9 771338 260008 04
máj/jún/júl
74,10 SK/62,47 KČ 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

leto 2016

máj jún júl

OBJAVTE svoju ŽENSKÚ SILU!

ZLÚ STRAVU NEVYBEHÁŠ
Cvičenie alebo zdravšie jedlo?

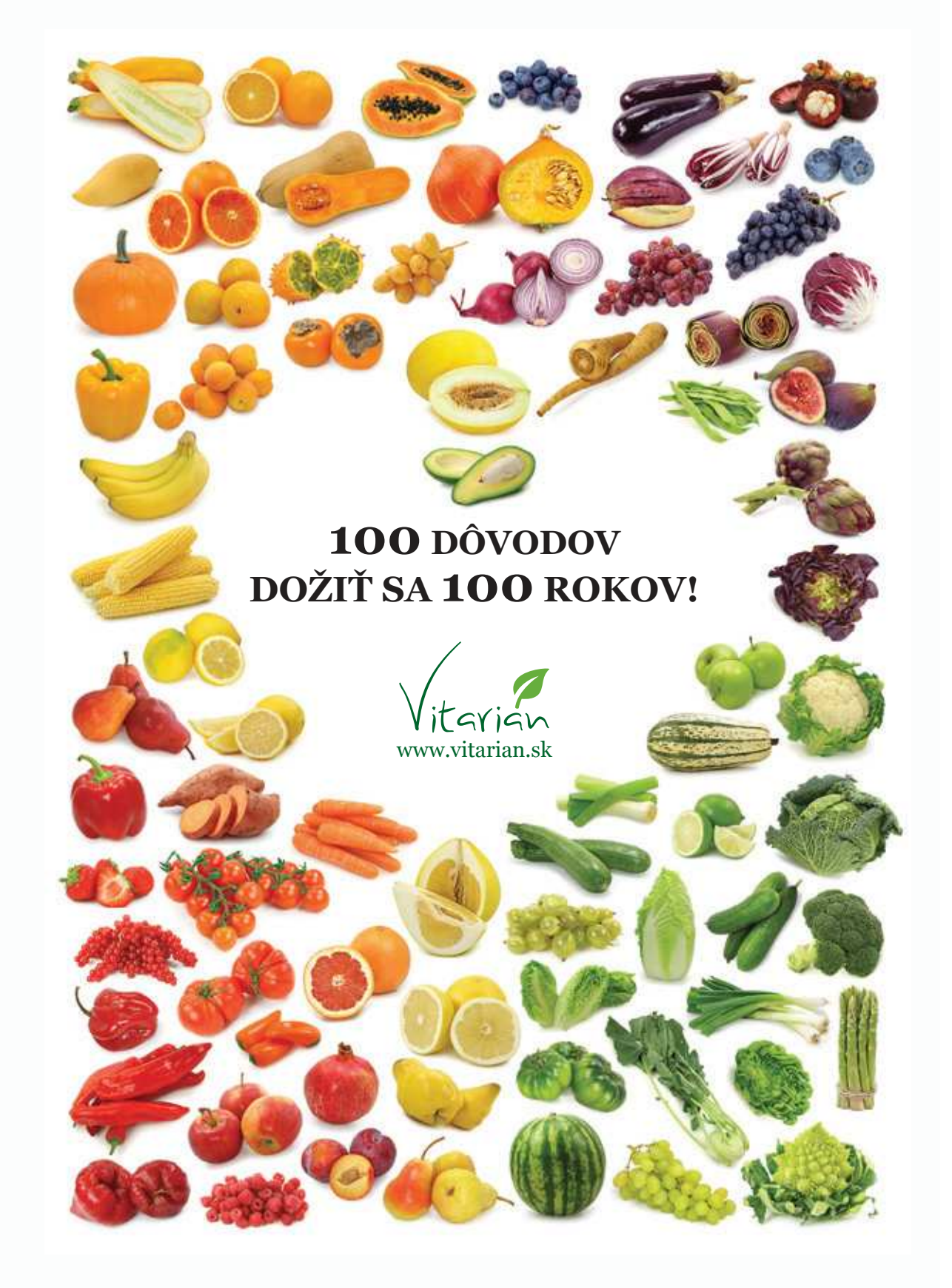
PROTI CELULITÍDE
jarnou očistou

WORK & LOVE BALANCE

? AKO viesť EKO domácnosť

PARAZITY V TELE
a čínska medicína

KATKA KNECHTOVÁ
hudba by bez lásky neexistovala


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

Vitamix

Vytvorte si zdravé jedlá za okamih

Profesionálna Séria 750

S maximálnou kvalitou a precíznosťou komerčného mixéra, tichším motorom a elegantným moderným dizajnom je séria Pro 750 jedinečným ***šéfkuchárom*** pre každú domácnosť.

Príďte si ho vyskúšať:

Vitarian.sk, Lazaretská 29, Bratislava 811 09

vitamix.vitarian.sk

Vitarian



Obsah

№ 2 2016





6 MÓDA
Destinácia leto!



10 BEAUTY
Svieži závan

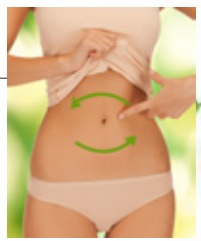
14 COFFEE BREAK
Katka Knechtová:
Hudba by bez lásky neexistovala
Anna Ghannamová:
Žiť aj pre iných



20 VZŤAHY A SEX
Work & Love Balance
Koučing – schôdzka so životom
Objavte svoju ženskú silu



ZDRAVIE 32
Proti celulitíde jarnou očistou
Čínska medicína – parazity
Ekologická domácnosť bez chémie
Zlú stravu nevybehäš
Joga od narodenia





RECEPTY 48
Raw Food

SPIRIT 52
Knižné recenzie
Ako zmeniť svoje pocity?



ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na máj až júll

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Astrohoroskop na máj až júl



HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 22.
štvrťročník _ apríl 2016, ročník 6.

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Kubániho 5, 811 04 Bratislava
IČO: 35 804 840

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

FACEBOOK FANPAGE
Zuzana Izáková
www.facebook.com/horoskopy.lifestyle

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Peter Verček, Michal Dutka, Daniela Mináčová, Táňa Nitkova, Kiwi, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime

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

TLAČ
IPOS - kancelárske potreby, spol. 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



Mám sa rada? Alebo?

Znie to tak jednoducho. MAŤ SA RÁD. Pre tých, ktorí dostali do výbavy zdravú sebahodnotu, je to celkom samozrejmé. Kráčajú v živote so silnou vierou v seba samých a prirodzene si chránia svoj priestor i svoje potreby. Mnoho ľudí však v konfrontácii so sebaláskou neobstojí. Odsúvajú sa v živote na posledné miesto, robia radšej veci pre iných ako pre seba, nemajú odvahu na realizovanie vlastných túžob a ich potreby zostanú často nenaplnené, už len preto, že si neuvedomujú, že vôbec nejaké majú... Poškodený postoj k sebe im potom pritiahne do života partnerov i priateľov, ktorí im iba potvrdzujú všetky slabosti rôznymi negatívnymi formami správania. Bez sebalásky totiž nemôže existovať ani skutočná láska. Prinajmenšom nie tá vzájomná, harmonická a rovnocenná...

LEN AK SA MÁME RADI, SME SCHOPNÍ UVERIŤ ŽE NÁS MÁ RÁD AJ NIEKTO INÝ.

Kde teda začať, ak si chceme vybudovať lepší vzťah k sebe? Ako sa môžeme odrazu mať radi? Skúsme to každodennými malými krokmi. OCEŇME SA za všetko, čo sme urobili dobre, pochváľme sa a odmeňme sa. Sústreďme sa na svoje DOBRÉ VLASTNOSTI, hľadajme to, čo je na nás hodnotné. DOPRAJME SI čokoľvek, čo je len pre nás a čo nám robí radosť. NAŠE POTREBY sú tým najdôležitejším, čo by sme mali v živote napĺňať. Ako inak by sme mohli byť spokojní? Robme všetko iba tak, aby sme sa vždy CÍTILI DOBRE. Buďme neustále v kontakte so svojimi emóciami. Vyberme si takých priateľov a partnerov, ktorí nás budú PODPOROVAŤ, NIE OSLABOVAŤ. Doprajme si nielen KVALITNÉ VZŤAHY s inými, ale aj kvalitný vzťah k sebe – k svojej duši a telu. ZMEŇME SVOJ POSTOJ k životným situáciám, ktorými sme prešli. Nič z minulosti nie je podstatné, dôležité je iba to, ako sa cítime dnes. ROZHODNIME sa, že odteraz už bude život iba podľa našich predstáv. PREVEZMIME ZODPOVEDNOSŤ za svoju realitu. Vytvárame ju predsa len my sami. S pocitom, že si ZASLÚŽIME viac, očakávajme viac a s odvahou VYKROČME za tým, čo skutočne CHCEME. S vedomím vlastnej hodnoty sa nám ľahšie bude vyslovovať aj tá najdôležitejšia veta: MÁM SA RADA!

Skúste si ju hovoriť každý deň.☺

Pekné čítanie o veciach, v ktorých môžete nájsť veľa inšpirácií na to, čo môžete urobiť IBA PRE SEBA!

Vladimíra Dutková-Mináčová
šéfredaktorka



text_ Zuzana Izáková
foto_ dreamstime.com

Kým nás hrejivé dotyky jangovej energie leta dokonale opantajú svojou vášňou a vitalitou a my sa necháme unášať na vlnách vytúženého oddychu, doprajme si jazdu módnym expresom s označením LETO 2016. Pripravte sa na priamočiaru sviežosť s poriadnou dávkou eklektickosti, bohémstva a luxusu!

Destinácia LETO!







1_ Šaty

Ako ste na jar zasiali, tak budete v lete žať! Šaty sú stále najväčším trendom a je len na vašej fantázii a odvahe, ktoré si vyberiete:

- podľa vzoru **negližé** alebo **dámskej košieľky** zo saténu, čipky a priehľadných látok
- zvodné šaty s **tenkými ramienkami** s ultra **hlbokým výstrihom** (až po pupok!)
- výrazné šaty **neo-viktoriánskej bohyne** s vysokým golierom, malými hustými volánmi a vznešenými detailmi, avšak v modernom prevedení
- **bohémske šaty** 70-tych rokov v tvare písmena A, s maxi dĺžkou a nežnou záplavou volánov
- **puzdrové šaty** v dĺžke nad kolená s nádychom eklektiky
- **romantické šaty** pre skutočné dámy z delikátne ľahučkých látok a s dôrazom na pás.

2_ Farby

Tohtoročné leto sa môže pochváliť širokou farebnosťou. Základ tvorí **biela a všetky jej odtiene** – s nádychom striebornej, modrej, ružovej… Základné spektrum rozširujú **mäkké pastelové farby,** ktoré pôsobia harmonicky a sviežo – obzvlášť bledožltá, bledoružová či jemná mentolová. V kontraste stojí čierna a sivá farba, ktoré sa objavujú sporadickejšie, najmä na čipke a priehľadných látkach. Hitmi leta sú prekvapivo sýte monochromatické farby: **námornícka modrá, kráľovská purpurová, oranžová a smaragdovo zelená.**

3_ Luxus odleskov

Lesk je jedným z najvýraznejších vizuálnych prvkov nastupujúceho leta, ktorý by mal byť súčasťou každého outfitu. Lesk možno do outfitu vniesť prostredníctvom **metalických farieb** (najmä však **striebornej** a **zlatej**), **použitými materiálmi** (saténom, lamé pleteninou, taftom či pružným hodvábom) a v neposlednej rade **trblietkami, kamienkami, flitrami a nášivkami.**

4_ Sexi finty

Zvodnosťou nabité módne leto 2016 nám dáva dokonalú príležitosť naučiť sa používať všetky ženské rafinované finty ☺ Veď posúďte sami: **odhalené ramená**, a to čiastočne (ležérne posadený top do jednej strany) alebo **úplne** (korzet, resp.





vystužený top), zaujímavo **odhalený chrbát** (uhm, až po kríže!), rozparky (čím vyšší, tým lepšie), **ultra-hlboké výstrihy** (čím nižšie, tým lepšie) a tiež asymetrické výrezy, priehľadné látky a tenké ramienka.

5_ Umelecká kreativita

Po minimalizme uplynulých módnych sezón, je tu čas, aby ste dali zelenú umeleckej duši, ktorá vo vás drieme. Módni dizajnéri podporujú kreativitu napríklad vo forme **zvieracích motívov** (chrobákov, hadov...) alebo nádherne **kvitnúcich kvetov,** vyšperkovaných ozdôb v štýle **westernových** "bolo" **kravát, eklekticky kombinovaných vzorov** či veľkých **mašlí.** Vytvárajte kaleidoskop v jeho najčistejšej forme – inšpirujte sa od starovekého Egypta až po exotický Orient s infúziou stylingu 70-tych, resp. 90-tych rokov.

6_ Muy bonita!

Ak vo vás drieme južanský temperament Penelope Cruz, či práve naopak ho máte chuť v sebe objaviť, vydajte sa cestou španielskej bohyne a podľahnite výrazným, **flamencom inšpirovaným motívom, kaskádam volánov, splývavej siluete, hladkým účesom s nízkym drdolom a ohnivým farbám,** ktoré vnesú do vášho života nádych exotiky. Olé!

7_ Malé detaily s veľkou silou

■ než vyrazíte do ulíc pridajte k vášmu outfitu aspoň jeden prvok: **slnečné okuliare, okuliare à la 80-te roky** (t. j. tenké zlaté alebo hrubé plastové rámy), hodbávne **šatky vo vlasoch,** výrazné **opasky,** opulentné **čelenky** plné kvietkov a ovocia, alebo tiež **klobúčiky, šilty** a **šiltovky**

■ čo sa úpravy vlasov týka vyberte sa **cestičkou na stred**, pridajte nižšie posadený **drdol** alebo zvoľte radikálny rez v podobne **dlhého bobu**

■ svoje pestované nôžky si budete toto leto obúvať do **baleríniek, espadriliek, slip-on topánok** alebo dámskych **mokasín.** Pre zvláštne príležitosti siahnite po **remienkových sandálikoch v striebornej farbe,** sandálikoch či lodičkách s **otvorenou špičkou** alebo špicatých lodičkách na **ultra nízkom opätku**

■ toto leto nezabudnite ani na šperky a stavte na prírodou inšpirované **visiace náušnice** (vínna réva, lístky, kvietky), **polodrahokamy a vzácne kamene** (smaragd), **náhrdelníky** ku krku (pri odhalených ramenách) alebo naopak dlhé náhrdelníky (pri bohémskych šatách a hlbokých výstrihoch) a nakoniec na **tenšie náramky** z ušľachtilých kovov

■ kabelky si vyberte **hranaté aktovkové** a ak je to nutné pridajte tzv**. "bucket bag"**. Bohémsky outfit doladíte kabelkou v tvare **polmesiaca** a sexi šmrnc dosiahnete výberom malej kabelky s **retiazkovým popruhom.**

Sila módnej sezóny LETO 2016 tkvie v jedinečnom spojení priamočiarosti a odvážnosti, čo dokonale vystihujú slová Harryho Winstona: „Ľudia vždy budú pozerať. Tak nech im ten čas stojí za to!" ☺ **C'est la vie, milé dámy!** •

















Svieži závan

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Ak túžite zmeniť svoju dennú rutinu, začnite v kúpeľni. „Staré", hoci osvedčené, prípravky a vône skúste vymeniť za nové a svojmu okoliu tak predstavíte váš updejtovaný jarný vzhľad.

1_Keď má život šťavu
Zmena dodá životu šťavu, a preto do svojej osobnej výbavy zakomponujte niečo, čo prispeje k vašej obnove. **Desigual FRESH** je toaletná voda pre ženy, ktoré sú zábavné, výrazné a uvoľnené a rady by privítali jar s novou energiou. Inšpirovaný zvodnou mocou krásnych slov a kvetín Desigual vytvoril kvetinovo-ovocnú vôňu s kvapkami mojita a s pižmovým základom vo flakóne s kvetinovým vzorom inšpirovaným rovnakým štýlom, aký charakterizuje i dizajn jarnej a letnej kolekcie. Pestré a žiarivé balenie nesie pozitívny odkaz – a to určite každá potrebuje.

2_Poďme Twist again
Tretia sezóna twistovania práve začína! Fenomén rokov 2014 a 2015, šikovná XXL ceruzka na pery **Phyto Lip Twist** od značky **Sisley** v zebrovanom kabátiku, prichádza na scénu s úplne novými 6 odtieňmi, ktoré dajú perám sýtu farbu, perfektný komfort a nádherný lesk. Návykové textúry, ktoré držia, potešia odtieňmi Sugar – najsladšia a najľahšia ružová, Litchi – ružová a svetlá béžová, Melon – najľahšia a najčerstvejšia oranžová, Poppy – jasne červená s oranžovým nádychom, Love – jasná fuchsiovo ružová a Nut – orechovo béžová, ktorá je rovnaká ako koža.

3_Super úsmev
Kombinácia rozsiahlej expertízy, luxusu, estetiky a nadčasového dizajnu odlišuje značku **Swiss smile** od bežnej zubnej starostlivosti. Exkluzívna starostlivosť o ústnu

dutinu sa opiera o švajčiarskeho medzinárodne uznávaného inovátora v dentálnej hygiene CURADEN. Produkty Swiss smile sú vysokoúčinné a prispôsobené dennému i nočnému použitiu. Súčasťou línie je aj **Revitalizačná bylinná zubná pasta** s výťažkami plesnivca, echinacey a zeleného čaju s chlorofylom bez SLS, ktorá posilňuje citlivé zuby a upokojuje zraniteľné ďasná. Dopĺňajú ju samozrejme aj špeciálne jemné a šetrné zubné kefky v štýlovom dizajne.

4_Vejár okolo očí

Značka **Sisley** vytvorila úplne novú riasenku **So Curl.** Inovatívna riasenka je spojením kompletnej starostlivosti o riasy s efektom výrazného natočenia a dlho držiacej textúry v 3 odtieňoch, vďaka čomu sa dosiahne priam ohromujúci výsledný efekt – mihalnice sú s jej pomocou dlhšie, hustejšie, hrubšie a krajšie. Všetky prednosti riasenky sú ukryté nielen v ošetrujúcej textúre, nabitej aktívnymi látkami ako pro-vitamín B5, vitamín H, arginín, ryžové phytoceramidy či extrakt z mučenky, ale aj v novej high-tech kefke.

5_Čierna farba sily

Nero Sublime® od značky **Collistar** je unikátny koncept na báze revolučnej technológie, ktorá má výnimočné rozjasňujúce, obnovujúce a detoxikačné vlastnosti v starostlivosti o pleť. Tri špeciálne prípravky sa v okamihu rozplynú na pleti a predvedú svoju silu – sérum Sublime Black Precious Serum, krém Sublime Black Precious Cream a maska Sublime Black Precious Mask. Elixíry s jemnou vôňou kvetín a ovocia obsahujú efektívne aktívne zložky. Pleť chránia a hydratujú vďaka výťažku čiernej orchidey, regenerujú a spevňujú pomocou kmeňových buniek bielej gardénie a rozjasňujú a revitalizujú hydrolyzovaným extraktom čiernej perly.

6_Recept na lásku

LIU•JO prichádza s novinkou **SCENT OF LIU•JO,** dokonalým elixírom pre modernú mestskú ženu. Svieža a gurmánska vôňa je očarujúcou esenciou, ktorá začína útočiť na zmysly návalom zeleného citróna, lístkov fialky a kardamómom. V srdci vôňa odhaľuje ženské vnady tónmi konvaliniek, jazmínu a krémovej figy. Kúzlo kulminuje v základe zloženom z vanilky a pižma, zvýraznenom triezvymi akcentmi santalu s púdrovým závojom. Mocná dávka lásky, ktorá uchváti kohokoľvek – navždy.

7_Vlasy ako hodváb

GOSH Copenhagen prináša novú líniu starostlivosti o vlasy **Macadamia Oil** s luxusným olejom z makadamiových orechov. Postará sa o všetky typy vlasov a zahŕňa šampón, kondicionér a vlasový olej. Textúry využívajú vlastnosti prírodného makadamiového oleja v kombinácii s provitamínom B5, čím vlasové vlákna šetrne čistia, revitalizujú a vyživujú a hydratujú aj pokožku hlavy. Výsledkom je hladká štruktúra aj veľmi suchých a kučeravých vlasov, žiarivý vzhľad a jemná vôňa. •



Vôňa ruže Elieho Saaba

text_ Táňa Nitková foto_ Elie Saab/Dellux

RUŽA. Kráľovná kvetov, čo dala meno farbe. Vôňa, čo symbolizuje ženskosť. Nekonečná inšpirácia pre umelcov... I pre libanonského módneho mága Elieho Saaba. Ten dnes dal svoj podpis pod úplne novú harmóniu bielych kvetov a okvetných lístkov ruží a svoju prvú ikonickú vôňu ozdobil ružovou Couture...

