronická choroba doteraz vyliečená, je nutné nájsť iného lekára, aby ste sa z toho okamžite dostali.

Láska: Slobodné osoby, najmä ženy, čaká veľa milostných dobrodružstiev. Nenechajte sa oklamať iba výzorom. Mali by ste si uvedomiť, že cnosť je oveľa dôležitejšia.

MESIAC POTKANA
(6.december 2014 – 5.január 2015)

Vaše šťastie posilní ušľachtilý človek. Urobíte veľký pokrok vo svojom živote. Je to dobrá príležitosť vytvoriť si vlastné podnikanie, alebo zmeniť zamestnanie. Budete odmenení za obchodnú spoluprácu s ostatnými.

Kariéra: V kariére budete úspešní, ak budete postupovať krok za krokom. Nenechajte sa zlákať rýchlym úspechom a okamžitým ziskom. V opačnom prípade zlyháte.

Peniaze: Nikdy nesnívajte o profite, ktorý môžete získať nezákonne. Zároveň si dávajte pozor na takzvaných priateľov v podnikaní, aby ste zabránili zbytočnému utrácaniu peňazí.

Zdravie: Zídete na zlú cestu a vydáte sa zlým smerom. Pozor na požiar, môže vám veľmi ublížiť.

Láska: Manželov čakajú problémy. Niekto tretí sa bude pokúšať naštrbiť váš vzťah. Dávajte si pozor na vaše reakcie, v opačnom prípade bude tretia osoba úspešná.

MESIAC BYVOLA
(6.január – 3.február 2015)

Musíte sa učiť a neustále zlepšovať, aby ste dosiahli maximálny pokrok. Nebuďte príliš subjektívny, tento postoj vyhovuje len vám. Mali by ste zrelo uvažovať, kým niečo urobíte. Zabránite tak urážkam od niektorých ľudí.

Kariéra: Zamestnanci budú mať v práci ťažkosti. Stanete sa predmetom ohovárania, takže sa držte ďalej od hádok medzi kolegami.

Peniaze: Šťastie v peniazoch je na dobrej ceste. Vaše šťastné číslo vám pomôže získať viac príležitostí zbohatnúť.

Zdravie: Budete oveľa viac jesť a piť, pretože navštevujete mnoho spoločenských akcií, môžete si podráždiť žalúdok a vnútorné orgány.

Láska: Pri nadväzovaní priateľstiev sa musia mať na pozore najmä dámy. V milostnom živote očakávajte zmeny a nástrahy. Pozor na nechcené tehotenstvo s nesprávnym partnerom.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

november | december | január



Alena Schraut
AncaRaLuca



Baran
21. 3. – 19. 4.

november 2014

Panovník | Blázon | Smrť

Určte si hranice, ktoré sú potrebné pre váš ďalší postup v niektorých životných rozhodnutiach. Týkajú sa rovnako pracovných vecí, ako aj súkromných. Nedajte sa nikým ovplyvňovať. Dokonca ani ľuďmi, ktorým ste v minulosti dôverovali a ich rady boli pre vás afou a omegou. Či tomu veríte alebo nie, teraz je situácia veľmi odlišná. Z praxe vieme, že keď niečo končí, niečo nové má veľkú šancu začať. A to sa vám práve deje.



december 2014

Palicová 6 | Kotúčové eso | Palicová 4

Veľmi dobrý čas na to, aby ste zhodnotili svoje investície. Ak spolupracujete so zahraničím alebo priamo v zahraničí pracujete, finančne sa vám bude v týchto dňoch veľmi dobre dariť. Máte obrovské šance dokončiť svoje plány a projekty. Aj keď sa pomaly blíži koniec roka, vám sa ešte mnoho vecí podarí. Ak môžete ešte rozumne investovať svoje financie, urobte to tento mesiac, máte na to neuveriteľne dobré postavenie kariet.



január 2015

Mečová 8 | Mečová 5 | Voz

Nerozhodnosť vás v týchto dňoch môže vyjsť veľmi draho. Čo ste pomerne bez problémov nadobudli v minulom roku, môžete šmahom ruky stratiť začiatkom nového. Zapamätajte si, menej sebavedomia a trochu viac skromnosti vám môže priniesť výhody. V druhej polovici tohto mesiaca môžete rozmýšľať nad kúpou nehnuteľnosti, pozemku či kúpou nového auta. Dobrá rada, nevyberajte si luxus, ale myslite na praktickú stránku veci. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

november 2014

Mečová 6 | Palicová princezná | Mág

Plány, na ktorých už nejaký čas pracujete, by mohli tento mesiac priniesť svoje ovocie. Isté detaily by ste mali prepracovať, aby ste boli maximálne spokojní. Na niektoré súkromné túžby zabudnite, prvoradá je práca. Od vašej usilovnosti sa bude odvíjať mnoho vecí súvisiacich so životom a vašimi plánmi v budúcom roku. Ak sa chcete poobzerať po novej práci, nerobte unáhlené rozhodnutia a všetko si veľmi dobre premyslite. Zvážte všetky pre a proti.



december 2014

Panovnica | Kalichová 7 | Kotúčová 4

Vaše postavenie v práci, je v poslednom čase veľmi náročné. Nie ste veľmi obľúbení a dávate ostatným istý dôvod ku klebetám a posudzovaniu. Obdobie vám moc nepraje, ale nebude to dlho trvať. Stačí sa obrniť, nerobiť školácke chyby a za pár dní, či týždňov môže byť všetko inak. Buďte opatrnejší, ak o niečom dôležitom rozhodujete. Poraďte sa s právnikom, ekonómom alebo priateľom, než urobíte kardinálne chyby.



január 2015

Kalichová princezná | Kalichová 4 | Hviezda

Tento mesiac je vám viac naklonený, ako ten minulý. Pri vašich túžbach a prianiach akoby stáli všetci Anjeli. Malo by sa vám dariť vo všetkom, na čo si len pomyslíte. Dávajte si však veľký pozor na to, čo si želáte, aby sa vám splnilo. Ak nebudete pri tom myslieť len na seba a na splnenie svojich túžob, ale pôjde vám najmä o dobro druhých, máte pred ostatnými veľký náskok. Môžete spoznať to, čomu sa hovorí ozajstné šťastie. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





november 2014
Kalichová 6 | Sila | Obesenec

Karty vám ukazujú veľa dobrej energie na veci spojené s láskou. Možno pochopíte viac ako inokedy, uvedomíte si, kto sa k vám hodí, kto nie. Všetko bude očividné a možno uvidíte aj veci, ktoré by ste ani nechceli. Akoby váš záujem o krátkodobé avantúry poľavoval. Karty vám ukazujú viac lásky, preto sa zameriate na partnera, ktorého by ste chceli mať vedľa seba na dlhú trať. November vám v tomto veľmi praje.

december 2014
Kotúčový rytier | Kalichová 10 | Milenci

Finančne budete spokojní vo všetkých bodoch. Do veľkej miery budete môcť uspokojiť aj túžby vášho partnera, či partnerky. Postavenie si udržíte, a možno budete v práci povýšení. Ak podnikáte, bude sa vám dariť až do konca roka, bez výhrad. Nezabudnite si urobiť pauzu a užívajte si s partnerom či rodinou, sviatky budú prebiehať v spokojnosti a hojnosti.
V tomto mesiaci dáte do poriadku niektoré, možno aj všetky vyhrotené vzťahy.

január 2015
Slnko | Palicové eso | Kalichová 3

Január pre toto znamenie vyzerá veľmi optimisticky, pripravte sa na pokračovanie z decembra. Určite sa nevyhnete dôležitým rozhodnutiam, kde vás bude ovládať viac cit ako rozum, čo nemusí byť v istých veciach správne. Nedajte sa citovo vydierať ani tými, ktorých milujete. Robte rozhodnutia z rozumom a v predstihu. Potom bude všetko v poriadku. Koncom januára môžete ísť s rodinou na zimnú dovolenku. V práci nič nezmeškáte. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





november 2014
Kotúčová 3 | Palicová 10 | Kotúčová kráľovná

Je celkom pochopiteľné, že vaše znamenie ťažko pripúšťa, že sa mu nedarí. Karty na tento mesiac ukazujú na ťažkosti v práci, či finančné problémy. Peňazí máte dostatok, ide skôr o vašu neskromnosť. Zvykli ste si na luxus a prepych. Dopriali ste si všetko, na čo ste len pomysleli. Vaše nároky sú vyššie, ako dokáže vaša peňaženka utiahnuť. Snažte sa viac pracovať, menej míňať a situácia sa pomerne rýchlo zlepší.

december 2014
Mečová 9 | Mečová 7 | Kalichová 2

Karty naznačujú zranenia a ochorenia, ktoré vám môžu skomplikovať život. Tento mesiac pôjde skôr o nedbanlivosť a s tým spojené nepríjemnosti v práci. Zlá nálada môže mať za následok hádky, výmeny názorov a neochotu pochopiť druhých. Aj v rodinách to bude náročné na vzťahy medzi deťmi a rodičmi. Nedostatok vďačnosti, pochopenia, sebectvo. Problémové obdobie prekonáte láskou k blízkym, štedrosťou k druhým a skromnosťou k sebe.