Najnovšia voňavá kreácia Elie Saab Rose Couture je oslňujúcim vyjadrením estetického cítenia tohto jedinečného návrhára. Jeho virtuózne Couture výtvory kvitnú každú sezónu v jeho oslnivých kolekciách vyšívaných korálikmi rosy a zoskupených do tvarov okvetných lístkov na vlajúcom šifóne. Je to práve RUŽA, ktorá je prítomná v umení Couture v každej podobe a v nespočetných farebných nuansách. Od najhorúcejšej ružovej až po najjemnejšiu fuchsiovú. Elie Saab povýšil ružu na ROSE COUTURE práve vďaka farbe i nezameniteľnej vôni.

Nová ROSE COUTURE Eau de Toilette

Parfumár Francis Kurkdjian naplnil srdce vône pomarančovými kvetmi, ktoré zvýraznil medom z kvetov ruží. Kvety ruže sa tak stávajú jedinečnou súčasťou novej toaletnej vody Eliee Saab Rose Couture. Famózne uvitú kyticu dotvárajú čerstvá pivonka, ktorá spoločne s vanilkou a jazmínom tvorí vrchné tóny vône. V základe zvučia drevitou zmyselnosťou santalové drevo a temné, zamatové pačuli. Mladá nemecká topmodelka Toni Garrn novej vôni Rose Couture prepožičiava svoju spontánnosť a ženskosť. Obľúbená modelka Elieho Saaba sa stala tvárou novej kampane ELIE SAAB Le Parfum 2016. Pri tejto príležitosti je oblečená do očarujúcich šiat z najjemnejšieho hodvábu, vytvorených špeciálne k vôni Rose Couture. •



Aj vy sa môžete obliecť do novej vône ROSE COUTURE EDT vo veľkostiach 30 ml, 50 ml a 90 ml.

Neodolateľná príťažlivosť

Narcisa Rodrigueza



Aj vy sa môžete zahaliť do novej príťažlivosti NARCISO POUDRÉE EdP vo veľkostiach 30 ml, 50 ml a 90 ml.

text_ Táňa Nitková foto_ Rodriguez/Dellux

„Mojím cieľom bolo vytvoriť vôňu, ktorá bude ešte príťažlivejšia, ako je pôvodná NARCISO. NARCISO eau de parfum Poudrée vyzdvihuje pravú ženskosť a pridáva jej na zvodnosti. Je to nežná, ale tiež oslňujúca vôňa, návyková od prvého okamihu." ***Narciso Rodriguez***

NARCISO eau de parfum Poudrée je podľa návrhára symbolom zmyselnosti. Nie je priveľmi prenikavá, no je nezabudnuteľná. Ak doterajšie vône z línie NARCISO stelesňujú zvodnosť a príťažlivosť, tak jej nová – v poradí tretia kapitola – ich ešte viac prehlbuje. Decentne luxusná esencia na ženskej pokožke zanechá intímnu hodvábnu stopu, dokonale sa s ňou zjednotí a spoločne vyžarujú do okolia krásu a pôvab. A ako sa vôňa na pokožke postupne rozvíja, zanecháva hlboký dojem. Rovnako ako iskrivý rumenec na sklenenom flakóne.

Nová NARCISO eau de parfum Poudrée...

... zahalí telo ľahkou intenzitou, nežnou a osobitou. Omamnou sa stáva v okamihu, keď srdce vône poodhalí jemné púdrové pižmo. Hrejivosť a vplyv vône posilnili zamatovo hebké okvetné lístky bieleho jazmínu a bulharskej ruže. Nechýbajú ani identické tóny drevitého vetiveru a čierneho a bieleho cédra. Vôňa vyvoláva jasné predstavy a svojou silnou príťažlivosťou pôsobí priam magicky.

Tvár modelky Raquel Zimmermann žiari pôvabom a čistou krásou. Jej priamy pohľad láka a koketuje zároveň, jemne červenkastá žiara pleti odráža emočnú silu vône. Jej kráľovské držanie tela dokonale provokuje a je prirodzeným zosobnením intímne dramatickej príťažlivosti vône NARCISO eau de parfum Poudrée. •

text_ KaVa foto_ Jakub Gulyás

Je jednou z mála ľudí, s ktorými je ťažké, ak nie nemožné, absolvovať "small-talk". Jednoducho neviete zostať na povrchu, pri banálnych veciach. Vždy sa do vás svojimi slovami, tokom myšlienok a vlastným vesmírom zavŕta a nepustí. Tak je to však dobre. Dotýkať sa ľudí textami a melódiami je jej cesta, ktorú si zvolila. Katarína Knechtová spieva o vzťahoch, o láske, o živote. Koľko emócií do svojej hudby vloží, toľko z nej aj dostáva...



Hudba by bez lásky neexistovala



Svoj najnovší album si nazvala „Prežijú len milenci“. Teba tá téma lásky asi veľmi baví...

Nie je iba o láske, ale je to téma, ktorej sa nedá vyhnúť. Súvisia s ňou medziľudské vzťahy a takisto veci, ktoré okolo lásky vnímaš. Láska má rôzne nuansy. Ja si myslím, že bez lásky by hudba ani neexistovala.

Aká láska je inšpiratívnejšia? Tá šťastná alebo nešťastná?

Úprimne, každá, ale iným spôsobom. Podstatné je, aby si sa v tej láske nenudila. Aj keď som v šťastnej láske, tak ja som večne nepokojná duša. Ja si tie priepasti v bezpečí, o ktorých spievam, vytvorím aj sama. Niekedy dokonca vyvolám aj umelý konflikt, len aby vznikol, len aby som si spôsobila trápenie a vyvolala emócie, ktoré ma potom inšpirujú. Napojím sa na nejaký kanál a tvorím. Je to hlúpe, mnohí ľudia by si povedali, že som blázon, ale podľa mňa je najhorší „impotentný kľud“. Keď si spokojná, nič ťa netrápi, je to akoby si brala lieky a si v rovnováhe. Vtedy človek ani nemá potrebu tvoriť, pretože je všetko v poriadku.

A nie je toto cieľ? Lebo ak je človek šťastný, tak je hore, ak je nešťastný, tak dole. Nie je najlepšie byť niekde v strede, v rovnováhe? Síce sa nedej nič dobré, ale ani zlé.

Áno, prijímaš to tak, ako to je. Ale tým pádom nemáš potrebu tú fázu nejako zdieľať. Možno sa dá tvoriť aj keď si v rovnováhe, ale priznám sa, že ja som ešte neprišla na to, ako sa to robí (smiech).

Na albume máš pesničku „Tri gramy“...

Nie je o drogách, ak ťa to napadlo. Je to úvaha o tom, koľko váži láska.

Tri gramy?

Tento text napísal Fefe zo skupiny Hex. Ale minule som sa niekde dočítala, že človek naozaj vyplače dva alebo tri gramy sĺz v momente, keď o niekoho príde. Asi je teda nejaká spojitosť medzi gramážou sĺz a láskou. Koľko môže vážiť slza? To asi nikto nezvážil. Ja občas sledujem také zvláštne štúdie. To ma veľmi baví.

Do akej miery odráža tvoja aktuálna hudba to, čo žiješ?

Keď už potom držím v ruke hotový album, keď príde ten výlisok a je všetko ukončené, tak sa zrazu začnem vracať do toho obdobia. Je to, akoby som si pozerala fotky.

Takže ty vlastne robíš hudobné fotoalbumy.

Pre mňa to tak je.

A India, kde si absolvovala kurz jogy, je ktorá pesnička?

Bezpečné priepasti, ktorá sa teraz hrá v rádiách.

Bezpečné priepasti sú pre teba tie, do ktorých padáš, pretože si pohodlná a bojíš sa urobiť nejaký krok?

My sme v podstate také bezpečné priepasti. Máme ich v sebe. Potrebujeme mať zázemie, ale aj tie priepasti sú mimo komfortnú zónu, mimo „impotentný kľud“, ktorý som spomínala.



Pretože aj tam môžeš niečo získať, niečo nové objaviť, zároveň spoznať samého seba a stále môžeš mať pri sebe človeka, ktorý je pre teba svetlom a vytvára ti zázemie. Ale aby som nepreháňala a nevyrábala z toho nejakú veľkú filozofiu, tak text tejto pesničky pre mňa písala vôbec prvá textárka v mojom živote.

Ale? V tvojom živote je žena?!

Áno, predstav si to (smiech). Už druhá. Jedna je moja manažérka a druhou je textárka Sylvia Kaščáková. Je z Prešova, nikdy som sa s ňou ešte nevidela a kontakt na ňu mi dala Katka Košťová. Predstav si však, že si s niekým sadneš, že ho vnímaš ako citlivého, neuveriteľne talentovaného a všetko do seba zapadne tak dokonalo, ako keď si chytíš svoje ruky a prsty do seba zapadnú. Písala som jej, že čo ju vlastne inšpirovalo a ako poňala moje maily. Odpísala mi, že jej napadol príbeh o nevernej žene, ktorú muž veľmi miloval. Bola však odsúdená na smrť zhodením z útesu. On ju však tak miloval, že pod tým útesom rozprestrel záchrannú sieť a zachránil ju.

Vy sa s Katkou Koščovou aj stretávate, keď bývate v jednom meste??

Áno, chodíme spolu na kávu. Chodí do tej istej kaviarne ako ja. A keď sa takto stretneme, tak len kvákame a nie a nie nás zastaviť. (smiech)

Je pre teba dôležité, aby ľudia tvojím textom rozumeli alebo je ti jedno, ako si to kto vyloží?

Nikdy som nad tým nerozmýšľala, ako to ľudia vnímajú. V konečnom dôsledku každý umelec vyjadruje sám seba. Je to troška egocentrické, ale je to tak. V prvom rade sa ja snažím stotožniť s každým textom a podať ho čo najúprimnejšie. Aby tá emócia a to, o čom spievam bolo vyjadrené čo najviac. Aby to do človeka jednoducho vošlo. Niektorí ľudia napríklad vôbec nepočúvajú texty. Poznám veľa



KATARÍNA KNECHTOVÁ

(14. marec 1981) – slovenská speváčka, gitaristka, bubeníčka, textárka, skladateľka. Začínala ako 14-ročná speváčka v skupine IMT Smile, neskôr založila s bubeníkom Martinom Migašom úspešnú skupinu Peha. V roku 2008 zo skupiny odišla a rozhodla sa pre sólovú dráhu. Počas nej vydala tri sólové albumy. Je držiteľkou mnohých ocenení od Aurela, cez Slávika až po OTO. V súčasnosti je na ďalšom výnimočnom koncertnom turné k aktuálnemu albumu Prežijú len milenci.

ľudí, ktorí na to kašlú a vôbec sa neza oberajú tým, čo sa v piesni spieva a spievajú si iba harmóniu. Ale ak sa ťa emócia dotýka, tak ťa zaujíma o čom to je. Anglické piesne si dokonca preložíš. A rovnako je to aj so slovenčinou. Zrazu začneš premýšľať nad tým, o čom ten človek naozaj spieva. A to je moment, ktorý je pre mňa zaujímavý. Toto mňa veľmi teší a je to pre mňa obrovská pocta.

Ty si jedna z mála slovenských speváčok, možno spolu s Darou Rolins, pri ktorých človek vie, ako ste spievali, kým ste mladšie. Ona ako Darinka Rolincová, ty v IMT Smile...

(smiech) Fakt by ma zaujímalo, ako to vníma Darča, ale ak sa ja počujem v starých nahrávkach, tak sa strašne smejem. Zo začiatku som sa veľmi hanbila, že som takto znela, ale dnes sa na tom veľmi bavím. Dokonca som to púšťala svojmu anglickému producentovi, Christianovi Eignerovi, a ten mi povedal, že zniem ako motorová myš.

Vieš si predstaviť, že by si nebola speváčkou?

Vôbec neviem. Ale myslím si, žeby som možno nebola tu, že by som žila v nejakej inej, teplej krajine. Alebo by som bola vodička trolejbusu. Neviem. Dnes si to už nedokážem predstaviť.

Už si koncertovala akusticky, s Cigánskymi diablami, teraz nacvičuješ svoje pesničky na turné nanovo s harfou a s malým orchestrom. Akoby to bolo vždy pre iných fanúšikov...

Ani nie. Sú to tí istí. Ale mňa veľmi teší, že moje spektrum fanúšikov je veľmi široké. Sú tam aj deti, aj ľudia, ktorí majú po sedemdesiatke. Je úžasné, ak príde niekto, komu sa spájajú moje piesne s nejakou životnou situáciou v tomto veku. Alebo má ešte chuť a energiu zamýšľať sa nad textami a začne ti rozprávať svoj osobný príbeh a naozaj vidíš, že je to človek, ktorý niečo v živote zažil.

V zostave máš harfistu Michala Matejčíka , ktorý bol rok na turné s Georgom Michaelom...

Áno. Je vynikajúci a jeho kredit v mojej hudbe je neuveriteľný. Harfa je čarovný nástroj a vidieť toho človeka ako hrá na tom veľkom hrebeni (úsmev) je zážitok aj pre mňa.

Je pravda, že akékoľvek kúzlo v rozprávkach alebo víly, sú ozvučené harfou...

Tak to je. Aj pre mňa. Stojím na pódiu a už len na skúškach mám občas slzy v očiach, že tie moje piesne znejú tak krásne. Je to aj pre mňa veľmi zaujímavá skúsenosť. Mám rada, keď sa veci menia, keď ma hudba ako muzikanta posúva. Veľmi to prežívam, pretože aj mne samej sa moje piesne spájajú s mojím životom a keď to zrazu znie hudobne inak, tak sa ma to hlboko dotýka. •

Žiť aj pre iných

Vždy bola tak trochu rebelkou. Dokázala sa postaviť proti systému, alebo proti akejkoľvek nespravodlivosti. Záležalo jej totiž na človeku, na jeho právach, možnostiach a rovnakých šanciach. Vždy sa angažovala vo veciach verejných, či už ako známa novinárka a moderátorka, alebo ako prezidentka občianskeho združenia Šanca pre nechcených. ANNA GHANNAMOVÁ.

Čo ťa inšpirovalo k rozhodnutiu venovať sa charite?

Najzlomovejšie bolo rozhodnutie skončiť s politickou novinárčinou, ktorú som najprv brala ako moje osudové povolanie. Súviselo to s pochopením chodu vecí v tejto krajine, kde nie je rozhodujúce čo chcú od politikov občania, ale to, čo chcú lobistické skupiny a cítila som, že aj sloboda v médiách už začína mať okovy. Toto obdobie sa mi podarilo preklenúť na pozícii šéfredaktorky Slovenky, kde sme jednotlivým ľuďom v rubrike „Slamka" za pomoci sponzorov pomáhali efektívnejšie. Pomoc ostatným ma začala napĺňať a mala som znova pocit, že moje úsilie má pre niekoho zmysel. Vtedy som sa rozhodla naplno venovať charite a sociálnemu podnikaniu a nadobro som sa rozlúčila so žurnalistikou.

Založila si na Slovensku Hniezda záchrany – verejné inkubátory pre nechcené bábätká. Ako hodnotíš tento projekt po takmer 12-tich rokoch?

Myslím, že 54 zachránených detí je číslo, ktoré hovorí samé za seba. Aj vďaka Hniezdam záchrany klesla štatistika nájdených mŕtvych novorodencov približne o 80 %. Nás to samozrejme motivovalo k rozširovaniu siete Hniezd záchrany a k ukotveniu tohto projektu v zákone. Táto téma spojila všetkých pozitívnym a silným putom – odbornú i laickú verejnosť, politikov, novinárov, cirkev i podnikateľov – sponzorov, bez ktorých by nové Hniezda záchrany vznikali len ťažko. Všetkým som za to vďačná. Komplexnosťou riešenia témy nechcených bábätiek sme dokonca príkladom aj pre zahraničie. Som na to za nás všetkých hrdá.

V čom ťa tvoja práca pre ostatných napĺňa? Čo ťa na nej teší?

Milujem výzvy a čím ťažší problém predo mnou stojí, tým väčšiu radosť mám z jeho vyriešenia. Teší ma, keď sa po rokoch stretnem s rodičmi, ktorí si adoptovali dieťatko z Hniezda záchrany a keď vidím, ako to krásne dievčatko objíma svoju adoptívnu mamu… a vy vôbec nevnímate, že nejde o mamu biologickú. Vždy ma to utvrdí v tom, že identitu si tvoríme sami s milujúcimi ľuďmi v našom živote. Nie moja DNA, ale moje srdce rozhoduje o tom, aký som. Človečenstvo, nie pôvod. Alebo keď vidím, že tehotné dievča zbité osudom, ktoré nemalo po príchode do našej Náruče záchrany ani na rožok, sa po 3-ročnom pobyte u nás, dokáže postaviť na vlastné nohy. Má prácu, dobre vychováva svoje dieťa, zoženie si strechu nad hlavou. Takýto výsledok ma teší. Aj radosť v očiach našich seniorov, keď spolu spievame s Gizkou Oňovou, alebo keď im chutí obed, ktorý navarili naše kuchárky… toto všetko ma denne teší. Áno, milujem svoju prácu a som za ňu vďačná. Potom sa ľahšie prekonávajú všetky prekážky. Iste, občas ma z príbehov našich klientov prejde ako valec ľudská zloba a pýtam sa, ako to vôbec zvládli ustáť. Rada však ich kameň z pliec odnímem, to mi problém nerobí. Skutočnou a najväčšou prekážkou sú zlé, nelogické až nesociálne zákony a často nevzdelaní a od praxe a bežného života ľudí odtrhnutí politici, ktorí nepočúvajú potrebu zmeniť nefungujúci systém. A chýbajúce peniaze na skutočné a systémové riešenia pre ľudí v núdzi. Toto mi často nedá spávať a toto je na našej práci traumatizujúce. Verím však, že silou vôle a odhodlania tento problém vyriešime.

Toleruje tvoja rodina také vysoké pracovné tempo manželky a matky?

Uvedomujem si, že je to výnimočné, ale aj napriek tomu, že som v práci trávila množstvo času, sa mi podarilo udržať si harmonickú rodinu. Mám milujúceho manžela a dobré deti. Ďakujem svojmu manželovi za trpezlivosť s mojou prácou a ďakujem mu za celoživotné suplovanie gazdinej v našej domácnosti. Bez jeho pomoci by som sa nikdy nemohla toľko venovať svojej práci. Dokáže vytvoriť atmosféru pohody a mne sa stačí na neho pozrieť, nič nevravieť a som pokojnejšia ☺. Mať v manželovi aj priateľa je vo vzťahu to najvzácnejšie. A moji chlapci? Dúfam, že mi odpustili ten chýbajúci čas, keď som mala byť možno viac s nimi, ale ja som ho venovala iným deťom, ktoré na rozdiel od nich, nemali náruč vlastnej mamy a ani skutočný domov. Sú z nich už chlapi, ktorí akoby

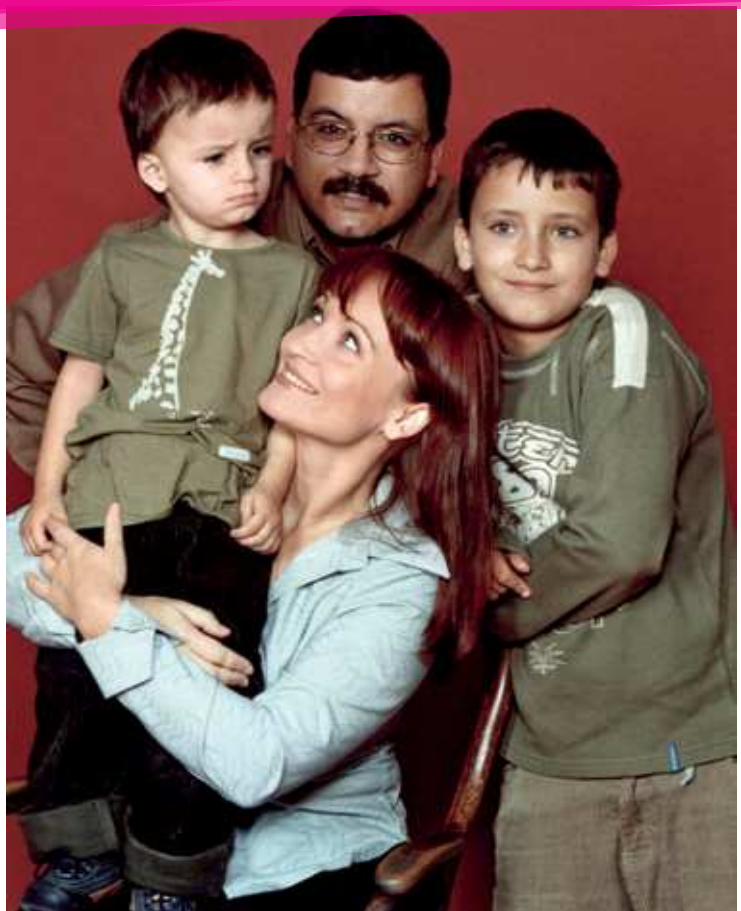
Ak chcete podporiť Annu Ghannamovú v ankete SLOVENKA ROKA 2016, môžete poslať SMS v tvare SR (medzera) 22 na číslo 7508, alebo hlasovať online na www.slovenkaroka.sk



vyrástli z večera do rána a ja som pyšná, že sú z nich hrdí a spravodliví ľudia, ktorí sa na svet pozerajú triezvo a s odhodlaním. Verím totiž, že príklad rodičov – ich správanie k sebe a ostatným je vždy viac, než výchovná drezúra. Vždy som k svojim deťom pristupovala s porozumením a oni mi to vracajú svojou dôverou a otvorenosťou. Keď majú slinu porozprávať sa, tak si to cením a vychutnávam, hoci debata skončí takmer nad ránom…



Mgr. **ANNA GHANNAMOVÁ**, prezidentka Občianskeho združenia Šanca pre nechcených a riaditeľka Centra sociálnych služieb Náruč záchrany.
Ako novinárka a moderátorka pôsobila vo viacerých médiách. V čase, keď bola šéfredaktorkou týždenníka Slovenka, ju oslovila téma nechcených detí, založila občianske združenie Šanca pre nechcených a s obrovským nasadením začala budovať na Slovensku Hniezda záchrany, ktoré dodnes zachránili 54 detí. Jej úsilie pomáhať matkám v núdzi vyústilo do vybudovania domova sociálnych služieb Náruč záchrany, kde sa starajú denne o 80 odkázaných seniorov. V súčasnosti je tiež predsedníčkou Združenia seniorských prijímateľov sociálnych služieb.



Aký máš pocit, keď sa pozrieš na svoje deti a na tie, ktoré zachraňuješ?
Dlho som verila tomu, že ľudia majú rovnaké šance. Nemajú. Dieťa, ktoré sa narodí matke bez strechy nad hlavou, potácajúcej sa hlboko pod prahom chudoby nemá rovnaké šance ako dieťa normálne situovaných ľudí. Nemá rovnakú šancu na štúdium, na psychickú pohodu, ani na dobré zdravie. Ale má právo na túto šancu! Tak, ako má aj každý senior právo na dôstojnú starobu. Preto treba kompetentným stále pripomínať, že to nie je len úloha tretieho sektora, ale aj štátu, ktorý za to platíme daňami, aby nerovné šance vyrovnával najviac ako sa len dá. Solidarita a nutnosť pomáhať si navzájom – to je to najúžasnejšie, čo ma moja práca v charite a v sociálnom podnikaní naučila. Čím viac človek dáva, tým viac dostáva. Žiť aj pre iných, nielen pre seba, mi prináša naozaj pocit zmysluplnosti života. Verím, že sa mi ho podarí napĺňať pomocou ostatným aj naďalej... •

WORK & LOVE BALANCE

text_ Kiwi
foto_ingimage

To, že máme popri práci myslieť aj na seba a svoje zdravie, sme už počuli. Ale viete, že každodenný stres má negatívny dopad predovšetkým na naše partnerstvá? Podľa odborníkov sú to práve vzťahy, na ktorých si pracovné povinnosti pýtajú najviac svoju daň. Väzby s partnerom ničia často nevedomky, potichu, no účinne...

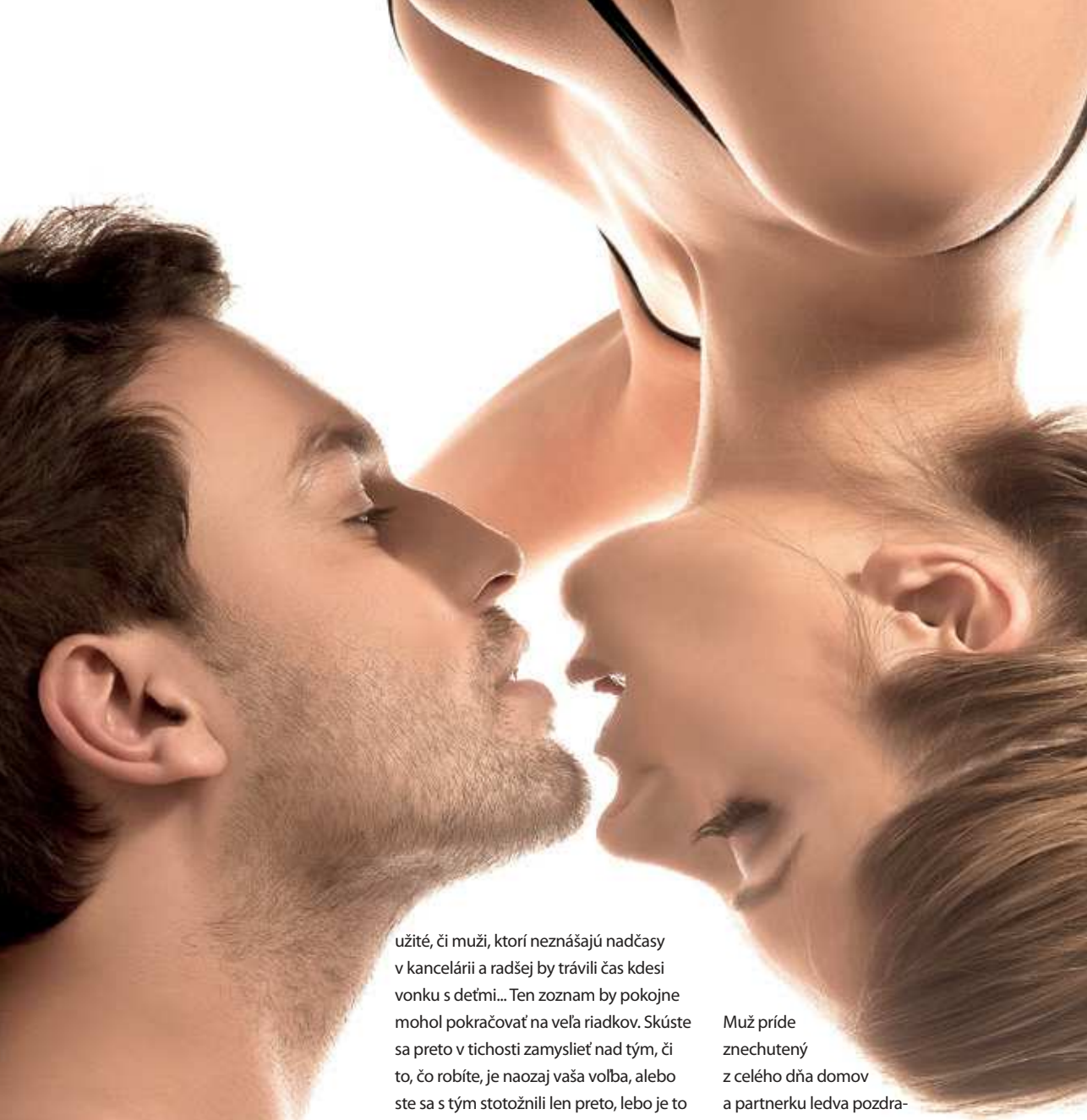
VZŤAHY BY MALI BYŤ PRVORADÉ

WORK-LOVE BALANCE nie je len taký pracovný názov, ktorý sme si sami vymysleli. Je to odborný psychologický termín, ktorý pomenúva to, aké je nesmierne dôležité svoju pozornosť a starostlivosť rozdeliť rovnomerne medzi prácu a partnera. Hneď dve veľké štúdie totiž poukazujú na to, že vzťahy nie sú iba podružný segment našich životov, ktorý sa dokáže vyvíjať sám od seba. Tá prvá hovorí celkom jasne o tom, že dobre fungujúci vzťah si vyžaduje aj dostatok pozornosti a práce na jeho rozvoji. tá druhá nás do budovania vzťahu posmeľuje , pretože sa ukázalo, že práve harmonické vzťahy sú zásadný faktor, ktorý prispieva nášmu zdraviu – a to dokonca viac ako strava alebo pohyb. **Mať totiž v živote blízkych ľudí, na ktorých sa vieme v prípade núdze absolútne spoľahnúť, je to, čo v našom podvedomí vytvára tú správnu pohodu, ktorú bunky nášho tela pre svoj život a fungovanie potrebujú.**

Vzťahy, najmä tie partnerské, sú napriek všetkému stále viac odsúvané na okraj a môže za to často práve náš hektický život, prílišné pracovné nasadenie, či vysoké nároky na seba a svojich blízkych. Hektický životný štýl však nespôsobuje len to, že máme jeden na druhého celkovo menej času, ale aj to, že spolu neraz komunikujeme s neúctou, bez citu a plní hnevu. Podľa odborníkov sa napätie, ktoré na seba nabalíme za celý deň v práci, večer v obývačke znásobí a mení sa na napätie vo vzťahu. Stačí odfrknutie, hlúpa narážka, nedostatok záujmu a balík dynamitu vybuchne do hádky. Ak sa takáto atmosféra nezlepší ani víkendovým výletom alebo v lepšom prípade dobrým sexom a nežnosťami, má vzťah našliapnuté na rozchod. A prečo vlastne? Pre nedostatočné ventilovanie pracovného napätia a nesprávne prerozdelenie času.

MAJTE ODVAHU NA VLASTNÉ PRAVIDLÁ

Psychológovia zistili, že čím viac sme v strese, tým viac fungujeme akoby v zabehnutých koľajniciach, ktoré za nás vybehali ešte naši prarodičia a rodičia. Myslíme si, že nie je čas vytvárať niečo nové a neodskúšané, a tak sa treba uspokojiť s tým, čo overil čas. V prípade slovenských partnerstiev to býva klasický model, v ktorom muž pracuje do úmoru, zarába peniaze a žena sa zatiaľ stará o domácnosť a rodinu. Žiaľ, na túto hru pristupujú aj mnohí, ktorým by svedčal úplne iný model – aktívne ženy, ktoré sa doma nudia alebo sa pri výchove dieťaťa cítia nevy-



užité, či muži, ktorí neznášajú nadčasy v kancelárii a radšej by trávili čas kdesi vonku s deťmi... Ten zoznam by pokojne mohol pokračovať na veľa riadkov. Skúste sa preto v tichosti zamyslieť nad tým, či to, čo robíte, je naozaj vaša voľba, alebo ste sa s tým stotožnili len preto, lebo je to norma spoločnosti, v ktorej žijete, alebo rodiny, v ktorej ste vyrastali a inú alternatívu nevidíte. U**ž to, že zadelenie povinností v partnerstve nevychádza z vlastných potrieb partnerov, ale z akéhosi zaužívaného spoločenského klišé, je prvou nášľapnou mínou, ktorá sa zrkadlí vo frustrácii a podráždenosti oboch partnerov.** Modelovú situáciu tohto typu všetci dobre poznáme. Muž príde znechutený z celého dňa domov a partnerku ledva pozdraví. Ona má okamžite za to, že je preňho asi nezaujímavá a neváži si jej prácu v domácnosti. Tých situácií a možných konštelácií je množstvo, žiadna z nich však nekončí šťastne. **Prvým krokom k naozaj šťastnému vzťahu je preto úplne sa odtrhnúť od toho, čo diktujú konvencie a stanoviť si vlastné pravidlá.** Aj keby to malo znamenať výpoveď v práci, či presťahovanie sa z mesta na vidiek.

PRÍBEHY ZO ŽIVOTA

NÁŠ VZŤAH NIČILI MOJE NADČASY

Bývala som sama len tretí rok a bolo pre mňa ťažké popri práci riešiť ešte aj domácnosť. Len, čo som prišla unavená domov, stále niečo nešlo – svetlo, elektrina, plyn. Svojho vtedajšieho partnera som preto brala ako povinný „outsourcing", skrátka ak chcel byť so mnou, musel vymeniť žiarovky, občas upratať, vyniesť kôš. Problém bol, že aj on býval vo svojom byte a mal svoju prácu a tiež toho nemal málo. Vždy, keď ku mne večer prišiel, som mu ešte viac naložila, poslala ho kúpiť večeru, opraviť vodovod, povysávať. Ja som zatiaľ penila za počítačom a snažila sa dokončiť, čo som v práci nestihla. Nakoniec pravidelné hádky vyústili do jednej veľkej, kde sme jasne pomenovali problém – moje prílišné pracovné nasadenie. Aj keď nerada, som nakoniec v práci trochu poľavila, šéf si musel konečne zvyknúť, že nie som dievča pre všetko a odvtedy sa mi začalo dýchať oveľa ľahšie.

Marta, 31.

NEVIEM, ČI EŠTE STIHNEM MAŤ RODINU

Kariéra bola pre mňa vždy najpodstatnejšia. Pochádzam z chudobnej rodiny, a preto som pri prvej príležitosti odišla z domu, urobila si školu a presťahovala sa do mesta. Konečne som po rokoch mala peniaze a vyšší životný štandard. Ako roky ubiehali, striedali sa pri mne partneri, ktorí mi nevedeli byť dostatočnou oporou. Máloktorý z nich vedel tolerovať, že som chodila na služobky a pracovala som často aj cez víkend. Dnes chodím s Petrom, ktorý má rovnaký prístup k práci ako ja. Poviem však úprimne, že zatiaľ čo sa ja konečne chystám usadiť a založiť si rodinu, on uvažuje o kariérnom postupe...

Eva, 37.

PRESVIEDČAL MA, ABY SOM OSTALA, ALE NEZMENIL SA

Martin bol skvelý muž, ale mal toho príliš veľa. Bola som ochotná tolerovať, že cez týždeň ho takmer nevidím, pretože je od rána do večera vo firme. Ale čo ma naozaj hnevalo, bolo, že celú nedeľu vždy strávil kdesi na bicykli a v horách – bezo mňa. Mne patrila len sobota a aj to som bola vždy na nervy z toho, že okolo štvrtej zahlásil, že si potrebuje domov ísť upratať byt. Chápala som to, lebo každý potrebuje svoj ventil, v jeho prípade šport, a ešte si aj oprať a upratať. Ale spokojná som nebola. Počas šiestich rokov, čo sme spolu boli, totiž Martin 3x zmenil prácu a hoci sľuboval, že to bude vždy lepšie, nebolo. Jeho postoj sa ku mne nezmenil. Pochopila som, že on má v živote iné priority a na mňa mu jednoducho neostáva čas a opustila som ho.

Katarína, 28.

NA KONIEC SOM POSLALA NA MATERSKÚ MANŽELA

S Radkom sme manželia dnes už desať rokov. Keď som prvýkrát ostala tehotná, podnikala som, mala som malú kaviareň, ktorej sa darilo. Radko bol profesionálny skaut, organizoval výlety s deťmi do prírody a svoju prácu miloval. Lenže ako som prestala podnikať a začali sme žiť z jeho platu a mojej materskej, prišla kríza. Možno že mi neprekážalo ani tak to, že máme oveľa menej peňazí, lebo sme nemali nikdy problém uskromniť sa, ale sama doma s deckom som išla zošalieť. Úplný horor nastal, keď som porodila aj druhé dieťa. Svoje deti, Marcela a Sárinku nadovšetko milujem, ale byť len matkou mi nestačí. Potrebovala som jazdiť autom, vidieť mesto, ľudí. Po poriadnom zvážení sme nakoniec dospeli k rozhodnutiu, že na materskú pôjde Radko a ja odkúpim späť moju kaviareň. Neľutujem. Radko je ako skaut perfektný otec, decká sú z neho unesené. A ja si žijem svoj kaviarenský sen a keďže máme viac peňazí, platím si pani, ktorá nám raz týždenne uprace.

Kristína, 40.

Choďte si sadnúť vo dvojici kamsi na víno a úprimne sa pozhovárajte. **Čo vás momentálne frustruje a absolútne vám nevyhovuje? Čo vám naopak veľmi chýba a nedostáva sa vám to už dlhší čas? Ako by mal podľa vás ideálny vzťah fungovať a kam sa chcete ako pár vyvíjať ďalej?** Možno zistíte, že už sa toľko nepotrebujete hnať za prácou, že vám nechýba ani väčší byt ani lesklejšie auto na to, aby ste boli šťastní. Možno to chce oveľa viac spoločných víkendov strávených kdesi v prírode a odkladanie peňazí viac na spoločné cestovanie ako na novú sušičku. Zadajte si teda jasne, čo je pre vás vo vzťahu podstatné a najmä – držte sa toho. Pretože okolitý svet sa vás zase pokúsi strhnúť a nahovoriť vám to svoje. Že potrebujete byť zamestnanec mesiaca a byť pod tlakom je vlastne nutnosť, lebo len tak niečo dosiahnete. Polovicou svojej hlavy buďte preto vždy doma pri svojej polovičke a pri spoločných snoch, na ktorých naplnení pracujete.

ŠŤASTNÉ PÁRY MAJÚ SVOJE RITUÁLY

Práve sme sa teda naučili, že pracovný stres je vzťahový zabijak a často úplne zbytočne, pretože sa naháňame za niečím, čo nám v skutočnosti ani nevyhovuje. Bolo by však veľmi nefér vyhlásiť, že hneď, ako si stanovíte nové vlastné pravidlá, stres zmizne a vy budete žiť šťastne až naveky. Stále totiž potrebujeme fungovať v reálnom svete, zarábať a riešiť otázky každodennej rutiny. Čo teda navyše robia tie šťastné páry inak ako tie ostatné? **Podľa prieskumov si pravidelne doprajú spoločné zážitky a fyzický kontakt, ale čo je dôležitejšie, pravidelne si doprajú takisto svoj vlastný priestor –čas, ktorý trávia jeden bez druhého. Len ľudia, ktorí pravidelne pracujú na svojej fyzickej a duševnej kondícii osamote, môžu byť vyrovnanými partnermi v čase napätia a stresov.** Preto už aj západný svet dnes vysoko odporúča pohyb a cvičenia zamerané na odbúranie stresu – autogénny tréning, meditáciu, dychové cvičenia, umelecký krúžok, jógu, či-kung, alebo pilates... možností je veľa.

Ako neprenášať svoje pracovné problémy do vzťahu?

Švajčiarsky odborník na partnerstvá, vedec a profesor Guy Bodenmann odporúča, nechodiť s každým pracovným stresom, ktorý nám beží hlavou, ihneď za partnerom. Zostrojil 5 kontrolných otázok, ktoré si máme najprv vždy sami zodpovedať a až potom osloviť partnera. Otázky sú formulované tak, aby nám pomohli stres zredukovať osamote a možno si nakoniec uvedomíme, že celý problém ani nestál za to, aby sme ho pomenovali nahlas.

1 **Naozaj sa oplatí byť teraz v strese?**
Zamyslite sa nad tým, či vzniknutú situáciu naozaj môžete ísť teraz hneď riešiť. Ak ležíte s partnerom vo wellnesse alebo ste si naplánovali po dlhej dobe večer pre seba, vypustite problém z hlavy, príde lepší okamih.

2 **Môžem urobiť hneď teraz niečo, čo ma aspoň trochu upokojí?**
Ak vás upokojí krátky overovací telefonát do práce, e-mail šéfovi alebo aj víkendová cesta do kancelárie, urobte to. Buďte si však vopred istí, že po týchto nápravných krokoch vaše napätie naozaj klesne a vy nepocítite ešte väčší stres.