január 2015
Palicová 8 | Kalichová 5 | Kotúčová 7

Až príliš ste sa angažovali a preto ste sa zaplietli do komunikačných sporov. Situáciu budete vnímať ako neúnosnú, skúste však urobiť všetko pre to, aby ste Nový rok začali pozitívnejšie. Ste zaskočení a neviete si poradiť s prekážkami, ktoré sa vám stavajú do cesty. Finančne to pôjde trochu pomalšie, tiež sa objavujú ťažkosti a sklamania. Spoliehajte sa vždy len sami na seba, s dôverou to tento mesiac veľmi nepreháňajte. •



Rak
21. 6. – 22. 7.

november 2014

Palicový princ | Kalichová kráľovná | Palicová 2

Láska bude tento mesiac u vás hrať dôležitú úlohu. Čím budú kratšie a chladnejšie dni, tým budete mať horúcejšie srdce. Mnohí nájdu svoj duál duše, čiže svojho vyvoleného, vyvolenú. Mladší muži budú inklinovať k starším ženám a staršie ženy k mladším mužom. Netreba sa toho báť, dnes vek nehrá až takú dôležitú rolu, ako v minulosti. Staršie ženy vyzerajú často lepšie a spokojnejšie, ako mladšie. Váš dom bude hrať dôležitú úlohu v rozhodovaniach.



december 2014

Striedmosť | Mečová kráľovná | Kalichový princ

Budete zle naladení, preto sa prikláňate skôr k negatívnym názorom. Nedajte sa ničiť závisťou alebo neprajnosťou. Obdivujte krásu prírody posledných jesenných dní, vychutnávajte lúče slnka a myslite s láskou na svojich blízkych. Blížia sa najkrajšie sviatky v roku, Vianoce. Urobte radosť každému, kto vás napadne, tisícnásobne sa vám to vráti. Všetky pracovné veci si ukončite, do Nového roku choďte s čistým štítom.



január 2015

Mečová 2 | Kotúčová 6 | Kotúčový princ

Ak ste dôležité veci dokončili v minulom roku, tento mesiac by mal byť pohodový a harmonický. Ešte máte trochu času na zahájenie nových vecí, len nesmiete zaspať na vavrínoch. Karty ukazujú vhodný čas na to, aby ste zobrali rodinu na zimnú dovolenku niekde do hôr. Peniaze by nemali byť problém. A ak by skutočne boli, s veľkou istotou nájdete sponzora napríklad v podobe rodičov, takže vám už nič nebude brániť užívať si zimné radovánky. •



Panna
23. 8. – 22. 9.

november 2014

Palicová 7 | Vysoký kňaz | Palicová 9

Rátajte s dobrou energiou, ktorú môžete použiť ako v pracovnej oblasti, tak aj v súkromí. Prekážky, ktoré vznikli bez vášho pričinenia, dáte veľmi rýchlo do poriadku. Stretnete známeho, ktorý vám celkom nečakane pomôže, alebo vás nasmeruje tam, kde môžete byť úspešnejší. Môže to byť nová práca alebo možnosti podnikania. V istom zmysle by ste mohli byť aj povýšení. Z ničoho nemajte obavy, bude sa vám dariť.



december 2014

Kotúčová 8 | Kotúčová 2 | Mečová princezná

Karty vás navádzajú k väčšej opatrnosti. Mali by ste si uvedomiť o čo bojujete, o čo vám vlastne ide. Ak vaše ciele nemajú ten správny úmysel, nebudete úspešní. Sebeckosť je krátkozraká a ďaleko s ňou nezájdete. Za veci zaplatíte viac, ako ste predpokladali a nebudete s tým spokojní. Rátajte so zmenami, ktoré zasiahnu priamo do vášho života. Zmeny, pri karte Kotúčová dvojka, budú pre vás pozitívne a zmysluplné.



január 2015

Kalichový rytier | Luna | Kalichová 8

V Novom roku sa budete zaoberať vecami, ktoré vám spôsobia vrásky na tvári. Niektoré budú príjemné, iné naopak. Pravdepodobne vám pribudne nový člen do domácnosti, na obzore môže byť svadba. Podľa kariet budete musieť vo svojom dome prichýliť nejakú vám blízku osobu, či dokonca viac osôb. Na ako dlho to bude, závisí len od vás. Určite si však budete uvedomovať, aká je vaša pomoc prepotrebná a dôležitá. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

november 2014

Palicová 5 | Spravodlivosť | Pustovník

Náhodné udalosti vám môžu otvoriť cestu k zdolaniu niektorých právnych povinností. Možno uzavriete nové zmluvy, ktoré by mohli byť citlivejšie k vašim požiadavkám. Súdne a právne jednania by sa mohli vyvíjať k vašej spokojnosti. Ak si neviete poradiť, vyhľadajte skutočne dobrého právnika. Vy si určite uvedomujete, že nie je právnik ako právnik. Karta Pustovník naznačuje, že sa budete musieť spoliehať len sami na seba.



december 2014

Veža | Kalichová 9 | Mečový princ

Očakávajte prudké zmeny, ktoré nemusia mať vždy príjemný charakter. Napriek tomu urobte všetko pre to, aby ste pád zmiernili. Šťastie na ceste k úspechu budete mať na svojej strane. Nedovoľte negatívnym myšlienkam, aby vás ovládli. Tento mesiac je vhodný na prestavbu či sťahovanie. Už Vianoce by ste mohli stráviť v novom. Bude to pre dobro vašej rodiny, ktorá vás v týchto aktivitách plne podporí, využite to.



január 2015

Mečová 10 | Palicový rytier | Mečové eso

Rok budete začínať horko-ťažko. Neklesajte však na duchu, ak dáte rozum do hrsti, pomerne jednoducho nájdete riešenie. Verte svojim schopnostiam, intuícii, svojmu talentu a skúsenostiam. Finančná situácia však nebude to najhoršie, čo vás bude trápiť. Doprajte si dostatok času na to, aby ste sa z tejto situácie spamätali. Čoskoro príde obdobie, keď budete môcť mnohé zmeniť a urobiť dôležité rozhodnutia. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

november 2014

Palicová 10 | Veža | Hviezda

Karty predpovedajú prudké zmeny vo vašom živote. Nedá sa presne určiť v akom smere, zmeny k vám však budú priateľské. V záležitostiach, ktoré sa nehýbali dlhší čas zaradíte vyšší prevodový stupeň a poveziete sa vyššou rýchlosťou. Vzťahy budú na vedľajšej koľaji, budete riešiť bývanie, sťahovanie, cesty do zahraničia, a samozrejme prácu, obchody a projekty, na ktorých pracujete. Aj nebo vám bude pomáhať, ak budete dodržiavať isté zákony.



december 2014

Palicový princ | Kotúčová 5 | Palicový rytier

Kvôli túžbe po láske začnete mnohé zanedbávať a dostanete sa veľmi rýchlo a ľahko mimo hru. Už ste to prežili viac krát, tak iste viete, o čo ide. Sú tu osoby, ktoré by vás vedeli nadovšetko milovať, ale tie vás veľmi málo zaujímajú. Chceli by ste viac, ako si môžete dovoliť. Je to trochu smutné, ale život ide ďalej. Sklamaní v tomto smere ste zažili dosť, skúste porozmýšľať a poučiť sa. Začnite hrať inú melódiu a uvidíte tie úžasné zmeny.



január 2015

Voz | Blázon | Vysoká kňažka

Ani ste si to poriadne neuvedomili a už je tu rok 2015. Rok plný nádejí a dobrých vecí. Karty vám predpovedajú mesiac nových príležitostí, dobrých nápadov a rozumných riešení. Právne veci naberú ten správny smer, odľahne vám. Možno je tu ten správny čas na kúpu dobrého motorového vozidla. Starého sa šikovne zbavte a tešte sa z novej značky. Podaktorí môžu riešiť bývanie, alebo kúpu nehnuteľnosti či pozemku. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.





november 2014
Diabol | Palicová 3 | Kotúčová 5

Nikto nechápe vašu túžbu cestovať, alebo študovať v zahraničí. Dokonca ani vy sami. Nebude to síce jednoduché, ale nie nemožné. Nedostatok finančných prostriedkov, je podľa vás hlavnou príčinou, ale nie je to celkom tak. Financie sa zabezpečia celkom prirodzene, ak naberiete istotu, že to myslíte smrteľne vážne. Niekto z vašich príbuzných bude mať veľký záujem, aby ste si splnili svoj sen a nebude ľutovať žiadne peniaze, aby vám pomohol.

december 2014
Kotúčová 9 | Kalichové eso | Kotúčová 10

Zase a opäť sa zamýšľate nad tým, ako rýchlo ide čas. Prichádzajú tie najkrajšie sviatky zimy, Vianoce, a vy si uvedomujete viac ako inokedy, ako milujete svojich blízkych, ako vám na nich záleží. Podľa všetkého ste finančne nezávislí, čo sa odrazí na vašej veľkorysosti v podobe darčekov. Nezabúdajte aj na teplo domova a dobrú náladu. Dobrá lyžovačka v horách, by vám a partnerovi urobila väčšiu radosť, ako akýkoľvek iný darček.

január 2015
Kotúčové eso | Kalichová 6 | Koleso šťastia

Rok pre vás začal veľmi pozitívne a bude tak aj pokračovať po celý tento mesiac. V partnerstve to bude priam na závidenie a možno sa ani nevyhnete tomu, aby ste svojou láskou nepodnecovali vo svojom okolí závisť. Dariť sa vám bude aj v práci a vo všetkých projektoch, na ktorých sa rozhodnete pracovať. Šťastie vám bude naozaj priať. Pozor na alkohol a niektoré návykové látky, mohli by vám pokaziť pekný mesiac. •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.