3 **Musím naozaj problém riešiť ja, alebo sa situácia vyrieši aj sama?**
Dajte si pozor na záchranársky syndróm, ktorý vás núti myslieť si o sebe, že ste jediná kompetentná osoba pod slnkom, kto dokáže danú vec vyriešiť. Úprimne si odpovedzte, či problém za vás nevyrieši kolegyňa, sestra alebo kamoška a či nestačí len počkať a pozitívny efekt sa nedostaví aj sám.

4 **Viem naozaj dosť o tejto situácii a aj o tom, čo sa odo mňa teraz očakáva?**
Ak má problém nejasné kontúry a vy vlastne ani neviete, či spadá tak úplne do vašej kompetencie, overte si všetky potrebné fakty a až potom riešte. Je problém naozaj problémom? Pozor na zveličovanie a prehnané preceňovanie situácie.

5 **Je problém reálny, alebo ma stresujú len moje domnienky a úvahy?**
Rozumej, stresujete sa pre nejaký problém, ktorý má racionálny základ, alebo skôr nie? Veľakrát sa necháme chytiť do pavučiny myšlienok, ktoré nám problém nahovoria, no v skutočnosti je iracionálny. Čierne myšlienky nechajte odísť a vedzte, že stres je úplne zbytočný.

MENTÁLNE NASTAVENIE

Ak nedokážete zatiaľ urobiť hrubú čiaru medzi prácou a súkromím, mali by ste naučiť lepšie ovládať svoj mentálny svet, teda procesy, ktoré vám prebiehajú v hlave. Jasne si vyčleniť priestor a čas, ktorý venujete práci, ale aj ten, ktorý venujete sebe a svojmu vzťahu. Odstrihnúť sa od pracovných problémov a uvoľnene prejsť do súkromia si žiada určitý tréning, ktorého podstatou je relaxácia mysle a zmena nášho mentálneho nastavenie. Možno na úvod stačí aby ste si usporiadali priority a životné hodnoty a jednoducho si povedali, že práca vám v dobrom zmysle slova „nikam neujde" a naopak, keď budete zrelaxovaní a spokojní sami so sebou a vo svojom vzťahu, o to efektívnejšie dokážete pracovať. Skúste byť teda plnohodnotne prítomní v práci aj súkromí a nastavte si adekvátne rozloženie času medzi všetky aktivity, ktoré sú pre vás dôležité. Uvidíte, že sa vám zmena mentálneho i praktického nastavenia vášho života mnohonásobne vráti v harmónii a pohode, vo väčšej spokojnosti ale aj v pevnejšom zdraví a psychickej vitalite. •

KOUČING schôdzka so životom



text_ Margaréta Házel
foto_ ingimage

Dnes sa veľmi často stretávame so slovom koučing a možno máme len skreslenú alebo vzdialenú predstavu o tom, čo to reálne znamená. Preto sa pokúsime lepšie nahliadnuť do významu tohto cudzo znejúceho slova. Jeho obsah nám totiž prináša možnosť rozpoznať svoje schopnosti, ujasniť si vlastné ciele a tiež rozoznať šance a príležitosti v našom živote, ktorých sa môžeme chopiť.

ODHALIŤ SVOJE TÚŽBY A OTVORIŤ SA ZMENE

Ľudia od prvopočiatku túžia po tom, aby boli silnejší, šikovnejší, múdrejší, šťastnejší, milovanejší, či krajší... Jednoducho túžia po všetkom tom, čo im podľa ich názoru alebo možno názoru iných chýba a čo má niekto iný. Počas histórie ľudstva sme sa stretli s metódami menej sofistikovanými i sofistikovanejšími, menej morálnymi i morálnejšími, ako sa dopracovať k tomu všetkému, čo chceme. V sústredení sa na cieľ sme však zabudli, čo je spoločným menovateľom našich túžob, a teda kľúčovou témou všetkého, čo chceme. A prečo je vôbec také dôležité, aby sme to vedeli? Pretože v každej našej túžbe sa zároveň skrýva aj jej protiklad, a tým je obava, ktorá sa v silnejšej podobe prejavuje ako strach. **Pozitívna, teda plusová túžba, ktorá by nás mohla priviesť k predmetu nášho chcenia spolu s mínusovým strachom sa vynulujú a nakoniec sa nestane nič a naša túžba sa kdesi rozplynie.** Vráťme sa teda opäť k tomu, čo je podstatou a kľúčom k realizácii našej túžby. Je to **zmena.** Inštinktívne sa obávame zmien, pretože sme vybavení strachom z neznáma. Zmena je však zároveň hybnou silou a prejavom našej vnútornej sily. Zmenou sa začína náš prvý nádych v živote. Odvtedy prebiehame neustálymi zmenami, možno viacerými



súčasne a zároveň sme konfrontovaní zmenami ostatných. Niekedy nás len tak oplieskajú a povláčia životom a my potom zničení čakáme, kto alebo čo by nám pomohlo. Hovorí sa, že „Múdry človek na šťastie nečaká". Prečo teda čakáme, že niečo k nám samé príde nejakou šťastnou náhodou? Ak sa zameriame na ďalšiu ľudovú múdrosť: „Ten kto pozná druhých je šikovný, ale ten kto pozná sám seba je múdry" – možno uvidíme riešenie. **Poznanie by mohlo byť kľúčom k riešeniu našej nespokojnosti.** Nejde však o poznanie v zmysle encyklopedických vedomostí, ale poznanie samého seba a poznanie svojich túžob. A o tom je koučing.



NÁJSŤ SVOJ VNÚTORNÝ KOMPAS

Podľa jednej starej hinduistickej legendy boli kedysi časy, keď všetci ľudia boli bohmi. Zneužívali však svoju božskosť natoľko, že hlavný Boh Brahma sa rozhodol, že im ju zoberie a skryje tak, aby ju nikdy nemohli nájsť. Kde schovať ľudskú božkosť však bola nejednoduchá otázka, preto Brahma zvolal niekoľkých bohov na poradu, aby mu pomohli rozhodnúť. „Pochovajme ju hlboko do zeme", hovorili bohovia. Ale Brahma odpovedal: „Nie, to nebude fungovať. Ľudia budú kopať hlboko do zeme a vykopú ju." Potom bohovia navrhli: „Potopme ju do najhlbšieho oceánu." Ale Brahma odpovedal: „Nie, tam nie. Ľudia sa naučia potápať a nájdu ju." Bohovia odpovedali: „Zoberme ju na najvyššiu horu a skryme ju tam." Ale Brahma znovu odpovedal: „To nebude fungovať, pretože ľudia nakoniec vystúpia na každú horu a znova si zoberú svoju božkosť." Bohovia sa teda vzdali a povedali: „Nevieme kde ju skryť, pretože sa zdá, že neexistuje miesto na zemi ani v mori, ktoré by ľudia nakoniec nepreskúmali." Brahma dlho premýšľal a nakoniec povedal: „ Urobíme nasledovné. Schováme božkosť hlboko do ľudského vnútra, pretože ľudí nikdy nenapadne hľadať ju tam." Všetci bohovia súhlasili, že toto bude perfektné miesto na úschovu a skutok bol vykonaný. A odvtedy ľudia chodia hore dole po zemi, kopú, potápajú sa, vystupujú na vrcholy a pátrajú po niečom, čo je dávno v nich samých.

„Nie je múdry ten, kto veľa vie, ale ten, kto vie, čo potrebuje."

Napovedala vám trochu táto legenda? Čo je našou božskosťou, schovanou v našom vnútri? **Každý má svoj vnútorný kompas, ktorý nás smeruje k tomu, čo je pre nás to pravé.** Veľmi často sa však tomu kompasu vzpierame v dôsledku logických argumentov, či už vlastných alebo niekoho iného a nestačíme si pritom uvedomiť, čo je naším najspoľahlivejším kompasom. **Je to naša schopnosť cítiť.** Ak vám niektorý z vašich vnútorných pocitov napovedá, že nie je všetko úplne tak, ako by malo byť, ale ešte úplne presne neviete, ako by to malo byť, koučing je pre vás vhodnou metódou na vyriešenie tejto otázky. **Naštartujete ručičku svojho kompasu a potom sami dokážete skonkretizovať kroky k tomu, ako by mal váš život vyzerať a ako svoje ciele zrealizovať.** Nadhľad nezainteresovanej osoby, kouča, v kombinácii so správne položenými otázkami zvyčajne privádza klientov k veľmi rýchlym riešeniam a výsledkom, bez ohľadu na oblasť koučovania. Často sa nám stáva, že náš pohľad na veci a tým aj naše ciele sa menia niekedy aj z minúty na minútu.

AKO ROZPOZNAŤ DOBRÝ KOUČING?

Koučing funguje podľa etických a morálnych princípov, ktoré vás nenechajú na pochybách. Váš potenciál rastie s každým ďalším koučovaním. Spoznávate svoju vlastnú hodnotu a hodnotu iných. Viete povedať, čo chcete. Vyberáte a realizujte si v živote aktivity, ktoré sú pre vás výzvou a zároveň vás napĺňajú. Iní ľudia sú radi vo vašej prítomnosti, pretože sa čoraz viac prejavujete ako silná a charizmatická osobnosť, ktorá prirodzene priťahuje pozitívne situácie a pozitívnych ľudí. Viete ohodnotiť svoju prácu, ako aj prácu ostatných. Viete prijímať i dávať dary. Ste bohatí na krásne okamžiky, milujúcich ľudí, napĺňajúcu prácu, voľný čas i dostatok prostriedkov, na čokoľvek, pre čo sa rozhodnete. A predovšetkým rozpoznáte ideálny koučing podľa dobrého pocitu vo svojom vnútri.

Čo sa určite nemení, to sú naše hodnoty, ktoré môžu byť protichodné s hodnotami tých druhých. Kouč však rešpektuje vaše hodnoty a je akoby zhmotnením vášho vnútorného hlasu, ktorý pod vplyvom šumov z okolia nemôžete počuť. Čo sú šumy z okolia? Veľmi dobre mienené rady ostatných na váš život, ale podľa ich, nie vašich hodnôt a skúseností. Znejú napríklad takto: Veď máš výbornú prácu, vynikajúceho manžela/ manželku, krásny dom, deti, čo by si ešte chcel/ chcela? Ale oni predsa nevedia nič o vašom pocite, ktorý máte niekde v žalúdku, v hlave, či v krku. Predlžovaním obdobia, kedy pociťujeme niekde nepríjemný tlak, sa pripravujeme o iný nádherný pocit slobodného budovania svojho života a realizovania našich vlastných túžob. Nemôžeme sa potom čudovať, keď sami seba dobrovoľne pripravujeme o niečo príjemné, že nás o to akosi nenápadne začínajú pripravovať aj ostatní. Pocit nedostatku na seba jednoducho začne nabaľovať len to, čo je mu blízke, teda ďalšie pocity nedostatku a nenaplnenia. Vykročením k zmene môže byť aj návšteva profesionálneho kouča.

KEĎ SA MENÍM JA, MENÍ SA AJ SVET

Iste, veľa krát sme to už počuli, ale čo to vlastne znamená? O akej zmene to všetci dookola rozprávajú? Najväčším omylom by bolo, keby sme sa začali sústrediť na to, že musíme niečo, niekoho alebo dokonca seba zmeniť. Tým by sme len vytvorili ďalší pocit nedostatku a nedostatočnosti. Čo je teda v našich možnostiach a schopnostiach? **Zamerať sa na náš kompas a na to, čo naozaj chceme.** Mnohí veľmi dobre vieme, čo nechceme. Naučili nás tak rozmýšľať naši rodičia a my sme to naučili naše deti, či okolie neustálymi pokynmi, zákazmi a usmerneniami. Posilňujeme tým v sebe aj v ostatných to, čo „ne-chceme". Môžeme sa skúsiť zamerať pre zmenu na to, čo chceme. Ak sme zabudli, ako sa naladiť na to príjemné snenie chcenia, ktoré sme kedysi robili úplne prirodzene, zájdime za niekým, kto to vie. Možno máme priateľov, ktorí si túto schopnosť ponechali a ďalej ju v sebe rozvíjali a rozvíjajú. Stretávajme sa s nimi. Aj dobrý kouč nám pomôže nájsť odpoveď na túto otázku. Byť láskavý a porozumieť sebe, je kľúčom k tomu, aby sme naplnili svoj život tým, čo chceme a stali sa láskavými aj k svojmu okoliu. Len si dajme šancu. Koľkokrát ju dávame ostaným, tak prečo nie sebe?

CIEĽOM JE SPOKOJNOSŤ V KAŽDEJ OBLASTI ŽIVOTA

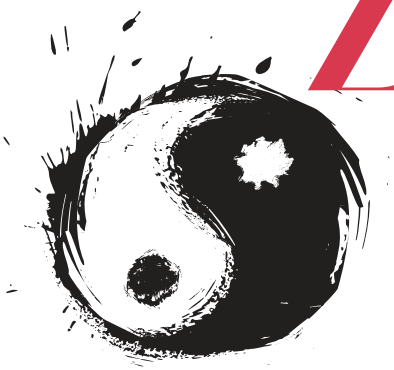
Veľmi často si myslíme, že prácu a súkromný život môžeme oddeliť – že prácu nejako pretrpíme, lebo nám prináša peniaze a v súkromnom živote si už nejako nájdeme, čo nás rozptýli. Alebo to môže byť celkom naopak – že nespokojnosť v súkromí si saturujeme sebarealizáciou v práci. Lenže, je v tom háčik. **Naozaj vieme byť spokojní v jednej oblasti nášho života, keď z inej sme úplne unavení alebo nebodaj frustrovaní?** V praxi je to však tak, že mráčik nespokojnosti sa postupne rozťahuje aj tam, kde sme boli doteraz spokojní. Pretože ten mráčik nie je nič externé, ale niečo v našom vnútri. A prečo vlastne rozmýšľame štýlom „buď – alebo"? Cieľom dobrého koučingu je dosiahnuť spokojnosť v každej oblasti života – našimi vlastnými krokmi. Porozumením samému sebe a svojim túžbam, naladením sa na vnútorný kompas, posilnením svojich silných stránok a schopností, ktoré nám dajú silu otvoriť sa zmene a realizovať svoje túžby v živote. **Základom všetkého je však úprimnosť a láskavý prístup k sebe samému, sebaprijatie a otvorenosť k zmenám. A taktiež odvaha nechať sa viesť svojimi pocitmi a meniť veci vo svojom v živote k lepšiemu. Koučing je tým prvým krokom, ktorý nám môže pomôcť nájsť cestu k samému sebe a spustiť proces správnej navigácie naším životom.** Ak sa rozhodneme byť k sebe láskavý, všetko sa nasmeruje presne podľa nás. •

kindkoucing@gmail.com

OBJAVTE SVOJU ŽENSKÚ SILU



text_ Alana Dev Priya
foto_ ingimage



Muž a žena sú ako jin a jang. Ich energia má opačnú polaritu, sú slnkom a mesiacom, dňom a nocou. Jeden bez druhého nemôžu existovať a každý z nich v sebe nesie určitú časť toho druhého. Až keď sa a tieto dva aspekty spoja, vznikne jednota, mystické spojenie, v ktorom sa môže zrodiť život.

PROTIKLADY, KTORÉ SA PRIŤAHUJÚ

Staré kultúry mali život vo veľkej úcte a všetko, čo bolo spojené so sexualitou a plodnosťou, bolo považované za posvätné. Bohovia a predovšetkým bohyne plodnosti sa tešili veľkej obľube, ľudia sa k nim modlili, prinášali im obety a na ich počesť robili rituály. Tie im mali zabezpečiť bohatú úrodu aj potomstvo. Rodina a starostlivosť o deti tvorili základ, na ktorom bola postavená celá spoločnosť. Muži v nej mali odjakživa úlohu lovcov a bojovníkov, ktorí zabezpečovali živobytie a ochranu. Ich prednosťami boli sila, odvaha, rýchlosť a výbušnosť, vďaka ktorým dokázali vyhrať boj alebo uloviť mamuta. **Mužská energia je jangová, aktívna a nesie v sebe kvalitu ohňa, slnka. Má tendenciu dobývať, ovládať, riadiť. Vytvára formu, pevné základy, na ktorých možno stavať.** Jang je čistým potenciálom, ktorý však na to, aby sa mohol manifestovať, potrebuje svoj komplement – jin. **Ženská energia má opačné kvality ako mužská, je poddajná, mäkká a plynie ako voda, prispôsobujúc sa svojmu prostrediu. Jej atribútom je pasivita a symbolom mesiac, ktorý prijíma slnečné lúče a odráža ich, aby sám mohol zažiariť. Žena dokáže naplniť formu, ktorú vytvoril muž, takým spôsobom, že z nej bude prekypovať život.** Všetko, čoho sa jej ruka dotkne, akoby získalo jedinečnú pečať jej osobnosti. Úlohou ženy od nepamäti bolo starať sa o rodinu, vychovávať deti a vytvárať to





povestné "teplo domova", do ktorého sa každý bojovník vždy s radosťou vracal po ťažkom boji.

POSLANIE MUŽA A ŽENY

V minulosti bolo jasne dané, kto má akú úlohu v rámci spoločnosti a čo je náplňou jeho práce. **Moderná doba prevrátila tradičné hodnoty naruby a namiesto rovnováhy protikladov vznikla nerovnováha. V dnešnom svete má jasnú nadvládu mužský princíp, zatiaľ čo ten ženský je zatlačaný do úzadia.** V pracovnej oblasti sú dnes zadefinované kritériá úspechu na základe výkonu a efektivity práce, a to znamená urobiť čo najviac za čo najmenej času. Toto všetko sú však kvality, ktorými disponuje mužská energia – jang. **Dnes sú však nielen muži, ale aj ženy od malička vedené k tomu, aby boli čo najvýkonnejšie, dobre zarábali a popri tom boli ešte aj dokonalými manželkami a matkami. Aby ženy zvládli tento tlak, mnohé v nich začnú v sebe vedome potláčať svoju prirodzenú ženskosť a naopak, využívať mužskú energiu.** A tak sa často stáva, že ženy sa vrhajú na kariéru, pracujú od rána do večera, aby o nich náhodou niekto nepovedal, že ony sú "len" doma a starajú sa o rodinu. Keď im skončí pracovná doba, čaká ich druhá šichta. Z kancelárie sa ponáhľajú vyzdvihnúť deti zo školy, zaviezť ich na krúžky, nakúpiť, navariť večeru. A keď ten ich bojovník príde večer domov, namiesto tepla a láskyplnej atmosféry ho čaká vystresovaná manželka, ktorá mu vyčíta, čo to vlastne od nej chce, veď ona celý deň drela ako kôň. Ideálna žena modernej doby je niečo ako Superman v sukni – všetko stíha s prehľadom, slušne zarába a je nezávislá. Je dobrou manželkou a milujúcou matkou, skvele varí, stará sa o domácnosť a ešte k tomu aj dobre vyzerá. Ženy sa dnes zo všetkých síl snažia byť dokonalé a všetko zvládať, a preto často používajú mužskú energiu, ktorá im dáva silu a výkonnosť. Vedome vystúpia zo svojej tradičnej role



udržiavateľky rodinného krbu, oblečú si brnenie a vyzbrojené vstúpia na bojové pole, aby si merali sily s mužmi. Niektoré z nich sa dokonca naučia používať mužské zbrane tak dobre, že porazia každého chlapa, ktorý im príde do cesty. Vtedy si myslia, že uspeli a vychutnávajú si sladkú chuť víťazstva. Je však len ilúzia, ktorá sa po nejakom čase rozplynie a na srdci zanechá trpkosť a pocit nenaplnenia.

Výsledkom tohoto nezdravého používania jangovej energie je skutočnosť, že sa ženy cítia zmätené a neisté samy sebou, odpojené od svojej ženskej podstaty. Ich duša plače. Na jednej strane cítia tlak zo strany spoločnosti, aby boli rovnako silné a výkonné ako muži. Na druhej strane kdesi v ich HĺBke svojej duše počujú tichý hlas Matky Zeme, ktorá ich volá, aby sa s ňou opäť spojili a naplnili svoje životné poslanie. Práve ona, Gaia, bola kedysi zdrojom ich tajomnej sily a krásy, pre ktorú boli muži ochotní vybojovať celé kráľovstvá. Kdesi vnútri cítia, že im niečo chýba, túžia opäť nájsť samy seba a spojiť sa so svojou podstatou. Nájsť ten povestný Svätý Grál, ktorý sa však neskrýva nikde inde než v nich samotných.

TAJOMSTVO ŽENSKEJ SILY

Poslaním ženy je prijímať, živiť a rozdávať túto lásku všade okolo seba. Jej sila nie je v boji, dobývaní a ovládaní. Naopak, kľúčom k objaveniu skutočnej ženskej sily je odovzdanie sa, plynutie s prúdom života a prijatie svojej vlastnej podstaty. Keď si to žena uvedomí a začne túto silu používať, každý bojovník pred ňou ochotne zloží svoje zbrane a odovzdá jej svoje kráľovstvo. **Žena je nádobou, ktorá dáva mužovi priestor, aby mohol naplno prejaviť svoju energiu.** Ukrýva v sebe nekonečný zdroj lásky, ktorý keď sa otvorí, dokáže zmeniť svet.

Teraz žijeme v 21. storočí a spoločnosť sa od čias lovcov mamutov výrazne zmenila. Spôsoby, ktoré fungovali kedysi, už dnes len ťažko možno aplikovať v ich pôvodnej forme. Dôležité však je, aby sme si uvedomili, na akých hodnotách naša spoločnosť stojí a čo je pre nás skutočne dôležité. Aj v modernom svete, ktorý je rýchly a ponúka množstvo technických vymožeností, zastávajú muži aj ženy určité role. Každá z nich má svoje plusy a mínusy, silné aj slabé stránky. Keď sa však namiesto toho, aby spolu bojovali, naučia spolu žiť v láske, navzájom sa podporovať a rešpektovať svoje odlišnosti, dosiahnu pokoj a harmóniu. Ženy môžu byť dobrými manželkami a matkami a zároveň mať úspech a naplnenie v práci. Na to je však nevyhnutné, aby sa naučili naplno využívať svoj skrytý potenciál a neidentifikovali sa s niečím, čo im nie je vlastné.

OBJAVTE V SEBE BOHYŇU!

Ak vám vnútorný hlas našepkáva, že je čas znovu sa spojiť s vašou ženskou podstatou a objaviť svoju silu, nebojte sa nasledovať ho. Vykročte na cestu hľadania seba samej, kde vás na každom kroku čakajú nové a nečakané zážitky. Objavte v sebe bohyňu, ktorá možno dlhé roky spala, ale teraz nastal čas, aby sa prebudila. Ako na to? Predovšetkým s radosťou a ľahkosťou! **Zabudnite na to, čo by ste robiť mali, lebo sa to od vás očakáva a začnite robiť veci tak, ako to cítite. Venujte čas sama sebe bez pocitu viny. Starajte sa o svoje telo s láskou a úctou, lebo telo je chrámom vašej duše.** Jedzte zdravo a pravidelne sa hýbte. Môže to byť akýkoľvek druh cvičenia ako joga, pilates, aerobik či beh, dôležité však je, aby vás bavil. Alebo skúste tanec, ktorý vám pomôže lepšie precítiť celé telo a vyjadriť emócie cez pohyb. Nemusia to byť len organizované hodiny spoločenských tancov, skúste si zatancovať len tak, sama pre seba, na hudbu, ktorá sa vám páči. **Spontánny tanec je skvelou terapiou, pomáha uvoľniť nahromadené emócie a prináša pocit šťastia. Venujte sa kreatívnej činnosti, maľujte, vyšívajte, nechajte svoje srdce prehovoriť.** Môžete skúsiť aj rôzne workshopy, kurzy či ženské kruhy, kde vám láskavé vedenie a podpora ostatných žien pomôžu hlbšie sa ponoriť do transformačného procesu. Hľadajte, skúšajte a buďte otvorené všetkému, čo vám život prinesie. Buďte ako rieka, ktorá plynie a prijíma to, čo prichádza. Učte sa láske a objavujte jej rôzne aspekty a formy. Lebo láska je tým najvyšším cieľom a dôvodom, prečo sme tu. •

Jarnou očistou proti CELULITÍDE

text_ j. t. foto_ ingimage

S príchodom jari a prvých lúčov slnka sa tradične spája aj obdobie očisty. Premenou prechádza nielen príroda, ale aj naše telo. Akékoľvek pozitívne zmeny chceme naštartovať, toto ročné obdobie je pre nás ideálne na nové začiatky. Patria k nim aj rôzne bylinné ozdravné prírodné kúry, ktoré umožnia nášmu organizmu zbaviť sa zimných toxínov a pripraviť ho na prijímanie novej energie v podobe slnečných lúčov a živej stravy.

CELKOVÁ OČISTA ORGANIZMU

Očistné rituály súvisiace s príchodom jari a leta, sú hlboko zakorenené v našich tradíciách. V niektorých častiach Európy sa práve v tomto období držali pôsty založené na nejedení mäsa, inde jedávali len raz denne. Ani veľkonočný pôst nie je ničím iným ako užitočnou detoxikáciou tela. Vo východnej časti Európy známej rozsiahlymi brezovými hájmi (Poľsko, Litva, Ukrajina, Rusko) používali počas očistného obdobia aj prípravok zameraný na podporu prirodzeného vylučovania škodlivín z tela v podobe **odvaru z mladých listov brezy.** Aj v súčasnosti je dostupný pod rôznymi názvami – Brezová očistná kúra, Brezová šťava (nie však Brezová voda!). Flavonoidy, obsiahnuté v odvare z brezových listov, pôsobia mierne močopudne a podporujú tak očistný proces, ktorý sa prejaví nielen odstránením toxínov, ale aj zdravšou a oddýchnuto vyzerajúcou pleťou. Výťažok podporuje činnosť obličiek, čím dochádza k prirodzenému vylučovaniu škodlivín z tela. Jeho zloženie **prispieva k rozpúšťaniu niektorých druhov usadenín v obličkách.** Pôsobí preventívne proti poruchám látkovej výmeny vedúcim k degeneračným zmenám ako reumatizmus či skleróza. Pije sa spravidla riedený vodou alebo čajom 2 – 3x denne popri bežnej strave s vyšším podielom zeleninových jedál a s dostatočným príjmom tekutín. Vzhľadom na spomínaný diuretický účinok je odporúčaná doba užívania 6 – 8 týždňov (po 5-týždňovej prestávke je možné kúru opakovať).



Brezová kúra sa používa ako jarná alebo jesenná očista. Mimochodom, vo Francúzsku sa vraj ročne predá viac fliaš tejto kúry ako piva...

ČO PLATÍ NA CELULITÍDU?

Keby existoval zázračný prostriedok proti celulitíde, mal by svoje čestné miesto v takmer každej modernej kúpeľni. Žiaľ, neexistuje. Produkty, ktoré sľubujú účinky proti celulitíde účinné, zlepšia nanajvýš vzhľad pokožky. Celulitída je spôsobená hormonálne podmieneným stavom väziva, niekedy sa objaví aj ako sprievodný jav neuváženého používania hormonálnej antikoncepcie. Vplyvom ženských pohlavných hormónov, nedostatku pohybu, kaloricky bohatej stravy, kávy, sýtených nápojov, nedostatočného príjmu tekutín či tesného oblečenia, sa oslabí tenká sieť tkanivových vlákien, naruší stabilita a tkanivo stratí pevnosť, čo umožní spájanie tukových buniek. Dokonca i časté nosenie vysokých lodičiek vie prispieť k oslabeniu cirkulácie krvi i lymfy a tak prispieť svojou významnou troškou! **Celulitída sú vlastne zhluky tukových buniek naplnené škodlivinami látkovej premeny, ktoré organizmus nie je**

schopný vylúčiť. Pri pokročilejšom štádiu pôsobia tieto zhluky pod pokožkou aj na jej povrchu nevzhľadne.

Proti tomuto komplexnému procesu pomáhajú kozmetické prípravky len povrchovo, **bez aktívneho pohybu a primeranej stravy nie je možné proces odbúrania naštartovať...** Sú však účinnou podporou pevnej vôle na ceste k elegantnému vzhľadu. V hodnoteniach nemeckého časopisu Öko-test získal z 19-tich testovaných prípravkov najvyššie ocenenie **Brezový olej na celulitídu (Weleda).** Testy potvrdili jeho naozaj pozitívny efekt na celulitídou poznačenú pokožku! Ide o olejovú zmes, ktorá pomáha predchádzať vzniku celulitídy u žien, ktoré sú na ňu náchylné, zreteľne však zlepšuje aj prejavy už existujúcej celulitídy. **Liečivé výťažky z mladých listov brezy, rozmarínu a listnatca tŕnitého aktivujú látkovú výmenu kože a tekutín, olej z marhuľových jadier, pšeničných klíčkov a ďalšie zložky zmesi zasa stimulujú jej prirodzenú regeneráciu.** Spolu s úpravou jedálnička a pomerne jednoduchým cvičením, ktorého popis prikladá distribútor v brožúrke k výrobku, pomáha Brezový olej získať späť pevnú, pružnú a hladkú pokožku. Vmasírovanie do vlhkej pokožky zlepšuje vstrebávanie oleja a jeho účinky, súčasne znižuje jeho spotrebu (prvý mesiac je ideálne vmasírovať olej krúživým pohybom do pokožky minimálne 2 x denne, neskôr stačí raz denne). Testy ukázali, že po 28 dňoch používania oleja, dochádza k zlepšeniu vonkajšieho vzhľadu pokožky s celulitídou z východiskových 3,5 bodu na 2,6 bodu (pri označení vzhľadu pokožky: 0 = žiadna celulitída, 4 = ťažká celulitída). Zlepšenie výsledku sa dá dosiahnuť tiež používaním masážnej kefy, pretože základnou pomocou proti celulitíde je rozprúdiť lymfatický systém a krvný obeh...

ÚČINNÝ JE AJ PEELING

Peeling je ďalší obľúbený prípravok na zlepšenie vzhľadu pokožky... Pozor však, ak sú v jeho zložení obsiahnuté agresívne častice alebo chemické látky. Tie pokožku naopak poškodzujú. Necitlivým zložením peelingových preparátov alebo častým používaním peelingu môže dôjsť k poškodeniu vyvíjajúcich sa buniek a k zničeniu imunitných schopností pokožky, pretože pokožka si môže vytvoriť hrubšiu hornú vrstvu... Hoci sa najemno rozomleté marhuľové jadrá v peelingovom prípravku zdajú dobrý riešením, pod mikroskopom vidno ich ostré hrany, ktoré pri silnejšom tlaku pokožku traumatizujú. **Jednoduchý a účinný peeling si môžete pripraviť aj doma – napríklad z namočených ovsených vločiek.** Aj na trhu s prírodnou kozmetikou nájdeme niekoľko kvalitných produktov. Napríklad **sprchovací peeling s brezovými výťažkami Weleda** obsahuje miniatúrne guličky z včelieho, karnaubského a ricínového vosku, ktoré vznikli pomocou kryštalizácie striekaním. Tie svojou prítomnosťou v krémovom, jemne čistiacom zásaditom roztoku vyvinú masážnu dynamiku, ktorá prekrví pokožku a zároveň ju zbaví odumretých buniek. Pokožka ostane po aplikácii hladká, svieža a príjemne voňavá. •





text_ Anka Kanovská
foto_ Shutterstock

PARAZITY

Sú všade okolo nás, pretože sú súčasťou prírody – rovnako, ako my. Sú v pôde, o ktorú sa staráme, vo vode, v ktorej sa kúpeme, vo vzduchu, ktorý dýchame. V podstate nám nevadia, až kým neohrozia naše zdravie. Prečo sa to zrazu stane?

PREČO NAŠE TELO V NEJAKEJ CHVÍLI NEODOLÁ PARAZITOM?

PROSTREDIE PRE PARAZITY

Parazity (ale aj plesne, baktérie, kvasinky) musia mať pre svoj život určité prijateľné prostredie, teplotu a potravu. **Najviac sa im darí vo vlhkom prostredí s pravidelným prísunom sladkej potravy.** Teplota ľudského tela im ideálne vyhovuje. Ak sa v ňom navyše vytvorí dostatok vlhkosti – ako negatívny efekt našich stravovacích návykov a baktérie majú navyše pravidelný prísun cukru, ľahko sa potom stanú našimi neželanými okupantmi.

STRAVA VYTVÁRAJÚCA VLHKÉ PROSTREDIE

V dnešnej dobe máme v jedálničku priveľa práve tých potravín, ktoré nás zahlieňujú a zachladzujú. Sú nimi **mlieko a mliečne výrobky,** sladkosti z **bieleho cukru, biela múka, tuky, tropické ovocie (vrátanie ovocných štiav), surová zelenina a surová strava všeobecne.** Konzumáciou týchto potravín sa v tele vytvára množstvo vlhkosti, hlienov a chladu. Toto ohrozuje všetky naše vnútorné orgány – hlavne **slezinu a žalúdok.** Slezina má na starosti udržať v tele primeranú hladinu hlienu a žalúdok potrebuje teplo na spracovávanie potravy. Ak je vlhkosti a hlienu priveľa, slezina sa oslabuje nadmernou činnosťou, hlien sa nespracuje, usádza sa v tele a vytvorí podhubie na mnohé ochorenia. Ak je žalúdok zachladený, nevie rozložiť potravu a vyťažiť z nej potrebné živiny a energiu. V realite to znamená, že **v prípade nadmernej vlhkosti, hlienov a chladu je človek buď tučnejší alebo príliš vychudnutý, prípadne má rôzne zdravotné alebo estetické problémy** v závislosti od toho, kde sa škodliviny vyskytujú. Prílišnou vlhkosťou a výskytom hlienu však netrpí len slezina a žalúdok, ale aj všetky ďalšie dôležité vnútorné orgány. Obličky, ktoré uchovávajú našu životnú energiu, tzv. "vnútorný oheň" sa schladia, ak sme zimomriví a celkovo oslabení a nemôžu tak plnohodnotne plniť svoju funkciu. Pečeň v prípade zvýšenej vlhkosti a hlienov skladuje priveľa tukov, čím sa oslabí jej funkcia detoxikovať organizmus. Srdce nedostáva od sleziny dostatok energie, čo sa môže prejaviť palpitáciami alebo búšením srdca. Pľúca sú zahlienené, ťažšie sa nám dýcha, sme náchylní na kašeľ, alebo pískanie pľúc. Je dôležité povedať, že **zahlieňujúce a chladné potraviny nám všeobecne neprospievajú** a preto by sme sa mali predovšetkým mliečnym výrobkom a cukru.

PREJAVY NADMERNEJ VLHKOSTI V TELE

Cysty na maternici a vaječníkoch, chronické vykašliavanie hlienov, prostatitída, opuchy, pocit ťažkých nôh alebo celého tela, celulitída, vačky pod očami, celková únava a otupelosť, nezáujem o čokoľvek, palpitácie srdiečka, duševné problémy, výtoky, kožné vyrážky, akné, podkožné tukové útvary, hnačka, zápcha, škvŕkanie v črevách bez dôvodu (napr. hlad), studené končatiny, chlad v podbrušku, zimomrivosť atď. Príznakom nadmernej vlhkosti v tele sú samozrejme aj parazity, plesne, baktérie a kvasinky, ktoré majú v takomto prostredí ideálne podmienky pre život.

PRÍPAD BORÉLIA

V dnešnej dobe sa s týmto pojmom stretávame na každom kroku. Boréliou trpí stále viac a viac ľudí a pritom ešte pred pár rokmi sme o nej ani netušili. Prečo sa to vlastne stalo? Prečo sa tak rozširuje? Hlavnou príčinou je nerovnováha v prírode. V 50. a 60. rokoch minulého storočia sa začalo v poľnohospodárstve používať **priveľa pesticídov a herbicídov na potlačenie výskytu buriny,** ktorá ohrozovala množstvo výnosu obilia a iných plodín. Zároveň sa aj dnes používa **pestovanie monokultúr** – len jednej plodiny široko-ďaleko. **Tým sa narušuje celý ekosystém na poliach a premnožujú sa hlodavce – myši a potkany, ktoré sú nositeľmi nákazy Borélie.** Na poliach majú dosť potravy a žiadna páchnuca burina ich odplaší. Kliešť, ktorý sa prisaje na hlodavca



a potom na človeka je len prenášačom. Naši predkovia vedeli využiť drobné živočíchy a rôzne buriny (pre nich to boli užitočné bylinky s určitým účinkom) správnym spôsobom na **udržanie vyváženého prostedia v prírode.** Našťastie sa dnes opäť začína používať tento systém pestovania rastlín v rôznych ekofarmách a bio hospodárstvach. Vráťme sa ale k Borélii, ktorú spôsobujú baktérie spirochéty. Majú špirálovitý tvar a sú také malé, že sa dokážu ukryť dovnútra bielej krvinky. Sú prenášané najmä hlodavcami typu hraboš, myš, potkan. Kliešť je v tom v podstate nevinne, lebo on sa nakazí týmito zvieratami. Následne spadne počas sedenia na konári alebo tráve na nič netušiaceho človeka, ktorého krv je preňho len ďalšou potravou. **Zaujímavé však na kliešťoch je to, že si vedia vybrať, kto je pre nich tým vhodným "darcom" potravy. Páči sa im najmä prekyselný organizmus, hlien a vlhkosť.** Veľakrát sa kliešť prisaje presne na konkrétny akupresúrny bod, čo nám môže napomôcť definovať, ktorú časť tela máme posilniť. U zdravého človeka s dobrým imunitným systémom, harmonickým fungovaním vnútorných orgánov, silnou energiou a zdravou krvou neurobí kliešť žiadne vážne škody. Oslabeným jedincom však vpustí do krvi spirochéty borélie, ktoré potom kolujú v krvi. Napadajú biele alebo červené krvinky a maskujú sa tým, že zničia vnútro krvinky a tam sa ukryjú. Biele krvinky sú z toho zmätené a začnú útočiť sami na seba, čím vznikajú rôzne autoimunitné ochorenia. Tým, že spirochéty kolujú v krvi môžu spôsobiť problémy a ochorenia rôzneho druhu podľa toho, ktorá časť

tela je oslabená – **zápaly, bolesti svalov a kĺbov, ochrnutia menších svalov napr. na tvári, bolesti hlavy, chrípkové príznaky atď.** Použitie antibiotík je v tomto prípade kontraproduktívne, pretože dobre ukryté spirochéty neovplyvnia, nezničia. Veľakrát sa ukryjú v menej prekrvených častiach tela napr. v kĺboch, úponoch svalov, chrupavkách... atď. Tam spôsobujú **bolesti, artrózu, koxartrózu, celkové oslabenie.** Ľudia často vyberú niekoľko druhov antibiotík bez výraznejšieho zlepšenia. Ich stav sa môže dokonca zhoršiť, pretože antibiotiká zachladzujú a zahlieňujú telo. O ich vedľajších účinkoch ani nehovoriac.

FANTÓM KANDIDA

Kandida je ďalšou pliagou dnešnej doby. Je to kvasinka, ktorá sa v našom tele nachádza od narodenia, ale jej prejavy pri premnožení alebo aj zahubení (produkcia toxínov) sa dajú prirovnať k parazitickým. **Kedysi sa kandida nevyskytovala tak často, čo súvisí s konzumáciou cukru.** Cukor tu bol už dávno pred naším letopočtom, ale jeho použitie bolo vyváženejšie v pomere k inej strave skonzumovanej počas dňa. V starovekých systémoch, z ktorých niektoré fungujú dodnes (napr. ajurvéda, čínska medicína) sa s cukrom narábalo omnoho triezvejšie a cielenie – navyše jeho kvalita bola prírodná. **Dnes patrí cukor medzi novodobé jedy a látky, na ktoré si naše telo vytvára závislosť.** Mnohí z nás by sa ho mali radšej vyvarovať, pokiaľ si chcú udržať zdravie. To platí najmä v prípade výskytu kandidy, plesní, parazitov, hlienov a vlhkosti v organizme. **Cukor je totižto živnou pôdou, potravou, hniezdom pre všetky cudzopasné potvory v našom tele.** Čínska medicína, ktorá už tísícročia skúma, ako ktorá potravina v organizme človeka účinkuje, tvrdí, že cukor vytvára v tele hlieny a vlhkosť. Vedci už dávno zistili, že cukor je návykový a ak máme v tele ešte aj parazitov návyk je oveľa silnejší. V podstate by sa dalo povedať, že už nie sme sami sebou,





ale sme ovládaní parazitom, ktorý v nás žije. Nedá nám dýchať, kým nedostane, čo potrebuje. **Parazit sa prirodzene dožaduje pravidelnej dávky cukru a potravy.** Keď mu to dáme, máme pokoj a o chvíľku už zas pýta svoje a my máme silné nutkanie zjesť niečo dobré a sladké. Nemáme slobodnú vôľu a oslabuje to náš psychický stav. Nezvláda to ani naša slezina, ktorú cukor najviac oslabuje. **Nefungujúca slezina najčastejšie zapríčiní gynekologické výtoky, pokles vnútorných orgánov (hemeroidy, pokles maternice, pľúc atď), nedostatok energie, slabú krvotvorbu, únavu, bolesť svalov, hnačku, bolesti brucha, zlé trávenie.**

AKO NA PARAZITY?