november 2014
Palicová 7 | Palicová kráľovná | Kalichová 2

Ste dosť uvedomelí a šikovní na to, aby ste niektoré veci zmenili. Najmä tie, ktoré vám z nejakého dôvodu nevyhovujú, alebo ste s nimi nespokojní. Skúste sa držať starého príslovia: Pomôž si človeče, aj Pán Boh ti pomôže. V rámci vašej situácie, to platí dvojnásobne. Nebojte sa zmien, zmeny sú život! Prekážky každého druhu prekonáte bez problémov, len nereagujte unáhlene. Koniec mesiaca, viac času na lásku.

december 2014
Kalichový rytier | Kalichová 9 | Kotúčová princezná

Ešte pár týždňov a sú tu už očakávané vianočné sviatky. Karty pre vaše znamenie sú veľmi priaznivé. Budete sa mať na čo tešiť. Máme tu veľa zamilovaných Kozorožcov. Budete mať dôvod na radosť v partnerstvách, veľa lásky, pochopenie a plánovanie si budúcnosti. Skutočne šťastné chvíle v každom ohľade. Plánovanie manželstva nebude nič mimoriadne. Aj začiatok gravidity môže mnohým párom urobiť veľkú radosť.

január 2015
Kotúčová 6 | Kalichová 10 | Kalichová 5

Peniaze ako také ešte nikomu nezaručili šťastný život, bez nich je však život veľmi ťažký a neľútostný. Finančne by ste mali byť zabezpečení, s kapitálom však treba narábať rozumne. Investovať len po dobrom uvážení. Nemajte obavy sa poradiť, ak chcete niečo veľké kupovať. Snažte sa diplomaticky odmietnuť každého, kto by sa chcel na vašich peniazoch preživiť. Preto pozor na podvodníkov a zlodejov. Nepožičiavajte ani najbližším. •

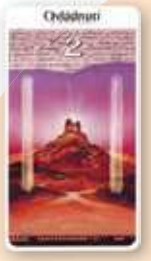


Vodnár
21. 1. – 18. 2.

november 2014

Vysoký kňaz | Kotúčová 4 | Milenci

Ak vám v najbližších dňoch bude ponúkať spoluprácu starší muž, pomôže vám to dosiahnuť istú pozíciu v zamestnaní. Podnikateľské aktivity s týmto mužom by tiež nemuseli byť na zahodenie. Tak či onak, máte veľmi dobré karty na dosiahnutie výbornej kariéry. S určitosťou sa dokážete presadiť. Vo vzťahových veciach sa mnohé zlepší. Svitá vám na lepšie časy v láske a mileneckých vzťahoch. Svadbe sa zatiaľ ešte vyhnite.



december 2014

Palicová 2 | Palicová 5 | Pustovník

Idú Vianoce a vy chcete doma niečo zmeniť a vylepšiť. Prerábať byt vám karty neodporúčajú, ale kúpiť nový nábytok, sedačku či televízor, to by nemusel byť zlý nápad. Mohli by ste v tom vidieť príležitosť, ako obdarovať svojich blízkych či rodinných príslušníkov. Všetko v znamení domova. Niekedy urobí radosť aj záclona, závesy či vankúšiky. Možno sa rozhodnete pre miláčika z útulku, ktorý čaká, že si ho z lásky vyberiete.



január 2015

Súd | Kotúčová kráľovná | Mág

Január pre mnohých v tomto znamení začína v duchu právnych sporov a súdnych konaní. Ak nie ste právne vzdelaní, budete sa musieť veľmi aktívne venovať veciam, ktoré súvisia s právnymi krokmi, alebo so zmluvami. Možno sa budete musieť poradiť s právnikom, čo nebude zadarmo. Neverte na náhody a radšej sa vopred zabezpečte. Menej vás to bude trápiť, potrebujete mať vo veciach jasno. Všetko riešte s chladnou hlavou. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

november 2014

Kalichová 7 | Sila | Kotúčový princ

V tomto mesiaci Rybky dostanú dobrú správu v citových záležitostiach. Dosť sa načakali v partnerských vzťahoch, či v láske. Pozvanie do zahraničia nebude náhodné. Túto cestu dokážu niektorí z vás využiť na maximum. Podarí sa vám jeden husársky kúsok za druhým. A môžu o tom písať aj noviny... Vaša radosť zo života sa znásobí. Pozor na tých, ktorí vám neprajú. Neverte nikomu, ani sebe. Ak, tak len na polovicu... ☺



december 2014

Spravodlivosť | Kalichová kráľovná | Mečová 9

Z týchto kariet nemám veľkú radosť. Len svojou šikovnosťou a dobrým srdcom dokážete anulovať situáciu v právnom svete. Dávajte si pozor na svoje veci, neriskujte za volantom a vyhýbajte sa dopravným priestupkom, aby ste neokúsili finančné straty. Nepožičiavajte svoje ťažko zarobené peniaze, lebo ich dlho neuvidíte. S darčekmi opatrne. Neupíšte sa čertovi, len kvôli tomu, aby bola pod stromčekom väčšia kopa darčekov. Dajte jeden, ale vtipný...



január 2015

Kalichová princezná | Palicová 6 | Palicová 3

Je tu jedna vaša neutíchajúca túžba, ktorá sa vám v novom roku nepochybne splní. Pri troche snaženia sa dostanete na miesto, kde ste sa vždy cítili veľmi dobre. Šetrite si peniažky, až neskôr pochopíte prečo. Možno vám ľudia, ktorým ste viac ako sympatickí, pomôžu dosiahnuť váš pracovný cieľ. Máte k cieľu veľmi blízko. Šťastie je na vašej strane, nezostáva vám nič iné, ako tomu veriť a pustiť sa do práce. •

AUDIO KNIHA

SVETOVÝ **BESTSELLER**

Dotknite sa ozajstného bytia

Eckhart Tolle

REČ TICHA



Tak ako staré sútry a všetci ozajstní duchovní učitelia, nepoukazujú myšlienky tejto knihy na samých seba a hovoria „pozri sa na mňa", ale hovoria: **„pozri sa mimo svojho ja".** Keďže myšlienky vyvierajú z Ticha, majú silu, tú silu priviezť ťa späť do Ticha, v ktorom vznikli. Toto Ticho je zároveň aj vnútorným mierom, a Ticho a mier sú esenciami bytia.
Je to vnútorné Ticho, ktoré zachráni a transformuje náš Svet.

Eckhart Tolle je súčasný duchovný učiteľ, ktorý nepatrí k nijakému konkrétnemu náboženstvu alebo duchovnej tradícii, hoci čerpá z kresťanstva, budhizmu, sufizmu a súčasnej psychológie a neurológie. Píše s nadčasovou a zrozumiteľnou jasnosťou starých duchovných majstrov a odovzdáva jednoduchý a pritom hlboký odkaz:

Najväčší mystický zážitok je život samotný.



REČ TICHA / audiokniha
Autor: Ekhart Tolle
Načítal: Matej Landl
Počet CD: 2 kusy
Celkový čas: 2 hod. 3 min.
Jazyk: slovenský
Hudba, nahrávka a mastering: Michal Kovalčík
Producent: Andrej Maťko
Design: RCH

Vydavateľ: PLEJÁDY
Vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

SETTOUR Slovakia s.r.o. | Lazaretská 29 | Bratislava | 811 09

tel.: +421 918 395 014 | +421 905 656 846 | email: vitarian@vitarian.sk
web: **www.vitarian.sk**

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

november
december
január



BARAN

21. 3. – 19. 4.

NOVEMBER 2014

November sa bude niesť v znamení pracovných a finančných záležitostí. Koniec mesiaca prinesie aj nové zážitky a poznatky.

V novembri bude Mars prechádzať vaším domom kariéry. V rovnakom dome je dlhodobo aj Pluto. Ak je práve kariéra oblasťou, v ktorej už dlhšie prešľapujete na mieste, tak teraz budete mať dosť energie na to, aby ste dosiahli zmenu. Hľadajte si nové miesto, alebo aspoň modifikujte metódy práce. Prvé tri týždne sú zároveň orientované na ôsmy astrologický dom. Ten je označovaný za dom sexu a peňazí iných ľudí. Niektorí z vás sa môžu tešiť na príjemné experimenty v erotike, iní úspešne vybavia pôžičku, investíciu, či ukončia dedičské konanie, alebo dosiahnu finančné vyrovnanie. Ďalší budú hľadať spôsoby a zdroje, ktoré im umožnia finančne podporiť ich nový pracovný projekt. Podobné témy sú akcentované aj splnom Mesiaca 6. novembra v dome peňazí. Ten potvrdzuje, že istá finančná záležitosť sa uzatvorí. 22. novembra Slnko prejde do znamenia Strelca a vášho domu filozofie. Nejeden Baran sa rozhodne, že si kvôli profesionálnemu rastu zvýši kvalifikáciu, alebo si rozšíri obzory cestovaním.

DECEMBER 2014

December bude spoločensky aktívny. Naučíte sa veľa nového a v pracovnej sfére vás čakajú nové príležitosti a výzvy.