Existuje množstvo chemických liekov, ktoré lekári predpisujú. Majú však veľmi negatívny dopad na pečeň a psychiku a množstvo nežiaducich vedľajších účinkov. Prírodných prípravkov na trhu je našťastie neúrekom. Snáď najvychytenejšia je **tinktúra z orešáka kráľovského alebo čierneho,** ktorá sa vyrába zo zelených šupiek tohoto druhu orecha. Zaberá vcelku dobre, liečba je nenáročná, tinktúra je chuťovo znesiteľná a navyše pozitívne vplýva aj na iné orgány v tele napr. štítnu žľazu.
Výborné sú aj **rôzne očistné kúry** zamerané proti parazitom: **konzumácia tekvicových jadierok** (môžu byť solené, pražené ale nelúpané a treba ich jesť aj so šupkou!), alebo liečba **silnými bylinnými odvarmi – napr. z Kapucínky, Lastovičníku, Šalvie, Horca, alebo z kôry stromu Lapacho.** Existujú aj rôzne prístroje, ktoré pomôžu zabiť parazitov v tele napríklad **plazmový generátor.**
Treba brať do úvahy, že parazity majú určité vývojové štádiá, ktoré pri očistných kúrach musíme zohľadňovať. Vyvíjajú sa podobne ako vši, iba nie sú viditeľné. Rovnako ako pri všiach, treba postupovať aj pri parazitoch a **liečbu niekoľkokrát opakovať a neprerušovať.** Rôzne fázy vývoja parazitov môžeme ignorovať ani v prípade, že zvolíme najradikálnejší spôsob liečby – **hladovku.** Treba ju držať buď dlhodobo až 40 dní, alebo niekoľkokrát opakovať kratšiu napríklad 7 dňovú hladovku – napríklad 3x po 7 dňovej pauze. Keď hladujeme my, hladujú aj parazity. V našom tráviacom systéme sa nevytvára metabolický odpad, z ktorého parazity žijú a samozrejme neprijímame cukor (ani vo forme ovocných štiav!). Keď po určitom čase parazity zistia, že strava neprichádza, jednoducho opustia náš organizmus. **Niekoľkodňový detox na vode alebo na bylinných čajoch výrazne prečistí krv, zbaví telo hlienov a toxínov, ktoré sú živnou pôdou pre parazitov zv tele.**
Pozor! Celý proces detoxu musí byť riadený špeciálnymi terapeutmi prírodnej medicíny. Pred hladovkou sa konzumuje len zeleninová strava, zeleninové šťavy, voda. Počas hladovky sa pravidelne robí

klystýr, aby z tela, najmä z čriev, priebežne odchádzali toxíny a škodliviny. Liečba hladovkou vôbec nie je novinkou.
V histórii sa pôsty používali často a liečili sa nimi viaceré ochorenia. V miernejšej podobe sa u nás udržali dodnes v podobe pravidelných pôstnych období. Tie sú ideálne najmä na jar pred Veľkou nocou, ale aj na jeseň pred Vianocami.
V prechodných ročných obdobiach si naše telo priam žiada zmenu, tak ako sa mení aj ročné obdobie, teplo a chlad, aktivita a odpočinok, svetlo a tma. Počas pôstu je dôležité robiť **očistné úkony,** inak by mala hladovka podobný efekt ako antibiotiká – zabije sa zlodej v dome, ale jeho telo sa neostráni a tak tam hnije. Usmrtené parazity totižto v tele vytvárajú rôzne toxické látky a ak sa z tela neodstránia môžu zapríčiniť ešte ďalšie sprievodné javy typu ekzém, podráždená pokožka, hnačka, únava, zlý krvný obraz (napr. stále mierne zvýšené CRP, čo poukazuje na zápal v tele)... atď. Čistenie treba podporiť aj pomocnými terapiami – celotelovou lymfatickou masážou alebo homeopatickými kvapkami na prečistenie lymfy. Do stravy treba po očistnej kúre zaradiť cesnak, cibuľu a ďumbier. Nie však nastálo, pretože môžu príliš zohrievať žalúdok a spôsobiť pri dlhodobom užívaní patológiu tepla – zápal. Následkom môžu byť bolesti a prílišná až chorobná chuť do jedla. Dlhodobo však môžeme používať **očistné bylinky a semienka – kôpor, koriander, tymián, bazalka, medvedí cesnak, kurkumu, škoricu, borievky, tekvicové semienka a tekvicový olej, ľanové semienka a ľanový olej.**

ČO JE NA DUŠI, JE AJ NA TELE...

Čo však chceme najviac zdôrazniť je fakt, že parazity sa v tele udržia len vtedy, keď majú ideálnu živnú pôdu a keď naše vnútorné orgány nie sú zharmonizované a nefungujú správne. Inak by náš imunitný systém fungoval tak, že by sa v ňom





parazity jednoducho neusídlili a telo by si poradilo s akokoľvek chorobou. Tento celostný prístup k fungovaniu nášho tela je dôležitý vo všetkých aspektoch. Inak sa nedá udržať zdravie fyzické ani psychické. **Ideálny stav dosiahneme len zdravou a vyváženou stravou, pitným režimom, správnym cvičením, rovnováhou medzi aktivitou a odpočinkom a emočnou harmóniou.** Čínska medicína tvrdí, že väčšina ochorení pochádza práve **z nerovnováhy v tráviacom trakte.** Keď sa jeho fungovanie upraví, zlepší sa aj naša odolnosť voči chorobám a vonkajším škodcom. Teraz sa veľa hovorí o tom, že každé ochorenia nás má niečo naučiť – niečo v tele máme oslabené, máme to posilniť, niečo sme emočne nezvládli a máme na tom popracovať. Toto platí aj v prípade parazitov.
A preto buďme vnímaví k svojmu telu, ale aj k svojmu okoliu a svojim pocitom... Snažme sa preto akúkoľvek disharmóniu na psychickej či fyzickej úrovni (i v medziľudských vzťahoch) naprávať už od prvých negatívnych signálov. To čo sa deje na duši, sa vždy deje aj na tele. V prípade parazitov si môžeme položiť celkom jednoduchú otázku: Komu dovolíme na sebe parazitovať a prečo? Zároveň sa treba zbaviť aj našich vlastných starých krívd, nesprávnych tvrdohlavých zásad a negatívnych postojov, ktoré sa v našom vnútri chovajú podobne ako parazity. Žime život s láskou v srdci, buďme na druhých milí a prijmime aj ich názory. Nebojme sa zmien v živote, meňme k lepšiemu aj svoje postoje a myšlienky a odpúšťajme.

ESENCIÁLNE ÉTERICKÉ OLEJE

Na parazity sú jednoznačne účinné. Zaberajú najmä silne aromatické a štipľavé. Ich funkciou je zahriať telo alebo lokalitu použitia, zahubiť nepriateľa a vypudiť ho von. **Na vši vo vlasoch zaberá ideálne kombinácia čajovníka, oregana, levandule a rozmarínu, ktoré sa po kvapkách vmiešajú do rastlinného oleja**. Zmes na nanesie na vlasy a zabalí igelitom. Kúru treba opakovať 1x týždenne a medzitým vlasy každý deň oplachovať podobnou zmesou zmiešanou s vodou a octom. **Na parazity v našom tele sú dobré napr. klinček, myrha, kadidlovník, rozmarín, škorica, či olej z mrkvových semien.** Je dobré zaobstarať si oleje vhodné aj na vnútorné použitie a užívať ich. Nie všetky na éterické oleje trhu sú jedlé! **Repelent na kliešte a komáre si vyrobíte z 1 Alpy a 1 vrecka celých klinčekov.** Zmiešajte ingrediencie a nechajte tinktúru 3 dni lúhovať. Potom preceďte a dajte do rozprašovača. Môžete si s ním postriekať okolie alebo aj vlasy či oblečenie (pozor, tinktúra môže zanechávať farebné stopy).

EKO DOMÁCNOSŤ

Ako čistiť bez chémie?

S rýchlo napredujúcou dobou, ktorá so sebou prináša rôznorodé technické vymoženosti, sa zároveň zvyšuje aj chorobnosť ľudí a to už od najnižšieho veku... Môže to spolu nejako súvisieť? Každý z nás si vo svojej domácnosti vytvára vlastnú mikroklímu odlišnú od vonkajšieho prostredia. Čím je ale rozdiel v prostrediach väčší, tým ťažšie sa náš organizmus prispôsobuje. Reklamy nás nabádajú k hromadnému útoku na baktérie v domácnosti a ponúkajú nám fantastické prostriedky na dezinfekciu. Je to ale skutočne cesta ku zdraviu?

Domáce prostredie bez baktérií priamo podnecuje k vytváraniu precitlivenej – alergickej reakcie organizmu, ktorá príde v momente keď "sterilné" prostredie domácnosti opustíme a vstúpime do vonkajšieho sveta. Zároveň kontakt s chemickými látkami v čistiacich prostriedkoch dráždi nielen pokožku rúk upratujúceho člena rodiny, ale výpary z nich vnikajú do dýchacích ciest všetkých členov rodiny a negatívne ovplyvňujú ich nervový systém. Toto platí hlavne pri všetkých parfumovaných prípravkoch – čistiace a pracie prostriedky, osviežovače vzduchu, aviváže, vonné sviečky... **Chemické čistiace prostriedky sú vo svojej podstate nielen agresívne, ale aj toxické.** Dokážeme si poradiť aj bez nich?

AKO ŽILI NAŠI PREDKOVIA?

Doma sa cítime príjemne, keď máme čisto. Tento názor si osvojili už naši predkovia. Nemali domácnosti s terajšou modernou výbavou, iba skromné obydlia s nevyhnutným zariadením. Spoločný s nami mali však zmysel pre čistotu. Intenzívnym obdobím väčšieho upratovania bola v minulosti jar. Dom sa udržiaval nielen zvnútra, ale boli nutné aj vonkajšie údržbové práce. Opravovali sa múry, najmä na hlinených stavbách. Na zarovnanie nerovností sa používal nôž, škáry sa vypĺňali mazivom z blata, urovnávali rukami a na záver sa steny bielili vápnom. Jarnú úpravu čakala aj prevažne hlinená podlaha. Vymazala sa hlinou, následne sa posypala pieskom a plevami. Na záver sa pozametala a keď uschla, nasledovalo polievanie. Okná na domoch bývali malé. Celé sa zvesili a umyli na potoku pomocou žihľavovej "handry". Súčasťou domácností boli aj postele. Od tých dnešných sa líšili hlavne v "matracoch". Používali sa cepmi vymlátené snopy, neskôr sa slama napchala do vriec, tzv. slamníkov. Toto bol vďačný materiál na prežívanie



text_
Jana Boleková
foto_
ingimage

a množenie parazitov. Matrace sa preto 1x do roka menili, bývalo to po žatve. Drevené rámy postelí sa predtým rozobrali a všetky súčasti sa ponatierali petrolejom, ktorý drevo konzervoval a zároveň likvidoval ploštice. Moderné domácnosti už neriešia problémy našich predkov. Kvalitné materiály nevyžadujú zďaleka takú náročnú údržbu. Napriek tomu nás dnešná doba zasypala množstvom chemických čistiacich prostriedkov. Sú naozaj všetky nevyhnutné?

BEZ CHÉMIE AJ DNES

Čistú domácnosť dokážeme udržiavať aj bez agresívnej chémie. Ako na to? V prvom rade **vynechajme dezinfikovanie chemickými prostriedkami.** To je nevyhnutné len v exponovaných častiach zdravotníckych zariadení (napr. operačných sálach, lekárňach a pod.). Na umývanie podlahy v predsieni, ktorá je najviac v styku s vonkajším prostredím, pridajme do vody s **univerzálnym ekologickým čistiacim prostriedkom** (napr. z mydlových orechov) pár kvapiek **eukalyptového alebo čajovníkového oleja.** Majú antiseptické a dezinfekčné účinky a zároveň osviežia vzduch. Na ostatné podlahy stačí použiť roztok univerzálneho ekologického čistiaceho prostriedku. Opäť môžeme pridať aj éterické oleje. **Do spálne, alebo na večer do detskej izby je vhodný levanduľový éterický olej – upokojuje a pomáha odpudzovať hmyz. Pomarančový, citrónový či grepový olej majú stimulujúce a osviežujúce účinky a sú vhodné skôr do kuchyne, obývačky či pracovne. Citrónová silica je vhodná počas dňa do študentskej izby, zlepšuje koncentráciu a sústredenie.**

Drevený nábytok pomôže udržať a jemne ošetriť balzam na drevo s obsahom včelieho vosku a ľanového oleja. Škvrny na ňom odstránite pomocou kašičky z kuchynského oleja a kuchynskej soli či citrónu. Použiť možno aj zmes octu a glycerínu.

Do umývania okien sa pustíme až po vysávaní, aby sa opätovne nezaprášili. Škvrny pomôže odstrániť **alkohol, ocot, rozpolená cibuľa či zemiak, ale aj žihľava** (pracujte v rukaviciach!). Na umývanie vyskúšajte vodu z uvarených zemiakových šupiek. Na záver okno pretrime starými novinami, mikrofázovou utierkou alebo slanou vodou. Rovnako postupujeme aj pri zrkadlách.

Lacnou, dostupnou a zároveň šetrnou k životnému prostrediu s výbornými čistiacimi vlastnosťami je v kuchyni dobre známa jedlá sóda – **sóda bikarbóna.** Gazdinky ju používajú pri pečení, ale jej pozitívne účinky poznajú aj ľudia trpiaci pálením záhy. Zároveň je aj výborným pohlcovačom pachov nielen v chladničke, ale napr. aj v topánkach. Keď ju rozprášime po koberci, odstráni zápach aj škvrny. Ďalším významným pomocníkom z kuchyne je **ocot.** Odstraňuje vodný kameň aj niektoré škvrny, zabraňuje vzniku plesní. Na koberci oživuje farby spolu so soľou. V kuchyni nájdeme aj **kyselinu citrónovú.** Osvedčený prípravok na odstránenie vodného kameňa. Na odstránenie žuvačky, mastnoty, atramentu, voskov, lepidiel či dechtu, aj na čistenie kobercov použime pomarančový čistič – univerzálny čistiaci prostriedok na báze pomarančových terpénov.

Zásady pri čistení:

- používať teplú vodu
- používať ekologické čistiace prostriedky a mydlo
- dávkovať len toľko, koľko je nevyhnutné



■ nechať čistiace prostriedky pôsobiť určitý čas
■ účinnému čisteniu pomáhať mechanickými pomôckami

RUČNÉ UMÝVANIE RIADU

Podľahli ste už technickým vymoženostiam a zaobstarali ste si domov umývačku riadu? Alebo ostávate pri klasickom umývaní riadu? Každý typ umývania riadu má svojich stúpencov aj odporcov. Ručné umývanie riadu je však z mnohých pohľadov efektívnejšie.

■ **je ekologickejšie** (zredukuje sa silná chémia aj elektro odpad)
■ **je zdravšie** (máme viac možností zvoliť prírodné prostriedky na umývanie, pomôcť si navyše môžeme aj mechanicky a opláchnutie je účinnejšie ako v umývačke, kde často zostávajú na riade usušené zvyšky čistiacej tablety)
■ **je ekonomickejšie** (môžeme využiť viac bežných surovín z domácnosti napr. citrón, kyselina citrónová, jedlá sóda, minerálka, ocot...)

Naši predkovia si vystačili iba s tým, čo ponúkla príroda. Bolo to lacné a dostupné. Kuchynského riadu bolo v bežných rodinách málo. Dlho sa jedávalo iba z jednej misy. Väčšina riadu na varenie bola kovová. Hrubé nečistoty odstraňovali pieskom. Na jedenie sa používali drevené alebo hlinené nádoby.



Drevené sa umývali pomocou slamy, hlinené sa nechali po umytí odkvapkať. Neskôr, keď sa objavili aj predmety zo skla, nečistoty z nich odstraňovali nadrobno natrhanými žihľavovými listami zmiešanými s trochou vody. Touto zmesou jemne točili v nádobe, čím sa nečistoty uvoľňovali. Vodu na riad používali teplú. Zohrievala sa na peci počas varenia a bola tak k dispozícii takmer stále. Pri prácach na poli či v lese sa umývalo v potoku a pomáhali si pieskom a drhli riad chumáčom trávy či slamy.

Najlepšie je i dnes umývať riad čo najskôr po použití, aby sa predišlo zaschnutiu zvyškov. Šetríme tým vodu i prípadný prostriedok na umývanie. Nemastné riady stačí len pretrieť a opláchnuť teplou vodou – dokonca aj bez použitia akéhokoľvek čistiaceho prostriedku. Riad si rozdeľme podľa krehkosti a stupňa znečistenia: sklo a porcelán, taniere, plastové a drevené riady, príbory, hrnce a panvice. Prednosť máva menej znečistený. Mastnejší alebo pripálený najprv necháme odmočiť v teplej vode aj s trochou saponátu, prípadne s prídavkom sódy bikarbóny (jedlej sódy).

EKOLOGICKÉ ČISTIACE PROSTRIEDKY

Výborným pomocníkom pri každom čistení je teplá voda. Čím je teplejšia, tým menej potrebujeme čistiaceho prostriedku. Platí to hlavne pri mastnom riade. **Najvhodnejšie saponáty sú z rastlín s obsahom saponínov.** Saponíny v nich sú bioaktívne zložky, tvorené predovšetkým rastlinami, dokážu ich však syntetizovať aj niektoré mikroorganizmy či hmyz. Ich pomenovanie je odvodené z lat. slova sapor = mydlo, pretože po pretrasení s vodou silno penia. Z rastlín ich obsahuje napríklad brečtan popínavý, fialka roľná, pagaštan konský, sladké drievko, divozel veľkokvetý, prvosienka jarná, sedmokráska, zlatobyľ, breza... Iba niektoré sa však využívajú pri čistení a praní pre svoj vyšší obsah peniacich látok. U nás sa v minulosti používal vodnatý **výťažok z koreňa mydlice lekárskej.** Tvorbu peny podporuje aj pridanie kuchynskej soli. **Listy a konáre imelovníka bieleho** sa používali aj na pranie. V súčasnosti sa využívajú najmä populárne **indické mydlové orechy** a prípravky z nich. Ešte vyšší obsah saponínov obsahuje v našich končinách rastúci **pagaštan konský.** Prostriedok sa získava pomletím plodov na prášok. Ekologické čistiace prostriedky s prírodnými saponínmi dostanete kúpiť vo väčšine špecializovaných eko-bio predajní.

MECHANICKÉ EKO-POMÔCKY

Aj pri mechanických pomôckach na čistenie sa dá vybrať ekologickejšie riešenie. Pri väčšine prírodných rastlinných či živočíšnych materiálov nie je potrebná ďalšia energia na ich spracovanie, nevznikajú toxické medziprodukty, ani nie je potrebné pridávať rôzne stabilizátory a zmäkčovadlá. Majú jedinečné vlastnosti – sú tvarovo stále, umývateľné, mechanicky a tepelne odolné, majú dlhšiu životnosť. Po ich opotrebovaní sú kompostovateľné alebo inak ľahko rozložiteľné. Na umývanie riadu existujú **priateľné hubky z prírodného materiálu** (sú kompostovateľné), **"ryžák"** alebo **ekologická alternatíva k syntetickým kuchynským špongiám - hubka z lufy.** Kefa na fľaše s prírodnými štetinami sa dá dezinfikovať vriacou vodou, na riad sa používa **kefa s konským vlasom alebo z tampiko,** z rebrovaných listov agáve. Drôtenku plne nahradí **kefa s vláknami z palmových listov.** Životnosť ekologickej hubky sa predlžuje dobrou starostlivosťou. Keď je hubka na riad mastná či zapácha, nakvapkajte na ňu citrónovú silicu. Keď ju treba dezinfikovať, kvapnite na ňu silicu z čajovníkového a vložte na 30 min. do misky s horúcou vodou s rozpustenou sódou. Potom ju prepláchnite pod teplou tečúcou vodou.

Lesk umytého riadu dosiahnete odkvapkávaním vo zvislej polohe (taniere). Príbory nechajte odkvapkať v nádobe, do ktorej ich ukladajte rukoväťou nadol (okrem nožov). Sklenené poháre uložte dnom nahor na čistú suchú utierku, ktorá do seba vsiakne zvyšky vody.

Ako správne prať?

Pranie je častá a nevyhnutná domáca aktivita. Kedysi sa pralo často na potoku v studenej vode alebo sa vyváralo v kadiach vriacej vody. Bola potrebná nevyhnutná intenzívna manuálna práca pomocou mechanických pomôcok (rumpľa, lopáre na búchanie). Dnes si domácnosť bez automatickej práčky s množstvom funkcií ani nevieme predstaviť. Vývojom prešli aj pracie prostriedky. Od jednoduchého mydla a mydlových vločiek k terajším pracím "zázrakom", ktoré perú, bielia, udržiavajú farby, opticky zjasňujú, odstraňujú škvrny, zmäkčujú, rozvoniavajú... pri nízkej teplote a pri akomkoľvek materiáli či farebnosti. Zamysleli ste sa niekedy nad tým, či sú všetky tieto bonusy pracieho prípravku vždy nevyhnutné? Napadlo vás, aký majú vplyv na našu pokožku, dýchací systém, či na prírodu? Možno vás to napadlo a rozhodli ste sa pre ekologické pracie prostriedky. Sklamali vás však nižšou pracou schopnosťou, nezmäkčenou a týždeň nevoňajúcou bielizňou? Veru, ekologický prací prostriedok je málo účinný... Nie je! Podstata problému je niekde úplne inde. V technike prania.

AKO NA TO?

■ Pri úspešnom praní sa využíva čas a **3 druhy energií: chemická, tepelná a mechanická.** Každá z nich má svoj význam a miesto. Ak sa niektorá vynechá alebo obmedzí, želaný výsledný efekt (dočista vyprané šatstvo) sa nedostaví. Bežné pracie prostriedky dosahujú výsledky posilnením chemického mixu – v bežných prostriedkoch je až 30 zložiek! Chémia účinkuje pôsobením pracieho prostriedku a vody. Súvisí s ňou i tvrdosť vody, ktorá významne ovplyvňuje samotný proces prania a vymývania pracieho prípravku pri plákaní. Pri tvrdej vode nie je vhodné použiť mydlo na pranie alebo mydlové vločky, pretože mydlo sa vyzráža a nejde odstrániť. Pranie si uľahčíme a zefektívnime otestovaním tvrdosti vody testovacím pásikom (stačí jednorazovo). Podľa výsledku tvrdosť upravíme zmäkčovačom.

■ Najprv sa zamerajme na **odstránenie škvŕn na znečistenej látke,** prípadne namáčanie, a až takto predpripravenú bielizeň perme eko-prostriedkom. Škvrny sa najlepšie odstraňujú za čerstva. Lokálne ich ošetrime **žlčovým mydlom** (efekt zabezpečujú enzýmy kravskej žlče). Dostupné je v tuhej i tekutej forme. Pre vegánov je vhodné **olivové mydlo s citrónom.** Na odstránenie organických škvŕn použijeme **soľ na škvrny na báze kyslíka** – tá biele tkaniny aj rozjasňuje, zabraňuje ich zosiveniu a má antimikrobiálny účinok. Môže sa použiť aj na stálofarebné tkaniny.

■ V procese efektívneho prania zohráva významnú úlohu **tepelná energia – teplota vody.** Niektoré typy fľakov sú lepšie rozpustné v studenej vode (napr. krv či pot), ale väčšina sa ľahšie odstraňuje v teplej, niekedy až v horúcej. Pri odstraňovaní prirodzenej "mastnoty" nášho tela z oblečenia si treba uvedomiť, že telo má teplotu 37°C a tuk sa preto bude rozpúšťať a uvoľňovať pri teplote vyššej – **minimálne 40°C.** Pri voľbe teploty prania určite zohľadnime vlastnosti tkanín a rešpektujme odporúčané teplotné limity.

■ Posledná z podmienok úspešného prania je **mechanická energia.** Už vidím tie vystrašené pohľady – návrat k ručnému praniu? ☺ Nie, hoci škvrna sa z bielizne neuvoľní sama a treba jej pomôcť. Mechanické zapranie, samozrejme iba lokálne, s použitím klasického mydla na pranie (až potom sa nanáša žlčové mydlo) nezaberie veľa síl ani času... Po namočení a cielenom ošetrení škvŕn je už vlastne polovica práce za nami... Následne stačí šaty vyprať spolu s bežne znečistenými v ekologickom pracom prostriedku.

EKO PRACIE PROSTRIEDKY

Najvyhovujúcejšie sú **ekologické pracie gélové formy.** Na rozdiel od práškových sa rozpúšťajú bezo zbytku a ľahšie a dôkladnejšie sa vyplákajú. Ekologické sú najmä **prípravky z mydlových orechov,** ktorých čistiacu schopnosť vytvorila sama príroda. Mydlové orechy sú oplodím stromu Sapindus Mukorrosi (rastie na svahoch Himalájí v Nepále a Indii). Prípravky z nich nezanechávajú v látkach zvyšky syntetických látok, ktoré často dráždia pokožku malých detí a stále sa rozrastajúcej populácie ľudí s atopickou dermatitídou. Sú vhodné na pranie jemných tkanín (hodváb, vlna), ale aj na populárny funkčný textil, sú šetrné aj k farbám. Pranie v mydlových orechoch je pri použití uvedených krokov navyše omnoho lacnejšie oproti bežným pracím prostriedkom.

Na záverečné plákanie použijeme oplachovací prostriedok, ktorý rozpustí zrazené zvyšky mydla, uľahčí ich vypláchnutie a tiež zneutralizuje pH tkaniny. Čisté mydlové orechy neobsahujú žiadne zásadité látky, takže nepotrebujú aviváž! Sušenie bielizne robme podľa možností na slnku. Prirodzene tkaniny prevonia a dezinfikuje.

Nezabúdajme ani na práčku. Čas od času odstráňme vodný kameň a usadené nečistoty odstraňovačom vodného kameňa a odstraňovačom škvŕn, prípadne môžeme použiť ľahko odbúrateľnú kyselinu citrónovú.

Široký sortiment spomínaných prípravkov nájdete v eko-bio predajniach pod značkami Yellow and blue, Ulrich, Sonett a iné.



DESATORO EKOPRANIA

Ekopranie je cielené odstránenie škvŕn a väčšieho znečistenia namáčaním a až následné vypratie s bežne zašpinenou bielizňou, nie použitie jedného prípravku

1 otestovať tvrdosť vody, tvrdú upraviť **zmäkčovačom**

2 roztriediť šatstvo podľa materiálov, farieb a **stupňa znečistenia**

3 namočiť do vody s pridaním **odstraňovača škvŕn** (na báze kyslíka)

4 cielene ošetriť škvrny **žlčovým mydlom**

5 bežne znečistené šatstvo vyprať aj s namočeným či ošetreným **v mydlových orechoch, v pracom géle z mydlových orechov alebo v mydlových vločkách**

6 k bielym tkaninám pridať bieliaci prášok (na báze kyslíka)

7 pokiaľ to materiál umožňuje, prať **minimálne na 40°C**

8 pri záverečnom plákaní použiť ekologický prostriedok určený na **plákanie prádla** (netreba použiť iba pri praní v čistých mydlových orechoch)

9 práčku pravidelne čistiť **odstraňovačom vodného kameňa** (na báze kyseliny citrónovej) a **odstraňovačom škvŕn** (na báze kyslíka)

10 **sušiť tkaniny na slnku pre prirodzenú dezinfekciu** •



ZLÚ STRAVU NEVYBEHÁŠ

PRE ŠTÍHLU POSTAVU TREBA ZMENIŤ STRAVU, CVIČENIE NESTAČÍ!

foto_ **ingimage**

www.vitarian.sk

FALOŠNÁ VŠEOBECNÁ VIERA V CVIČENIE ODVÁDZA VÄČŠINU VEREJNOSTI OD NÁPRAVY NEVHODNEJ STRAVY A ZLÝCH STRAVOVACÍCH NÁVYKOV. UKÁZALO SA VŠAK, ŽE KEĎ SA JEDNÁ O UDRŽANIE ÚZKEHO PÁSU, TAK NIE JE TAKÉ DÔLEŽITÉ AKO TVRDO CVIČÍTE. OVEĽA DÔLEŽITEJŠIE JE TO, ČO JETE.

Za uplynulých 30 rokov v Spojených štátoch rýchlo vzrástol výskyt obezity, aj keď celková fyzická aktivita ľudí zostala nezmenená. Väčšina vedcov teraz tvrdí, že podstatný je **druh** kalórií, ktoré jete. Napríklad kalórie z pridaného spracovaného cukru podporujú ukladanie tuku a hlad.

NEVHODNÁ STRAVA JE HORŠIA AKO NEČINNOSŤ

Autori nedávneho úvodníka v British Journal of Sports Medicine naznačujú, že mediálne kampane potravinárskeho priemyslu – ktoré napríklad spájajú produkty ako Sprite a Snickers so športom a cvičením – sú pre verejné zdravie deštruktívne. Tiež citujú nedávnu správu z lekárskeho časopisu Lancet, že **nevhodná strava spôsobuje viac chorôb ako fyzická nečinnosť, alkohol a fajčenie dokopy!** Tvrdia, že verejnosť podľahla klamu neužitočnej správy o počítaní kalórií a že väčšina stále mylne verí, že príčinou obezity je nedostatok cvičenia. Vedci tvrdia, že ak sa zle stravujete, telo neprekabátite!

ROZHODUJÚCI JE DRUH KALÓRIÍ

Ako bolo spomenuté, podstatný je druh kalórií, ktoré jete. To však neznamená, že máte obmedzovať svoj príjem kalórií a množstvo jedla. Najedzte sa dosýta, záleží však na tom, čím sa nasýtite a z čoho potrebné kalórie získate. Ak obmedzujete svoj príjem kalórií, je ťažšie sa1 kontrolovať v chvíli, keď na vás príde hlad alebo rôzne chute. **Diéty (a následné prejedania) nie sú riešenie**, ako bolo dokázané napríklad v **Minnesotskom hladovacom experimente**. Riešením je zmena stravy a ak pripojíte pohyb, posilníte a rozhýbete metabolizmus a podporíte aj psychiku. **Cvičením však telo skôr formujete a stravou chudnete alebo priberáte.**

TIP NA TOP SMOOTHIE

PO KTOROM URČITE NEBUDETE HLADNÍ



Andrej Maťko
– vydavateľ užitočnej a zdravej literatúry a majiteľ portálu **vitarian.sk**

- listová zelenina
- ovocie
- mrazené ovocie alebo ľad (pre príjemný chladný nápoj)
- sušené ovocie BIO RAW (pre sladšiu chuť)
- ľanové semienka (zdroj omega 3)
- lúpané konopné semienka (obsahujú 35 % bielkovín)
- 5 feniklových semienok (proti plynatosti a pre dodanie sladkej chuti)
- Superfoods pre vyššiu koncentráciu aktívnych látok, napr.: maca (na regeneráciu), chlorela (zdroj B12), moringa (obsahuje chlorofyl + aminokyseliny), camu camu (zdroj vitamínu C), včelí peľ (zdroj bielkovín)
- zázvor pre zdravie
- kakaové bôby (pre najlepší tuk a maximum draslíka)
- tekvicové semienka (pre maximum arginínu a lepšie fungujúci hormonálny systém, mimochodom zvyšujú aj potenciu mužov)

IDEÁLNA JE VEGÁNSKA STRAVA

Ideálnym typom stravovania na schudnutie a peknú postavu je **surová vegánska strav**a – čerstvé ovocie, zelenina a troška semienok a orechov. **Kalórie by mali pochádzať prevažne z jednoduchých cukrov** (tie sú hlavne v ovocí, ale aj v zelenine) a menej z bielkovín (orechy, semienka a čiastočne listová zelenina) a tukov (orechy, semienka, avokádo). Na chudnutie je tiež veľmi potrebná vláknina, a to práve zo surového ovocia a zeleniny. Vegánska strava má zároveň menej kalórií ako varené jedlá, obsahuje veľa vody a nie je v nej soľ ako v iných spracovaných potravinách, takže je naozaj ideálnou stravou pre chudnutie. Pozitívne výsledky pri surovej alebo vegánskej strave prichádzajú navyše veľmi rýchlo. Prirodzene prečistí trávenie a naštartuje metabolizmus. Skúste s prichádzajúcim letom postupne pridávať do svojho jedálnička čoraz viac čerstvého ovocia a zeleniny. Urobte si smoothie namiesto raňajok, doprajte si svieži šalát na obed... **Skúste experimentovať so surovou stravou, ktorá ponúka naozaj široké možnosti a originálne recepty. Ak správne namixujete ovocie, zeleninu, semienka a orechy, nebudete mať vôbec pocit hladu.** Naopak, po pár týždňoch sa budete cítiť zdravšie a vitálnejšie ako kedykoľvek predtým, pocítite nárast energie, zlepší sa vám nálada a vaša váha a postava sa vďaka novému stravovaniu výrazne zmení k lepšiemu!

VYMEŇTE CVIČENIE ZA ZDRAVŠIU STRAVU A VYSLEDKY PRÍDU SAMÉ!

Joga



text_ Katarína Belanová
foto_ ingimage

NÁŠ PRIRODZENÝ POHYB UŽ OD NARODENIA

Pohyb je v našom živote veľmi dôležitý. Pohyb je život. Ak pozorujeme bábätká či už v brušku, alebo po narodení, vidíme, že aj malý novorodenec sa hýbe a jeho pohyb sa už v prvých týždňoch a mesiacoch neuveriteľne rozvíja. Už v prvom roku života dieťaťa môžeme badať v jeho pohyboch množstvo jogových pozícií, ktoré robí úplne automaticky. Jogový pohyb je teda pre naše telo úplne prirodzený. Skúsme ho teda dopriať deťom už od malička, aby ho v dospelosti nemuseli znovu objavovať, ale stal sa pre nich bežnou súčasťou života.

JOGA A BÁBÄTKÁ

Pozície, ktoré môžeme pozorovať aj u tých najmenších sú v prvých mesiacoch napríklad **sfinga, postupne kobra, či kobylka**. Aktivujú si pri nich svaly krku a chrbtice na správne držanie hlavičky a tela.





Neskôr prechádzajú deti do pozície **mačky**, kde si posilňujú ruky, nohy aj chrbát. V tejto pozícii rozvíjajú čoraz viac svoj pohyb, koordináciu a obratnosť.



Z mačky často prechádzajú do **strechy, či dosky**, kde sa krásne natiahne chrbát, ruky, či nohy.

Akonáhle sa začnú stavať na nohy a chodiť pozorujeme rovnovážne pohyby a pozície smerujúce k vzpriamenému postoju celého tela a jeho zosilneniu. U bábätiek tiež vieme pozorovať krásne otvorenie bedrových kĺbov a rovný chrbátik v sedoch s otvorenými nožičkami, či v pozícii **motýľa**.



V ľahu je obľúbenou pozíciou **šťastné dieťa**, kde si bábätko chytá rukami nohy a otvára bedrové kĺby, zároveň si masíruje chrbát a brucho.



U bábätiek môžeme pozorovať i **dýchanie do bránice** a úžasné uvoľnenie celého tela v relaxácii, teda v spánku.

JOGA A DETI

Neskôr, ako deti rastú, ich pohyb je aktívnejší a pozornosť viac koncentrovaná, môžeme tieto prirodzené pozície, začať rozvíjať viac cielene. Pri cvičení s deťmi je nutné rozlíšiť metodiku a náročnosť podľa ich veku.

Už vo veku okolo od 2 - 4 rokov sa snažíme deti motivovať k pohybu formou rôznych hier na zvieratká, pomocou predmetov, hudby či zvukov. Samozrejme, sú to pozície viac dynamické zamerané na rozvoj motoriky a pohybovú koordináciu. **Neskôr sa snažíme aj o správne dychové návyky počas pohybu a statické pohyby** sú len na krátky čas.
V predškolskom veku sa deti už učia viac vnímať svoje telo a získavajú lepšie pohybové návyky, správne držanie tela a rovnováhy. **Od štyroch rokov sa môžeme viac venovať i rovnovážnym a naťahovacím pozíciám, čo pomôže zlepšiť aj sústredenie detí.**



Postupne s vekom, keď je už schopnosť koncentrácie u detí lepšia, sa metódy a pohybové návyky vyladujú v jemnejších detailoch. Okrem viacerých variácií cvikov v stoji môžeme pridať i viac dychových či relaxačných techník.

Prostredníctvom nenápadných jogových cvikov tak môžeme dať deťom dobrý pohybový základ, pomôcť im uvedomiť si držanie tela, skvalitniť dýchanie, zlepšiť koncentráciu, či len tak im dopriať radosť z pohybu.

Skúsme si zacvičiť spolu s deťmi aj my dospelí. Okrem toho, že ich prirodzene motivujeme, urobíme, tým aj niečo aj pre svoje zdravie a pohodu ☺.

www.vitarian.sk

RAW FOOD ZDRAVÉ LETO



ZELENINOVÁ PIZZA

POTREBUJEME:

CESTO

- 1/2 hlávky karfiolu
- 1/2 PL sladkej papriky
- 1 strúčik cesnaku
- 2 PL olivového oleja
- 2 PL oregana
- 5 PL konopných semienok
- 5 PL ľanových semienok, vopred namočených na asi 1 hodinu
- soľ

OBLOHA NA PIZZU

- 1 paradajku
- 2 cherry paradajky
- 6 sušených paradajok, vopred namočených na 20 minút
- 1 čili
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1 jarná cibuľka
- 4 šampiňóny
- 1/2 šálky rukoly

AKO NA TO:

Ružičky karfiolu spolu s ostatnými ingredienciami vložíme do Vitamixu. Všetko zmixujeme pri nízkych otáčkach na jemnú hmotu (nie však na úplne hladkú kašu). Zo zmesi vytvarujeme požadovaný tvar na pizzové cesto a sušíme 8 hodín na 42 °C. Z paradajok, sušených paradajok, čili a citrónovej šťavy pripravíme paradajkový základ na pizzu tak, že všetky ingrediencie rozmixujeme. Zmes vylejeme na pripravené cesto. Obložíme nakrájanými šampiňónmi, cherry paradajkami a rukolou.

MRKVOVO-POMARANČOVÝ KOLÁČIK

POTREBUJEME:

- 1/2 šálky strúhaného kokosu
- 1 PL pomarančovej kôry
- štipku soli
- 1 šálku datlí
- 1/2 šálky pomarančového džúsu
- štipku škorice
- štipku muškátového orieška
- štipku zázvoru
- 1 klinček
- 1/4 šálky hrozienok
- 2 šálky pekanových orechov
- 3 šálky mrkvy

POLEVA

- štipku soli
- 1 vanilkový struk - dreň
- 3 PL kokosového oleja
- 2 PL medu
- 1/2 šálky vody
- 11/2 šálky kešu

AKO NA TO:

Datle a pomarančový džús rozmixujeme na pastu. Rozmixujeme ostatné ingrediencie, dochutíme koreninami a celé premiešame. Hmotu vložíme do menšej koláčovej formy, aby mal koláč výšku 2 cm. Formu vložíme do sušičky na 8 až 12 hodín a sušíme pri 42 °C. Všetky ingrediencie na polevu rozmixujeme na jemný krém. Po vychladení v chladničke krém navrstvíme na koláčiky a zdobíme kúskami pomarančov či mandarínok.



GRÉCKY ŠALÁT SO SYROM Z MAKADAMIOVÝCH ORECHOV



POTREBUJEME:

SYR

- 1/2 šálky mandľového mlieka
- 1/2 šálky za studena lisovaného olivového oleja
- 3 PL citrónovej šťavy
- 1 PL jablčného octu
- 1 šálku makadamiových orechov, vopred namočených aspoň na 4 hodiny
- 2 PL miso pasty
- 1 PL nasekanej jarnej cibuľky
- 1 1/2 ČL nasekaného cesnaku
- soľ

ŠALÁT

- mix listových šalátov
- 1 zväzok červenej reďkovky
- 1/2 červenej cibule nakrájanej na tenké plátky
- čierne olivy
- paradajky
- olivový olej lisovaný za studena
- soľ
- červený ocot

AKO NA TO:

Všetky ingrediencie na syr mixujeme 1 až 2 minúty, pokým nevznikne hmota krémovej konzistencie. Podľa potreby dochutíme soľou, octom alebo citrónovou šťavou. Z krémovej masy vytvarujeme malé guľôčky, poukladáme na fóliu a sušíme v sušičke pri 46 °C asi 8 hodín (cez noc). Zo zvyšných ingrediencií pripravíme šalát a pridáme vysušený syr. Zmiešame a podávame. Syr môžeme skladovať v chladničke maximálne po dobu 5 dní.