Mars tento mesiac postupuje vaším domom priateľstva. Vďaka tomu prežívate týždne, ktoré sú spoločensky mimoriadne aktívne. Je ľahko možné, že zmobilizujete všetku svoju energiu a vybojujete splnenie istého svojho dávneho sna. Prvé tri týždne sú, vďaka polohe Slnka a Merkúra zároveň orientované aj na záležitosti deviateho domu – domu filozofie. Vďaka tomu vás teraz priťahujú najmä možnosti ďalšieho intelektuálneho rozvoja. Budete študovať, alebo prednášať či publikovať, prípadne sa vyberiete na ďalekú cestu. Podobne aj spln Mesiaca 6. decembra v astrologickom dome komunikácie posilní momentálnu túžbu učiť sa niečo nové, alebo sa o svoje poznatky deliť s ostatnými. Slnko bude po 22. decembri ovplyvňovať vašu sféru kariéry. Nové príležitosti môžu byť sprostredkované dlhoročnými známymi a je tiež možné, že sa zrazu ocitnete v širšom pracovnom tíme a prípadne aj v zodpovednejšej pozícii.

JANUÁR 2015

Január by mohol byť spoločensky aktívny, ale najprv vám v tom budú brániť pracovné povinnosti a neskôr aktivity Marsu v tajomnom dome podvedomia.

Tento Mesiac musí mať pred všetkým prednosť práca. Tú ovplyvňujú Slnko a Pluto v desiatom astrologickom dome. Prvé tri januárové týždne sú skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Mars je vo vašom dome priateľstva a opustí ho až 12. januára. Dovtedy sa budete energicky zasadzovať za záujmy (alebo proti záujmom) nejakej organizácie, alebo skupiny ľudí. V dome priateľstva máte nielen Mars, ale aj Merkúr a Venušu. 20. januára Slnko preberie štafetu od Marsu, keď sa presunie do domu priateľstva a podporí vás nielen v úsilí pomáhať druhým ľuďom, ale zároveň aj v odhodlaní plniť si vlastné sny. Záver roka by podľa týchto konštelácií mohol byť mimoriadne spoločenský. Mars, koncom mesiaca už vo vašom dome podvedomia, vás ale paradoxne začne tlačiť do toho, aby ste sa držali za scénou.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

NOVEMBER 2014

Vaše životné postoje prechádzajú skúškou. Partnerské vzťahy a majetkové záležitosti môžu byť horúcimi témami.

Počas novembra bude Mars vo vašom dome filozofie, ktorý je nadlho domovom aj pre Pluto. Prechod planét týmto úsekom vášho horoskopu môže u niekoho naznačovať súdne spory, u iných zahraničné cesty, či snahu o získanie vyššieho vzdelania. Nech už ide vo vašom prípade o čokoľvek, pokúste sa využiť energiu červenej planéty a bojujte za svoje predstavy a práva. Partnerské vzťahy budú mať dôležitý vplyv na vaše snaženie. Slnko je už od konca uplynulého mesiaca vo vašom siedmom dome, čo je sféra, ovplyvňujúca srdcové záležitosti a medziľudské vzťahy všeobecne. Váš partner sa môže prejaviť ako najsilnejšia opora, ale v niektorých prípadoch to paradoxne bude skôr protivník. V dňoch okolo 6. novembra, v čase splnu Mesiaca vo vašom znamení, je viac než pravdepodobné, že uzatvoríte istú kapitolu v osobnom živote a dostanete sa na prah nového obdobia. 22. novembra Slnko prejde do vášho ôsmeho astrologického domu. Ten je tradične spájaný s peniazmi, ktoré súvisia s inými ľuďmi a spájaný býva aj s oblasťou sexu. Či už pôjde o financie, alebo o intímne záležitosti, nie je dôvod znepokojovať sa. Objaví sa možnosť pôžičky, alebo nejakej formy finančnej podpory. Najväčším prísľubom sú v tomto smere dni okolo novu 22. novembra.

DECEMBER 2014

December bude plný práce a riešenia finančných záležitostí. Až koncom mesiaca príde čas na nové dobrodružstvá.

V decembri bude Mars prechádzať vaším domom kariéry. Červená planéta vám pomôže odhodlať sa k zásadným krokom. Absolvujte pracovné pohovory na nové pozície, alebo radikálne zmeňte svoj doterajší prístup k práci. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na ôsmy astrologický dom. Je to astrologický dom sexu a peňazí iných ľudí. Pripravte sa na príjemné experimenty v sexuálnom živote, alebo – ak vás viac zaujímajú peniaze – vybavte si pôžičku, investíciu, či finančnú podporu svojho nového pracovného projektu. Spln Mesiaca 6. decembra v dome peňazí takisto potvrdzuje, že istá finančná záležitosť naliehavo vyžaduje vašu pozornosť. 22. decembra Slnko prejde do vášho domu filozofie. Rozhodnete sa, že si rozšírite vzdelanie, alebo získate nové pracovné skúsenosti, možno aj v zahraničí. Poznávací zájazd, ako alternatíva, je takisto dobrý nápad. Koniec decembra a prvé januárové týždne sú na to ideálne. Najviac vám budú planéty naklonené počas novu – okolo 22. decembra.

JANUÁR 2015

Vrcholí obdobie vzdelávania a sebazdokonaľovania. Všetko nové, čo ste sa naučili, budete môcť hneď aj zúročiť. Je tu totiž zaujímavá pracovná výzva.

Slnko a Pluto v astrologickom dome filozofie prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Určite si rozšírite obzory. Prvé týždne by bolo najlepšie stráviť na dovolenke. Aj keď – situácia v práci vám to možno neumožní. Mars, Merkúr a Venuša vo vašom dome kariéry hovoria už niekoľko týždňov o honbe za kariérou a za upevnením spoločenského postavenia. Kým Mars v dome kariéry 12. januára končí, Slnko tam 20. januára vstupuje. Takže pracovné záležitosti budú akcentované celý mesiac. Červená planéta bude už koncom mesiaca vo vašom dome priateľstva a vrhne vás do víru spoločenského života. Bavte sa, ale nenechajte sa vášnivým Marsom vyprovokovať k príliš bujarým oslavám.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

NOVEMBER 2014

Aktuálnou témou sú peniaze z cudzích zdrojov. Zároveň budete pracovať na svojej kondícii a zvládnete aj množstvo práce. Ani láska nebude chýbať – najmä koncom mesiaca.

Mars je vo vašom astrologickom dome peňazí iných ľudí (v tom istom dome je dlhodobo aj Pluto) a Slnko je prvé tri týždne po boku Saturnu v dome práce a zdravia. Naznačuje to riešenie nejakých záležitostí, súvisiacich s dedičstvom, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Nemalý dôraz je aj na rutinných pracovných povinnostiach, či vašej kondícii. Je tu čas mimoriadne vhodný pre vytrvalý pracovný maratón, alebo definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie diéty, či pravidelného cvičenia. K rovnakej téme sa viaže aj spln Mesiaca 6. novembra vo vašom dome podvedomia. Tento spln prinesie vyvrcholenie niečoho, čo môže súvisieť so zdravím, alebo s niečím, čo vás už dlhšiu dobu prenasleduje, ale snažili ste sa to ignorovať. Vstup Slnka do domu partnerstva predznamenáva od 22. novembra úspech vo všetkom, čo súvisí s medziľudskými vzťahmi. Nálada na pracovisku bude príjemná a aj súkromné partnerské záležitosti budú plné harmónie. Ak ste práve bez partnera, tak teraz je tu šanca stretnúť novú lásku. Ak ste zadaní, spríjemnite život svojmu partnerovi. Iste sa vám to pozitívne vráti.

DECEMBER 2014

Životná filozofia možno prejde menšou revíziou. Súkromné a pracovné vzťahy a spoločné financie sú ďalšími aktuálnymi témami.

V decembri bude Mars vo vašom astrologickom dome filozofie. Aktivácia tohto úseku vášho horoskopu môže u niekoho naznačovať súdne spory, u iného cestu do cudziny, či snahu o rozšírenie vzdelania. Využite energiu červenej planéty a dosiahnete, po čom túžite. Aj partnerské vzťahy budú mať (minimálne počas prvých troch týždňov) vplyv na to, čo všetko sa vám podarí. Slnko je vo vašom dome partnerstva, čo môže priniesť významnú podporu)zo strany súkromného, alebo pracovného partnera. Okolo 6. decembra, v čase splnu Mesiaca, môže ale partner či partnerka zohrať aj prekvapivo deštrukčnú úlohu. 22. decembra Slnko prejde do vášho ôsmeho domu. Je to dom, tradične spájaný s peniazmi, ktoré súvisia s inými ľuďmi a zároveň je tento dom spájaný aj so sexuálnou sférou. To všetko sú pomerne citlivé a dôverné témy a koncom decembra sa im nevyhnete. Nie je tu ale dôvod na obavy. Skôr naopak – bude sa vám dariť a urobíte krok novým smerom. Platí to najmä okolo novu 22. decembra.

JANUÁR 2015

Najradšej by ste unikli a objavovali nové obzory. Najprv vám v tom môžu zabrániť majetkové záležitosti niekoho iného a neskôr vlastný workoholizmus.

Prvé týždne sú orientované na záležitosti ôsmeho astrologického domu. Môžete sa tešiť na zaujímavé experimenty v intímnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne sa však budete musieť venovať istým peniazom, ktoré súvisia aj s niekým iným. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Celý mesiac vás ale zamestnávajú aj iné otázky, než majetok a financie. Nielen v ôsmom dome, ale aj v deviatom dome filozofie, je teraz veľmi rušno. Preto si neustále v istom zmysle rozširujete obzory. Čaká vás buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta.



RAK

21. 6. – 22. 7.

NOVEMBER 2014

Prvé tri týždne by mali byť v znamení partnerských záležitostí. Posledný týždeň vás podnieti aj k zmenám životného štýlu.

Začnime splnom Mesiaca 6. novembra, ktorý prinesie koniec jedného priateľstva, alebo pracovnej spolupráce pre istú skupinu ľudí. Ešte dôležitejšie, ako priateľské vzťahy, budú vzťahy partnerské. Väčšinu novembra prežijete s Marsom vo vašom astrologickom dome partnerstva a Slnkom v dome potešenia. To by mohlo znieť nádejne, ale nezabudnime na to, že v dome potešenia máte dlhodobejšie ubytovaný aj problematický Saturn. Ten sa pravidelne snaží kaziť vám náladu a občas to už môže byť únavné. Ale možno práve teraz príde zmena k lepšiemu. S podporou energického Marsu a hrejivého Slnka, sa dá urobiť veľa. Ak ste osamelí a chcete to zmeniť, treba sa chopiť iniciatívy. Tí, čo sú zadaní, by takisto mali byť aktívnejší. Vyžeňte stereotyp a pripravte partnerovi príjemné prekvapenie. So štipkou tvorivosti a súčasnou kozmickou podporou to môže dopadnúť len dobre. 22. novembra Slnko zmení znamenie a ocitne sa tým vo vašom dome práce a zdravia. Preto počas záverečného týždňa zvládnete množstvo pracovných povinností. Mnohí z vás definitívne vyriešia aj istý zdravotný problém, iní sa pustia do pravidelnej kondičnej aktivity, alebo odštartujú osvedčenú diétu. Rozmýšľate, kedy sa do tohto máte pustiť? Ideálny čas prinášajú dni okolo novu 22. novembra.

DECEMBER 2014

Zháňanie financií, zanedbaná kondícia a množstvo nakopenej práce. To všetko na vás čaká. Našťastie – ani láska nebude chýbať.

Celý mesiac je Mars vo vašom ôsmom dome – dome peňazí iných ľudí a Slnko je prvé tri týždne po boku Saturnu v šiestom dome – dome práce a zdravia. Prvé týždne budú mimoriadne vhodné pre vybavenie istých finančných záležitostí, pre vytrvalý pracovný maratón, alebo definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie diéty, či pravidelného cvičenia. Do čohokoľvek sa pustíte, budete to robiť dôkladne a každý problém vo vás prebudí zvedavosť zanieteného výskumníka. Spln Mesiaca 6. decembra takisto prinesie vyvrcholenie niečoho, čo môže súvisieť so zdravím, alebo s niečím, čo vás už dlhšiu dobu trápi, ale doteraz ste sa tomu nepostavili. Slnko vstúpi 22. decembra do vášho domu partnerstva a prinesie úspech vo všetkom, čo súvisí s medziľudskými vzťahmi. Hľadajte novú lásku, alebo – ak ste zadaní – pozvite niekam svoju druhú polovičku.

JANUÁR 2015

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Až posledný týždeň dostanete možnosť uniknúť a dopriať si nové zážitky.

Vo vašom dome partnerstva stretneme tento mesiac Slnko, Pluto a na krátko aj Mesiac, Merkúr či Venušu. Vďaka nim nebude chýbať romantika, nech už patríte k slobodným, alebo zadaným. Január je ale najmä orientovaný na záležitosti ôsmeho domu. Týmto domom totiž do 12. januára prechádza Mars a od 20. januára Slnko. Daný úsek horoskopu sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je teda dosť pravdepodobný. Hlavne sa však počas nasledujúcich týždňov budete venovať nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Väčšinou pôjde všetko hladko. Veľká opatrnosť je ale namieste v dňoch okolo 5. januára. V druhej polovici mesiaca bude Mars už v dome filozofie a povzbudí vás, aby ste cestovali a rozširovali si obzory.



LEV

23. 7. – 22. 8.

NOVEMBER 2014

Čaká na vás množstvo práce ale aj čas, príjemne strávený s rodinou. Záver novembra bude patriť uvoľnenej zábave.

November strávi Mars vo vašom dome zdravia a práce. Znamená to, že zdravotné a rutinné pracovné záležitosti budú prioritou. Na programe dňa sú už dlhodobo, vďaka tomu, že rovnaký dom okupuje aj Pluto. Teraz však, s podporou Marsu, pocíti väčšina z vás prílev energie a dokáže zvládnuť množstvo ťažkej práce. Pravdepodobne sa so zvýšeným entuziazmom vrhnete aj na zlepšovanie fyzickej kondície. To, čo je prvé tri týždne nemenej dôležité, sú záležitosti domova a rodiny. K tejto sfére vás priťahujú Slnko, Saturn, Merkúr a Venuša v dome domova. Strávite veľa času s deťmi, alebo rodičmi. Alebo úspešne pokročíte pri novom hľadaní, či budovaní rodinného hniezda. Nezabúdajme však na spln Mesiaca 6. novembra, ktorý prinesie výpoveď v zamestnaní, alebo aspoň ukončenie istej pracovnej etapy. Táto záležitosť sa bude do určitej miery opäť týkať aj vášho rodinného života. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie do znamenia Strelca (vášho domu potešenia), prichádza čas tvorivosti, ale aj flirtu a zábavy. V takomto duchu by sa mali niesť najmä dni okolo novu 22. novembra. Každá forma vzrušenia a rizika bude pre vás koncom mesiaca atraktívna.

DECEMBER 2014

Prvé týždne by bolo skvelé venovať sa svojej druhej polovičke. Posledný týždeň prinesie, okrem iného, aj zmenu životného štýlu.

Spln Mesiaca otrasie okolo 6. decembra jedným priateľstvom, alebo spoluprácou s väčšou skupinou ľudí. Popri priateľských vzťahoch budú dôležité aj vzťahy partnerské. Tie vyzerajú veľmi sľubne. S vášnivým Marsom vo vašom astrologickom dome partnerstva a Slnkom v dome potešenia sa naozaj máte na čo tešiť. Ak ste nezadaní a chcete to zmeniť, treba sa chopiť iniciatívy. Aj ostatní by sa mali rozkývať, aby vyhnali nudu a rutinu a pripravili partnerovi nejaké romantické prekvapenie. 22. decembra prejde Slnko do domu práce a zdravia. Preto počas záverečného týždňa zvládnete množstvo práce, a možno nasadíte aj prísnu diétu. Alebo si pod stromček nakúpite knihy o zdravom stravovaní a ročné permanentky do fitnes centra?

JANUÁR 2015

Pracujete za dvoch ale nezabúdate ani na zlepšenie kondície. Témou číslo jedna je ale partnerstvo a láska.

Vo vašom dome zdravia a práce stretneme tento mesiac Slnko, Pluto, Mesiac a na začiatku aj Merkúr a Venušu. Nemalý dôraz bude preto na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Do 12. januára bude Mars vo vašom dome partnerstva a prináša novú energiu, ktorú investujete do existujúceho, alebo vznikajúceho partnerského vzťahu. Nečakajte však len dni plné romantiky. Často bude treba krotiť aj vašu výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Presmerujte nadbytočný entuziazmus do športu, alebo fyzickej práce. Koniec mesiaca, keď aj Slnko vstúpi do domu partnerstva, bude už naozaj patriť iba láske, tak si to užite. Váš partner sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Vášnivý Mars, v tom čase už vo vašom ôsmom dome, sa zameria na pomerne citlivé témy – financie, ktoré nejako súvisia aj s inými ľuďmi, ale aj na háklivé otázky okolo vášho intímneho života.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

NOVEMBER 2014

Tento mesiac prežijete v kruhu rodiny, detí, kamarátov a blízkych ľudí. Budete hraví a plní entuziazmu a nadšenia.

Mars vo vašom astrologickom dome potešenia znamená týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Daný astrologický dom súvisí aj s deťmi a tento mesiac sa opätovne utvrdíte v tom, že ich výchova môže byť ťažším orieškom, než ste čakali. Prvé tri týždne sú orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje vzdelávanie, komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte teraz Slnko, Saturn, Merkúr a Venušu. To znamená, že veľa času strávite v spoločnosti ľudí z najbližšieho okolia. Spln Mesiaca 6. novembra je vo vašom deviatom astrologickom dome – dome filozofie a to naznačuje, že istá študijná etapa vášho života práve končí, aby uvoľnila priestor novému poznávaciemu obdobiu. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie do vášho štvrtého astrologického domu, stane sa stredobodom záujmu domov a rodina. Nový impulz vášmu rodinnému životu môže priniesť napríklad nov Mesiaca, čiže dni okolo 22. novembra.

DECEMBER 2014

Musíte zvládnuť množstvo práce, ale nebude chýbať ani čas, strávený s rodinou. Záver decembra bude uvoľnený a plný radosti.

V decembri bude červená planéta vo vašom astrologickom dome zdravia a práce. Zdravotné záležitosti a pracovné povinnosti budú prioritou. S podporou Marsu dokážete zvládnuť množstvo nakopenej rutinnej práce. Je takmer isté, že začnete intenzívne pracovať aj na svojej kondícii. O slovo sa ale hlásia aj záležitosti domova a rodiny. Naznačujú to Slnko s Merkúrom v dome domova. Budete tráviť veľa času s deťmi, alebo rodičmi. Možno sa vám podarí pokročiť aj vo vylepšovaní rodinného hniezda. Do rodinného života môže čiastočne zasiahnuť spln Mesiaca 6. decembra, ktorý prinesie výpoveď v zamestnaní, alebo aspoň ukončenie istej pracovnej etapy. 22. decembra sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a prinesie čas tvorivosti, ale aj flirtu a zábavy. V takomto duchu by sa mali niesť najmä dni okolo novu 22. decembra, ale podobne hravá atmosféra sa udrží ešte niekoľko týždňov.

JANUÁR 2015

Máte pred sebou množstvo rutinnej práce a aj kondíciu treba zlepšiť. Na konci mesiaca vypukne vášeň v partnerských vzťahoch.

Vaším domom potešenia prejde tento mesiac Slnko a niekoľko planét. Znamená to, že nebudú chýbať aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Záležitosti astrologického domu zdravia a práce sú ďalšou oblasťou, ktorú teraz nie je možné ignorovať, keďže daný dom okupuje energický Mars, neskôr nahradený Slnkom. Vďaka nim bude tento mesiac mimoriadne vhodný pre vytrvalý pracovný maratón, ale aj pre riešenie zdravotných, či kondičných problémov. Máte pred sebou veľa práce. Pôjde najmä o aktivity, ktoré si vyžiadajú veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily (kompletizácia, triedenie, upratovanie). Hrozí tiež konflikt z nutnosti pracovať pre niekoho iného a zároveň pre seba. Musíme vás preto upozorniť – neprepínajte svoje sily a nezabúdajte na oddych. Koncom mesiaca bude vášnivý Mars už v dome partnerstva. A tak bude záver januára patriť aj láske a partnerským záležitostiam.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

NOVEMBER 2014

Celý november sa budete musieť venovať rodine, alebo otázkam bývania. Ale zvládnete pritom aj prácu, takže slušné finančné ohodnotenie by nemalo chýbať.

Už od konca októbra je Slnko vo vašom astrologickom dome peňazí, čo vám pomáha zarobiť si trochu viac, než obvykle. Peniaze sú akcentované aj splnom Mesiaca 6. novembra v ôsmom dome. Určité finančné záležitosti sa uzatvoria. Mars v dome domova takisto kladie dôraz na majetok, ale aj na iné hodnoty, ako je napríklad bezpečnosť a spokojnosť vašej rodiny. Domácnosť, bývanie, alebo rodina si počas nasledujúcich týždňov vyžiadajú viac vášho času a isté výdavky navyše. 22. novembra sa Slnko presunie do vášho domu komunikácie, takže koncom mesiaca sa tešte na posedenia, alebo výlety s blízkymi ľuďmi. K najlepším dňom by tento mesiac mohli patriť tie okolo 22. novembra. Ak potrebujete niečo vybaviť, skúste to okolo tohto dátumu.

DECEMBER 2014

December prežijete medzi ľuďmi, ktorí sú vám najbližší. Celý mesiac bude mať tú správnu sviatočnú, hravú a radostnú atmosféru.

Červená planéta je vo vašom astrologickom dome potešenia. Znamená to čas, plný lásky, tvorivosti, detskej hravosti. Prvé týždne sú orientované aj na dom komunikácie, v ktorom máte Slnko a Merkúr. Prežijete príjemné chvíle so svojimi starými kamarátmi a spolužiakmi, prípadne so súrodencami, alebo susedmi, ak máte to šťastie, že sa zaradili do okruhu vašich priateľov. Tretí dom súvisí aj so vzdelaním, preto sa mnohí z vás rozhodnú vrátiť do školských lavíc, alebo siahnuť po knihách, aby si doplnili vedomosti. Spln mesiaca 6. decembra vo vašom dome filozofie takisto naznačuje, že potrebujete nové intelektuálne impulzy. V závere mesiaca, keď sa Slnko presunie do vášho štvrtého astrologického domu, prioritou sa stane domov a rodina. Mars vás teraz nabáda, aby ste k životu pristupovali tvorivo, hravo a pozitívne. Preto sa niektorí z vás vrhnú na kreatívne pretváranie svojho bývania, iní sa stanú iniciátormi rodinných podujatí, ktorými potešia deti (alebo rodičov).

JANUÁR 2015

Ostatní vám môžu závidieť. Málokto si tento mesiac užije toľko zábavy, ako Váhy. Posledné dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Vo vašom dome domova je tento mesiac možné stretnúť Slnko, Pluto, Mesiac, Merkúr, aj Venušu. Znamená to, že jednou z priorít sú teraz aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Prvé týždne sú ako stvorené na dobré správy, alebo príjemné rodinné stretnutie. Celý mesiac je zároveň orientovaný na dom potešenia. Máte v ňom Mars, ktorý síce túto oblasť 12. januára opustí, ale štafetu preberie už 20. januára Slnko. Vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Konečne sa pustíte do činností, ktoré vám prinášajú radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Neskôr Mars prejde do domu práce a zdravia. Preto záverečný týždeň bude mimoriadne vhodný na riešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Dosť bolo predsavzatí, je čas konať. Mars vám k tomu dodá dostatok energie a entuziazmu.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

NOVEMBER 2014

Budete nadšene presadzovať svoje osobné záujmy, komunikovať, vybavovať a väčšina z vás si aj celkom slušne zarobí.

Slnko je počas prvých troch týždňov vo vašom znamení. Chytáte druhý dych a novú chuť do života. Navyše, Mars strávi tento mesiac vo vašom astrologickom dome komunikácie. Preto je možné, že budete mať sklony k tomu, aby ste vášnivo presadzovali svoje názory a najnovšie plány. Čaká vás mnoho povinností, spojených so štúdiom, písomnými prácami, s publikovaním, s prácou za počítačom a pod. Energický Mars vás môže dostať aj do problémov pri komunikácii s ľuďmi okolo vás (napr. so susedmi, či súrodencami). Niektorých z vás zase čaká enormné množstvo vybavovačiek a cestovania. Spln 6. novembra vo vašom dome partnerstva sa dotkne súkromnej sféry. Signalizuje rozchod, alebo rozuzlenie nejakej etapy v partnerskom vzťahu a následnú transformáciu na novú úroveň. Po 22. novembri, keď sa Slnko presunie do nasledujúceho znamenia, začnete svoju pozornosť zameriavať na nadpriemerné finančné pohyby. Zdá sa, že naozaj svitá na lepšie časy pokiaľ hovoríme o zarobených peniazoch.

DECEMBER 2014

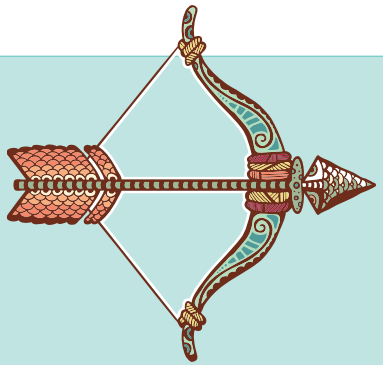
V decembri bude potrebné venovať sa rodine, alebo otázkam bývania. Popritom zvládnete aj prácu a riešenie finančných a majetkových záležitostí.

Slnko vo vašom astrologickom dome peňazí vám pomáha so zarábaním peňazí. Spln v ôsmom dome okolo 6. decembra pre zmenu upozorňuje aj na možné finančné problémy. A do tretice – Mars v dome domova ešte posilní už aj tak dosť citeľný dôraz na majetok, ale aj na iné, najmä rodinné hodnoty. Znamená to možno aj výdavky, ale hlavne bude váš čas a energia z veľkej časti patriť vylepšovaniu bývania, alebo nevyhnutnej starostlivosti o rodiča, starého rodiča, či iného blízkeho príbuzného. 22. decembra Slnko prejde do vášho domu komunikácie a prinesie stretnutia a výlety s blízkymi ľuďmi, ako aj množstvo času stráveného komunikáciou s úradmi a vybavovaním rôznych neodkladných záležitostí.

JANUÁR 2015

Téma rodiny je aktuálna celý mesiac. Koncom januára si budete navyše užívať presne podľa vašich predstáv.

Tento mesiac môžeme Slnko s množstvom iných planét stretnúť vo vašom treťom dome. Ten symbolizuje komunikáciu, vzdelávanie, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Zdá sa, že budete intenzívne vyhľadávať spoločnosť blízkych ľudí. Čaká vás niekoľko príjemných stretnutí. To, čo vás ale tento mesiac najviac zamestná, sú záležitosti domova a rodiny. V dome domova máte Mars, Venušu a Merkúr. Mars síce túto oblasť 12. januára opustí, ale štafetu preberie už 20. januára Slnko. S takouto kozmickou podporou sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. Koniec mesiaca pre zmenu nahráva potešeniu, veď Mars prejde do piateho domu – domu radosti. Znamená to príval hravosti a zábavy. Nech už má pre vás slovo potešenie akýkoľvek význam, zdá sa, že v záverečných týždňoch si toho užijete do sýtosti. Možno sa budete venovať deťom, možno vás pohltí nejaká kreatívna práca. V každom prípade sa odviažete a naplno využijete svoju fantáziu a tvorivosť.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

NOVEMBER 2014

Tento mesiac je vaše ja rozpoltené. Jedna časť chce snívať a rozjímať, druhá sa snaží presadiť a zarábať.

V novembri sa zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Prvé týždne je totiž Slnko po boku Saturnu, Merkúru a Venuše vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. Toto obdobie bude meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je to u vás bežné. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti a do detstva. Budete rekapitulovať svoj život. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, návykovými látkami, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Spomeňme aj spln Mesiaca v dome zdravia a práce 6. novembra. Okolo tohto dátumu si dajte pozor na ohrozenie zdravia, prepracovanosť, prípadne nebezpečenstvo úrazu. Energický Mars bude tento mesiac vo vašom dome peňazí a od duchovných hodnôt vás bude ťahať k tým materiálnym. 22. novembra sa Slnko po roku opäť ocitne vo vašom znamení. Vždy je to do istej miery nový začiatok. Investujte do seba trochu času a peňazí.

DECEMBER 2014

Slnko svojím pobytom vo vašom znamení prináša množstvo energie. Keďže Mars strávi tento mesiac v astrologickom dome komunikácie, budete mať sklony vášnivo presadzovať svoje názory a plány.

Pokúste sa krotiť aspoň v dňoch okolo 6. decembra. Vtedy totiž kvôli splnu v dome partnerstva hrozí, že komunikácia s partnerom/partnerkou bude náročná. Po 22. decembri, keď sa Slnko presunie do domu peňazí, sa zdá, že na vaše bankové účty začnú pribúdať (u iných z vás zase odbúdať) zaujímavé sumy. Nov Mesiaca vás nabáda: Okolo 22. decembra sa chopte iniciatívy. Práca, ktorú odvediete, bude tentokrát aj zaplatená. Zhrnutie: Budete vášnivo presadzovať svoje predstavy, komunikovať, vybavovať a popritom sa vám bude dariť aj po finančnej stránke.

JANUÁR 2015

Mars je vo vašom dome komunikácie a Slnko, Pluto, Mesiac, Merkúr a Venušu nebude problém stretnúť vo vašom dome peňazí. Január preto začne honbou za peniazmi.

Celý mesiac bude silný dôraz aj na záležitostiach, symbolizovaných tretím domom. Myslíme tým komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome máte do 12. januára Mars a od 20. januára pre zmenu Slnko. Znamená to, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Čaká vás množstvo rozhovorov. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencom, vyberte sa spolu na výlet, či lyžovačku. Koncom mesiaca sa Mars presunie za Neptúnom do domu domova. Domov a rodina sa (po dvoch rokoch) opäť dostanú na prvé miesto. Zhrnutie: Témou mesiaca je komunikácia. Čaká vás rekordné množstvo dôležitých aj nezáväzných stretnutí a rozhovorov. Záver roka prinesie aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou. Ak chcete prestavovať, renovovať alebo len vylepšiť interiér svojho bytu, teraz je ten najvhodnejší čas. V súlade s hviezdami vám všetko pôjde celkom hravo.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

NOVEMBER 2014

November bude spočiatku mimoriadne aktívny. Neskôr spoločenský ruch trochu ustane a s prácou, alebo prípravami nových plánov sa utiahnete do súkromia.

November strávi Mars vo vašom znamení. Znamená to, že vám teraz nechýba energia, rozhodnosť a entuziazmus. Nestojíte bokom, prebúdzajúca sa súťaživosť vás poháňa vpred. Aj v okruhu priateľov, či v rámci nejakej organizácie, sa teraz presadzujete a angažujete aktívnejšie, než to máte vo zvyku. V priebehu prvých troch týždňov vám Slnko, Saturn, Venuša a Merkúr v dome priateľstva privedú do cesty starých, alebo aj nových známych. Niektoré kontakty sa môžu ukázať ako nečakane užitočné. Spomeňme aj spln Mesiaca 6. novembra. Ten signalizuje ukončenie istej, možno trochu špekulatívnej záležitosti. Môže to byť finančný hazard, tajná ľúbostná aféra, alebo nejaká iná, mierne riskantná záležitosť. Aj keď máte elánu dosť, nečakajte, že vydrží celý mesiac. Skúste čo najviac práce stihnúť do 22. novembra. Potom totiž Slnko prejde do domu podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí.

DECEMBER 2014

V decembri by ste najradšej len spomínali a plánovali. Najneskôr koncom mesiaca ale bude nevyhnutné konať aktívnejšie.

V decembri je Slnko po boku Merkúra vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Budete rekapitulovať svoj život, prípadne meditovať. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase strpčovalo život. Najneskôr okolo 6. decembra pochopíte, že to tak nemôžete dlhšie nechať. Energický Mars vo vašom dome peňazí nesúhlasí s meditatívnymi náladami a inšpiruje vás k aktivite. Ak sa chcete pustiť do vlastného podnikania, alebo aspoň dosiahnuť v súčasnom zamestnaní lepšie platenú pozíciu, teraz máte na to dosť síl a možností. 22. decembra sa Slnko ocitne vo vašom znamení. Na rovnaký deň pripadne aj nov Mesiaca. Sú to dva signály, nabádajúce k tomu, aby ste opustili nateraz snívanie a pustili sa do niečoho nového.

JANUÁR 2015

Výdavky sú nemalé, a tak ste sa rozhodli, že musíte za každú cenu vylepšiť rodinný rozpočet. Až koncom roka si nájdete čas aj pre svojich blízkych.

Vaším znamením prejde tento mesiac Slnko, Mesiac, Merkúr, aj Venuša. Znamená to, že vynakladáte veľa energie na seba, na svoj vzhľad a osobné záujmy. V januári svoju energiu využijete najmä na to, aby ste si maximálne zvýšili príjmy. V dome peňazí totiž máte Mars a neskôr sa pridá aj Venuša a Merkúr. Môžete sa rozbehnúť za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo plánujete naštartovať nový projekt, urobte to tento mesiac. Najprv máte na svojej strane energický Mars a od 20. januára ho nahradí optimistické Slnko. Zvážte svoje možnosti a ak vidíte reálnu šancu, chopte sa jej. Napriek tomu, čo sme práve povedali, radi by sme vám pripomenuli, že život nie je len o peniazoch. Po prvých týždňoch sa Mars presunie do domu komunikácie a vy upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi. Nepúšťajte sa však do diskusií o citlivých témach. Budete totiž mať sklon reagovať urážlivejšie a výbušnejšie než obvykle.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

NOVEMBER 2014

Kariéra sa vyvíja veľmi úspešne. Okrem toho pokročíte aj pri riešení istých záležitostí, ktoré by ste možno najradšej navždy utajili.

Celý november bude krúžiť Mars vo vašom dome podvedomia. Ide o astrologický dom, ktorý je tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s podvedomím, snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Aj niečomu z toho môže patriť veľká časť vašej energie počas týchto týždňov. Slnko v dome kariéry vám ale neumožní zostať za zatvorenými dverami. Práca nepočká a hoci sa vám darí, zdá sa, že zmeny sú už na obzore. Nové plány sa už rodia a ich realizácia bude len otázkou času. Ako to už býva, pracovný a rodinný život sa budú navzájom ovplyvňovať. Dvojnásobne, to bude platiť okolo 6. novembra, kedy vám spln Mesiaca prinesie ukončenie určitej etapy rodinného života. 22. novembra vstúpi Slnko do domu priateľstva a vy sa pomaličky začnete vracať do aktívnejšieho spoločenského života. Niektorí z vás usporiadajú stretnutie s najbližšími priateľmi. Iní pomôžu niekomu, kto sa ocitol v núdzi. Čas novu Mesiaca je obzvlášť vhodný na nové začiatky. Tentoraz padne na 22. novembra a dotkne sa vášho domu potešenia. Prinesie niekoľko dní, plných radosti a pôžitkov.

DECEMBER 2014

December bude najprv hektický. Neskôr spoločenské aktivity obmedzíte a pred svetom uniknete za zatvorené dvere.

Skvelá správa je, že červená planéta je vo vašom znamení. Vaša ambicióznosť a pracovitosť dosiahnu mieru, ktorá možno prekvapí aj vás. Rozhodne ale prekvapí vašich známych. Budete sa možno presadzovať a angažovať aktívnejšie, ako kedykoľvek v minulosti. Spln Mesiaca vás okolo 6. decembra vykoľají ešte viac. Na svetlo sa dostane niečo, čo malo radšej zostať utajené. Súvisieť to môže napríklad s nejakou finančnou špekuláciou, alebo ľúbostnou aférou. Najlepšie sa vám bude dariť okolo 22. decembra. Potom Slnko prejde do domu podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí, aj keď Mars vás neprestane zásobovať energiou. Spoločenské akcie ale určite obmedzíte. Nejeden z vás zatúži po samote a oddychu. Iní budú naďalej neúnavne pracovať, ale takisto sa budú musieť odpútať od okolia a úplne sa ponoriť do práce, ktorú potrebujú urobiť.

JANUÁR 2015

Tento mesiac túžite po uznaní, aj po finančnom ocenení. Konečná bilancia dopadne dobre. Nezabudnite občas úplne vypnúť.

12. januára Mars ukončí rýchly prechod vaším znamením. Dovtedy vám nebude chýbať energia, rozhodnosť a entuziazmus. Nestojíte bokom, prebudená súťaživosť vás poháňa vpred. Merkúr a Venuša takisto strávia väčšinu mesiaca vo vašom znamení, takže máte na svojej strane hneď tri zaujímavé planéty. Na druhej strane, Slnko a Pluto v astrologickom dome podvedomia vás budú lákať k relaxu. Neprepínajte sily a užite si do 20. januára občas aj meditatívne nálady. Potom sa aj Slnko prehupne do vášho znamenia a tým sa nadobro ukončí čas rozjímania a priestor dostane asertívnejšia stránka vašej povahy. Koncom januára bude Mars už vo vašom dome peňazí, aby svoju energiu zameral na finančné a majetkové záležitosti. Na vašom konte budú pribúdať (alebo len ubúdať?) zaujímavé sumy. S energickým Marsom by to však nemal byť problém.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

NOVEMBER 2014

November bude rušný, poznávací, náročný. Možno vás to dostatočne pripraví na nové výzvy v pracovnej oblasti.

Červená planéta je vo vašom astrologickom dome priateľstva. Vďaka tomu prežívate spoločensky aktívne týždne. Bojujete za druhých ale zároveň si tým plníte aj svoj dávny sen. Prvé tri týždne sú popritom orientované aj na záležitosti domu filozofie. Priťahujú vás možnosti ďalšieho vzdelávania – či už na strane študenta, alebo učiteľa. Vrháte sa do štúdia, alebo prednášate, či publikujete. Aj spln Mesiaca 6. novembra v dome komunikácie hovorí o túžbe učiť sa niečo nové, alebo sa o svoje poznatky deliť s ostatnými. Pre mnohých z vás to prinesie svoje ovocie už koncom novembra. Naznačuje to najmä Slnko, ktoré bude po 22. novembri ovplyvňovať vašu sféru kariéry. Objaví sa nová pracovná výzva, náročnejšia, ale aj atraktívnejšia v porovnaní s aktuálnou pracovnou pozíciou. Zdá sa, že druhá časť novembra, najmä však dni okolo novu 22. novembra, by mohli ponúknuť zásadné zmeny v kariére.

DECEMBER 2014

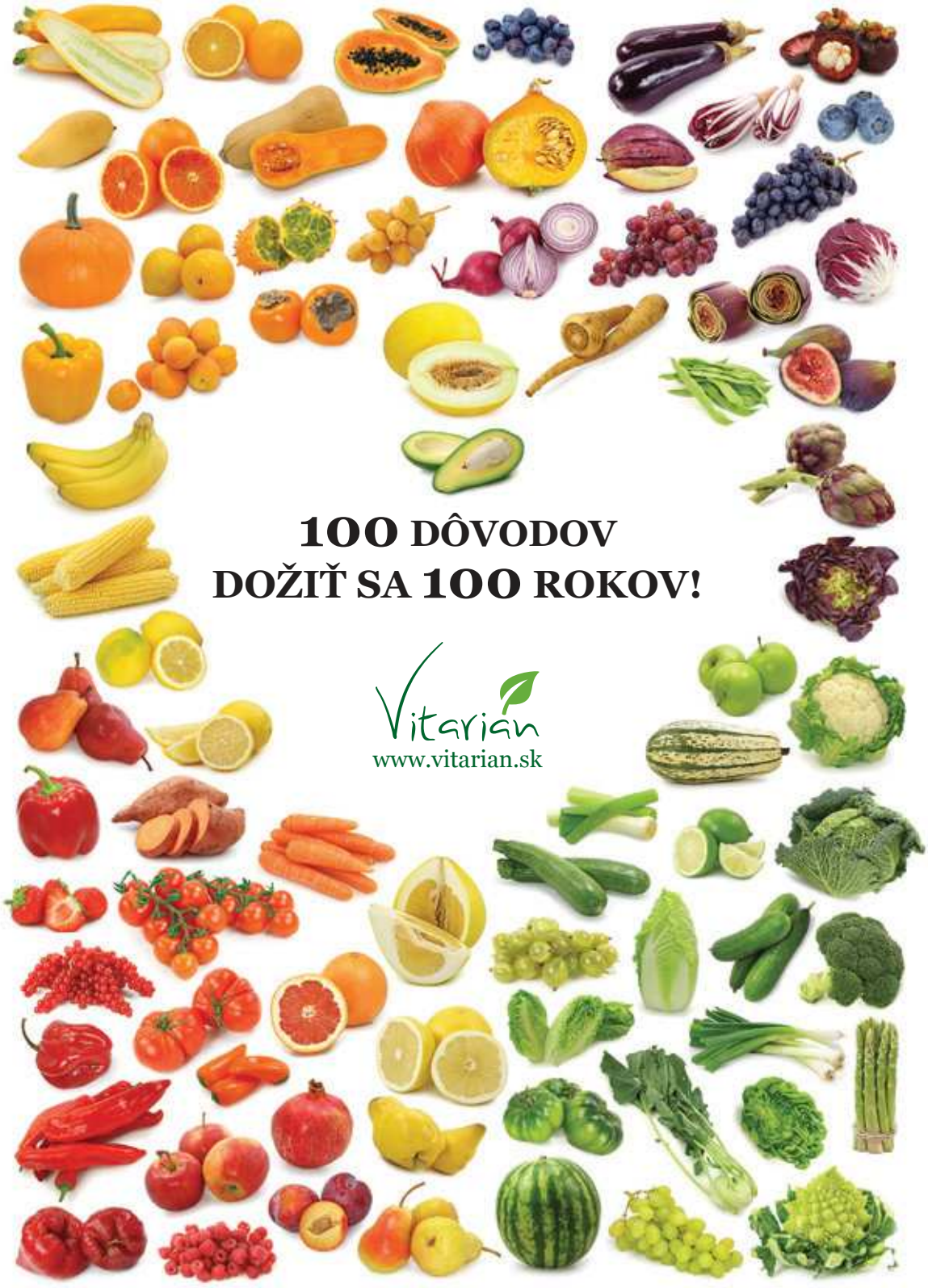
Kariéra je na dobrej ceste, ale vyžaduje si trochu viac sústredenia. Je to ťažké, keď sa musíte boriť s rôznymi podivnými problémami. Záver roka vás však poteší.

December strávi červená planéta vo vašom astrologickom dome podvedomia. Mars svojou energiou pomôže dokončiť veci nedokončené a vyrovnať sa s utajovanými problémami (či už zdravotnými, alebo inými), ktoré postupne prerážajú na povrch. Zdá sa, že tento mesiac budete uprednostňovať samotu pred rušnou spoločnosťou. Slnko v dome kariéry ale upozorňuje, že práca nepočká. Nie je dobré zaspať na vavrínoch. Navyše, okolo 6. decembra vám spln Mesiaca prinesie ukončenie určitej etapy rodinného života. Z toho možno vyplynú aj určité zmeny v pracovnom živote. Čas novu Mesiaca je mimoriadne vhodný na nové začiatky. Tentoraz padne na 22. decembra a prinesie niekoľko dní, plných radosti a potešenia. Zároveň Slnko vstupuje do domu priateľstva, aby vás vrátilo do aktívnejšieho spoločenského života. Zorganizujte tieto Vianoce alebo Silvester vo veľkom štýle. O zábavu nebude núdza.

JANUÁR 2015

Spoločenské dni striedate s dňami, počas ktorých ostávate v ústraní, aby ste rekapitulovali a pripravili si nové stratégie. Záver mesiaca už bude výrazne akčnejší.

Vo vašom dome priateľstva môžeme tento mesiac natrafiť na Slnko, Pluto, Mesiac, Merkúr, aj Venušu. Strávite veľa času so svojimi priateľmi a možno si vďaka nim budete môcť splniť aj nejaký svoj dávny sen. V januári sa však hlavne zameriate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Mars je totiž začiatkom mesiaca vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. 20. januára ho tam vystrieda Slnko. Záver mesiaca bude vďaka tomu ešte trochu meditatívnejším a introspektívnejším obdobím, než je to u vás bežné. Budete rekapitulovať uplynulé mesiace a v duchu si už pripravovať plány na ďalšie obdobie. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase vadilo. Posledné dni roka, s Marsom už vo vašom znamení, budú opäť o niečo rušnejšie. Zase začínate aktívnejšie presadzovať svoje predstavy.


100 DÔVODOV
DOŽIŤ SA 100 ROKOV!
Vitarian
www.vitarian.sk


Lady
MILLION
paco rabanne
EAU MY GOLD!
The new eau de toilette
#LadyMillion
pacorabanne.com/million


VB LEASING
1/3
1/3
1/3
FINANCOVANIE NA TRETINY
REVOLÚCIA
0 € poplatok
0 % leasing
FORESTER
Už od
9 663 € s DPH **
5
rokov
predĺžená
záruka*
SUBARU FORESTER
* Možnosť predĺženia záruky na 5 rokov. Viac informácií u predajcov Subaru.
** Cena už od 9 663 EUR s DPH pri financovaní na tretiny cez VB Leasing SK.
Len do vyčerpania zásob!
SUBARU
Confidence in Motion
Avion, s.r.o., Košická 4, Žilina
tel.: 041/500 70 88 | mobil: 0918 125 521 | email: predaj@avion-za.sk
www.subaru.sk
Kombinovaná spotreba: 5,8 – 6,7 l/100 km, emisie CO2: 153 – 155 g/km. Ilustračné foto.