CARPACCIO Z CVIKLY SO ŠALÁTOM Z CVIKLOVÝCH LISTOV

POTREBUJEME:

- 1/2 cvikle
- 1 šálku listov červenej repy
- čerstvý physalis

OMÁČKA

- 5 cm chrenu
- 1/2 šálky kešu orieškov
- 1 PL sušeného physalisu
- 2 kúsky sušeného jackfruitu (chlebovníku)
- 1/2 šálky vody
- soľ

AKO NA TO:

Cviklu pokrájame na tenké (carpaccio) plátky. Ingrediencie na omáčku rozmixujeme. Polovicu omáčky zmiešame s cviklou. Druhú polovicu zmiešame s listami červenej repy. 10 minút necháme postáť pri izbovej teplote. Carpaccio so šalátom servírujeme ozdobené čerstvým physalisom.



• Čínska astrológia

INDIVIDUÁLNY HOROSKOP

Ak sa nachádzame na životných križovatkách, alebo v komplikovaných životných situáciách, často nám pomôže pohľad zvonka.
Čínska astrológia BAZI vychádza zo štyroch pilierov nášho osudu. Tie tvorí rok, mesiac, deň a hodina nášho narodenia. Určujú statický aj dynamický aspekt nášho života, ktorý zrkadlí našu osobnosť a vzťahy, schopnosť sebarealizácie a vytvárania financií, schopnosť nášho rastu i vývoja, ale aj naše možnosti v rôznych etapách nášho života. Cieľom individuálnej analýzy vášho BAZI je **lepšie pochopenie samého seba, svojej životnej cesty a predovšetkým svojich možností v aktuálnom čase**.

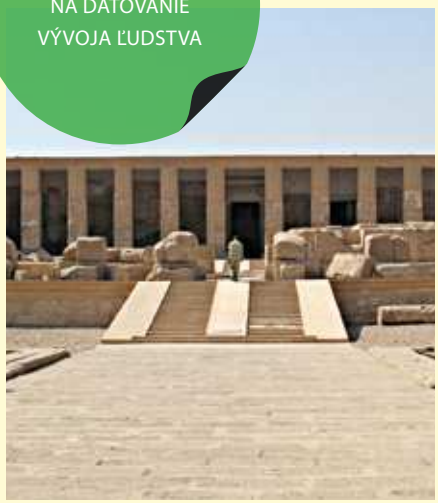
Analýza BAZI nám tiež umožní lepšie sa zorientovať v našom osobnom živote a vzťahoch, objaviť náš skrytý potenciál, schopnosti a talenty. Prezradí, čo môžeme očakávať od jednotlivých oblastí nášho života – kariéry, financií, vzťahov, ale aj od konkrétnych životných období, či od ľudí, ktorí sú okolo nás. **BAZI analýza je tiež prospešnou cestou k nášmu sebarozvoju a užitočnou navigáciou v živote**, vďaka ktorej môžeme urobiť v nové rozumné rozhodnutia na základe poznania širších súvislostí. Cena individuálneho rozboru BAZI s osobným kaučingom je 70 €. Objednať sa môžete na horoskopy@alternativ.sk.

VĎAKA ČÍNSKEJ ASTROLÓGII LEPŠIE POCHOPÍTE SVOJ ŽIVOT AJ VZŤAHY.



• **horoskopy@alternativ.sk**

NOVÝ POHĽAD NA DATOVANIE VÝVOJA ĽUDSTVA



• **www.egypt.shopcezokno.sk**

• Mystika

CHRÁMAMI EGYPTA

Žiadna civilizácia nevzbudila v odborných i laických kruhoch takú pozornosť ako egyptská. Je možné, že po toľkých desaťročiach dôkladných výskumov, môže byť náš pohľad skreslený?
V posledných rokoch na verejnosť čoraz viac prenikajú výsledky alternatívnych výskumov, ktoré sú často v opozícii s oficiálne vyučovanými poznatkami. Vďaka osobnostiam ako Schwaller de Lubicz, John Anthony West, Robert Bauval, Stephen Mehler, Christopher Dunn či Chance Gardner, je náš dnešný pohľad na Staroveký Egypt omnoho celistvejší. **Deň za dňom sa objavujú nálezy, ktoré nezadržateľne menia náš doterajší pohľad na datovanie vývoja ľudstva. Čo vlastne v odkaze minulosti hľadáme?**
V Egypte odjakživa čerpali múdrosť a poučenie najväčšie osobnosti dejín. Jeho odkaz je stále živý, i my tak môžeme urobiť. Pri príležitosti 2. výročia portálu **kemet.sk** vám ponúkame sériu nástenných kalendárov s exkluzívnymi fotografiami piatich chrámov Egypta: Abydosu, Dendery, Edfu, Karnaku a Luxoru. Vyberte sa na virtuálnu púť chrámami Egypta!



Staňte sa kmotričkou, aby dieťa ostalo s mamičkou

kmotričky

- Chcete pomôcť opusteným matkám, ktoré ostali so svojimi deťmi samé?
- Máte aspoň 30 rokov, aspoň jedno dieťa?
- Máte aspoň raz týždenne čas, ktorý by ste mohli venovať mamičke s dieťaťom?

Ak áno, staňte sa kmotričkou-mentorkou! Pomôžete mamičke s dieťaťom: pri výchove detí, radami pri hospodárení, varení a najmä záujmom a priateľstvom.

Miesto výkonu dobrovoľníctva:
Centrum sociálnych služieb Náruč záchrany SENIOR&JUNIOR
Fedákova 5, Bratislava - Dúbravka

Prihláste sa na:
junior@naruczachrany.sk, 0905 888 234

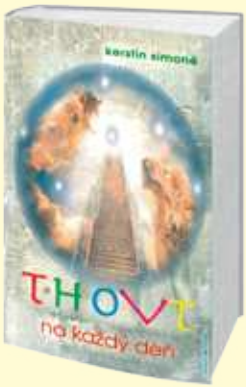
Vy, ktorí nemôžte venovať svoj čas, môžete darovať peniaze na vzdelávacie programy pre mamičky, ktoré ich pripravia na samostatný život po odchode zo zariadenia: Jednoducho – cez darovací vidžet na www.kmotricky.sk

Alebo nám darujte Vaše **2%**

Šanca pre nechcených
Občianske združenie
Jadranská 34
841 01 Bratislava
IČO: 308 565 15

ĎAKUJEME VÁM VŠETKÝM!

text_ Peter Verček



• Kerstin Simoné

THOVT NA KAŽDÝ DEŇ

ANCH BOOKS | 2015

„Takmer každý človek žije v disharmónii s našou prekrásnou planétou. Všetko vybočilo z rovnováhy. Život na tejto úžasnej planéte, tak ako ho vidíme, je zrkadlom vnútorného stavu ľudí, ktorí na nej žijú."

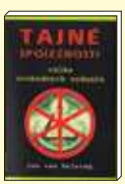
Pravidelní čitatelia nášho časopisu si určite poľahky spomenú, že s Thovtom sa už stretli v minulých číslach, kde sme sa venovali predchádzajúcim knihám Kerstin Simoné. Nimi však príbeh Thovta neskončil. Poďme sa teda pozrieť, čo nám najnovšia kniha o Thovtovi prináša. **Thovt v tejto pracovnej knihe odovzdáva skutočné drahokamy živej múdrosti. Sú prispôsobené dynamickým procesom odohrávajúcim sa v súčasnosti na Zemi.** Podmanivým spôsobom, láskyplne a zrozumiteľne učí efektívnym cvičeniam, ktoré zvyšujú vibrácie a umožnia adeptovi vyvinúť sa v pravého majstra ovládajúceho matériu. **Táto praktická kniha je vyústením potenciálu človeka a jeho tvorivých možností.** Mnohokrát sa rady a usmernenia Thovta nedarí úplne ideálne uplatniť v každodennom živote. Sú na papieri, ale nedotknú sa srdca a rozum blokuje ich spracovanie a prijatie. Až keď človek prekoná túto racionálnu bariéru, tak si zrazu uvedomí, že mu celý čas pravda ležala pred nosom. **Pravdu a živé poznanie máme často na dosah ruky, ale kvôli zažitým názorom a skresleným uhlom pohľadu ju nevidíme.** Táto pracovná kniha má práve napomôcť rozpustiť najzávažnejšie blokády v našom hmotnom svete, aby sme sa mohli čo najrýchlejšie sústrediť na to podstatné – na vytvorenie novej štruktúry, čiže rozpomenúť sa a znovu si uvedomiť pravdivosť nášho bytia. Všetko, čo Thovt ponúka, nám má pomôcť v tom, aby sme s ľahkosťou ozdravili vlastné myšlienkové procesy a vzorce správania. **Náš problém spočíva v tom, že sa vytratila ľahkosť myslenia, cítenia a konania.** Táto kniha má však úprimnú snahu pretlmočiť a sprostredkovať nám svoje hlboké poznanie a ľahkosť pravdy. Aj samotná Kerstin priznáva, že sama má tiež niekedy problém vysporiadať sa s každodennou realitou a s obrazmi a posolstvami hrôz, ktoré nie je ľahké synchrónne transformovať. Všetko to zaťažuje ducha a prináša zármutok. Je však dôležité prekonať tieto tiene. Každý z nás je dieťaťom tejto planéty, je našou povinnosťou usilovať sa pomôcť bytostiam tohto sveta a priviesť tento tvorivý proces do dokonalosti. Jedno je však jasné: pravda je jednoduchá a rýdza a s ľahkosťou ňou dokáže žiť každé dieťa. Nie sú potrebné žiadne nové slová ani nové vysvetlenia, lebo tie jej čistotu opätovne kalia. Keď spojíme silu srdca s energiou zjednoteného ľudstva do aktívneho, milujúceho a zdravého celku, budeme schopní všetko obrátiť na dobré.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:







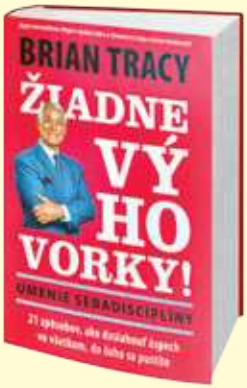






• Brian Tracy

ŽIADNE VÝHOVORKY! UMENIE SEBADISCIPLÍNY



21 SPÔSOBOV, AKO DOSIAHNUŤ ÚSPECH VO VŠETKOM, DO ČOHO PUSTÍTE K POSÍLENÍ TĚLA A MYSLI

EASTONE BOOKS | 2010

„Na zlyhanie existujú tisíce výhovoriek, no žiaden dobrý dôvod.“ - Mark Twain

„Existuje 999 princípov úspechu, ktoré som objavil čítaním a skúsenosťou, ale bez sebadisciplíny nefunguje žiaden. So sebadisciplínou fungujú všetky.“ - Elbert Hubbard

Väčšina ľudí si myslí, že úspech je otázkou šťastia a mimoriadneho talentu. Zabúdajú však na rozhodujúci prvok, bez ktoré neuspejú ani tí najtalentovanejší – na sebadisciplínu. Brian Tracy vie, o čom hovorí a píše – v mladosti si rýchlo uvedomil, že len on sám môže zvrátiť “osud“, prekonať problematickú východiskovú situáciu a nasmerovať sa k vytúženému cieľu. Naučil sa kontrolovať a riadiť svoj čas, emócie, ovládať svoju koncentráciu a vďaka tomuto umeniu sebadisciplíny dosiahol úspech v obchode, marketingu, aj vo sfére poradenstva vo vedení ľudí.

Kniha Žiadne výhovorky je inšpiráciou pre viaceré oblasti života. Jej cieľom je ukázať ľuďom, ako byť úspešnejší a spokojnejší vo všetkých oblastiach života. Či v osobnom živote, či v podnikaní – všade môžeme uplatniť podobné princípy k dosahovaniu celkového šťastia a pocitu spokojnosti so svojím životom. Netreba pritom zabúdať, že život v súlade s morálnymi hodnotami a vytrvalosť v ich dodržiavaní, je tou najlepšou cestou k dosiahnutiu skvelých medziľudských vzťahov.

Chcete byť úspešní? Musíte prestať závidieť iným, ktorí sú podľa vás šťastnejší. Nevyhovárajte sa na nedostatok schopností, či osud. Osvojte si umenie sebadisciplíny a budete sami prekvapení, do akej miery sa váš život zmení k lepšiemu. Tracy je nesmierne uveriteľný – jeho kniha je popretkávaná príbehmi z jeho vlastného života, mnohokrát sú to navonok zábavné historky, ktoré však prinášajú cenné posolstvo. **V hutnej podobe sa dozviete, ako praktizovať sebadisciplínu v oblastiach ako je šťastie, zdravie, fyzická kondícia, priateľstvo a pokojná myseľ. Ako skvalitniť svoj život a vzťahy v ňom po všetkých stránkach. Cieľom je prevziať kontrolu nad vlastným osobným a profesionálnym životom a ako sa stať silnejším a odolnejším človekom v každej oblasti života, ktorá je pre nás dôležitá.** Samozrejme, nie je to len tak. Je nevyhnutné zbaviť sa starých stereotypov, ktoré nás brzdia, a rozvinúť nové zvyky sebestačnosti, odhodlania, slobodnej vôle a sebadisciplíny.

Ak si osvojíte umenie sebadisciplíny, budete nezastaviteľný – ako prírodný živel. Už nikdy nebudete hľadať výhovorky ospravedlňujúce fakt, že nenapredujete. A za to sa oplatí zabojovať. Prinajmenšom prečítaním tejto knižky...

PRIZNAŤ SI, *ako sa cítime,* A CIELENE TO ZMENIŤ

V PREDCHÁDZAJÚCOM ČÍSLE SOM PÍSALA O TOM, AKÉ DÔLEŽITÉ JE CHCIEŤ SA ZAČAŤ CÍTIŤ DOBRE, POVEDAŤ DOSŤ UTRPENIU, VÝČITKÁM, ZLOSTI, OSAMELOSTI A INÝM NEGATÍVNYM POCITOM. TAKÝMTO ROZHODNUTÍM SA ZAČNEME UČIŤ VÄČŠEJ CITLIVOSTI VOČI SEBE SAMÝM.



text_ Zuzana Šestáková
foto_ ingimage
Autorka je šéfredaktorka vydavateľstva Eugenika, prekladateľka a tlmočníčka.

NEPOTLÁČAJME SVOJE POCITY

Teraz nemám na mysli emotívnu precitlivenosť, či nebodaj priam hysterické výbuchy! Naopak, neschopnosť ovládať svoje emócie, reakcie a nálady sa spája s nedostatkom skutočnej senzitivity a odhodlania netolerovať už viac zbytočne dlhé stavy negativity a deprimovanosti. Ale poďme poporiadku. V prvom rade nesmieme potláčať to, ako sa **naozaj** cítime, alebo si nahovárať, že je niečo inak, než skutočne je. Súčasná záplava motivačných prístupov nás totiž môže pomýliť: vieme, že by sme sa **mali** cítiť dobre a byť naladení pozitívne.

Lenže vesmír nereaguje na to, čo (si) hovoríme alebo vyhlasujeme, ale na to, ako sa cítime. Preto je také dôležité vedieť svoje pocity pravdivo vnímať.

Tu je jedna zaujímavá pomôcka: **ak si nie sme plne vedomí toho, ako sa cítime, dá sa to bez výnimky určiť podľa toho, čo sa nám deje.** Presvedčte sa sami: začnite si všímať súvislosť medzi tým, čo sa vám deje (ako na vás reagujú iní ľudia, ako na vás dopadajú rôzne veci, na ktorých vám záleží, alebo aj aké zdanlivé náhody sa vám prihodia – napr. pokuta od policajta) a ako sa cítite, respektíve ako ste sa cítili **predtým** v danej súvislosti.

NIČ SI NENAHOVÁRAJME

Niekedy si nie sme vedomí toho, ako sa cítime, pretože sme si navykli nahovárať si určité veci a prekrývať svoje skutočné pocity a nejako si ich odôvodniť – napríklad tým, že sme jednoducho „martýr", alebo si povieme, že „tak to má byť", či „tak to proste chodí"... **Niekedy má človek také oslabené seba-vedomie (svoje JA – ego v dobrom a zdravom zmysle slova), že priznať si určitú pravdu je preňho príliš bolestné, potupné a neznesiteľné.** Ako hovorí klasická psychológia, priznaním určitej pravdy by sa úplne rozpadol obraz, ktorý má človek sám o sebe. To sú tie prípady, keď napríklad muž neprizná, že je úplne zdrvený stratou kontaktu so svojím dieťaťom, alebo žena neprizná, že ju strašne bolí, ako ju urazila či zradila kamarátka... V horšom prípade si taký človek neprizná nielen svoj pocit, ale ani s ním súvisiacu skutočnosť (napríklad že o mňa romanticky nestojí určitá osoba, alebo že nemám určitú schopnosť). Hovorí sa, že človek môže klamať iných, ale sám seba neoklame. V skutočnosti je to skôr tak, že sám seba človek môže klamať, dokedy chce!

KEDYKOĽVEK CHCEM ZAŽÍVAŤ NIEČO INÉ, NEŽ ČO ZAŽÍVAM, TREBA SI UVEDOMIŤ, AKO SA V DANEJ SÚVISLOSTI NAOZAJ CÍTIM, UJASNIŤ SI, AKO INAK SA CHCEM CÍTIŤ, A POSTUPNE SA FORMOVANÍM VLASTNÉHO MYSLENIA ZAČAŤ CÍTIŤ VIAC PODĽA VLASTNÝCH PREDSTÁV. ZMENIŤ VIDITEĽNÚ REALITU SA NEDÁ HNEĎ, ALE ZAČAŤ SA LEPŠIE CÍTIŤ – VIAC TAK, AKO CHCEM, TO SA DÁ HNEĎ!

PRIJATIE REALITY A ZMENA

Dôležité je teda priznať si a prijať to, čo existuje, vrátane našich najhlbších skutočných pocitov – a brať to ako východiskový bod pre niečo iné, čo by sme chceli dosiahnuť. To, čo je, nezmeníme (ani sa to samo nezmení), ak sa budeme tváriť, že to neexistuje. Na druhej strane, v určitom momente treba uplatniť **disciplínu myslenia** (máme ju všetci vrodenú, len sa väčšinou neučíme túto našu schopnosť správne používať) a úplne vážne si prestať určité skutočnosti všímať! Tváriť sa, že dačo neexistuje, **pretože sa rozhodnem, že uvedená skutočnosť nebude vplývať na to, ako sa cítim.**

Predpokladom je však cielene si zvoliť, ako sa vlastne chcem cítiť. To si treba definovať, zamyslieť sa nad tým na základe toho, čo nechcem, čo nemám, čo mi vadí. Chcem sa cítiť viac slobodná? Viac tvorivá? Chcem cítiť väčšiu istotu, bezpečie, ochranu? Chcem sa viac baviť, mať viac humoru a veselosti? Alebo naopak viac vážnosti a hĺbky? Chcem cítiť, že som rešpektovaná, uznávaná? Obľúbená? Chcem cítiť, že som žiadaná ako žena, partnerka, milenka? Chcem sa cítiť schopná, silná a úspešná? A možno sa chcem cítiť bláznivo a dobrodružne... Čokoľvek chcete – ste to vy, vaše právo, váš život!
Ďalším krokom je potom **oddeliť svoj pocit od toho, čo je** (čiže v akej som momentálne situácii, ako sa správa niekto iný, ako dopadla určitá vec a pod.). Začať sa nejako (ľubovoľne) cítiť sa dá **hneď!** Zodpovedajúci pocit si totiž vieme **navodiť** (predstavami, fantáziou, spomienkami, rozmýšľaním, vnútorným monológom či dialógom...), a to okamžite, tu a teraz.
Viete, že myšlienka je rýchlejšia než svetlo, nie? ☺

AKO NA TO V PRAXI?

Skúsme si dať jednoduchý príklad zo života. Ak už dlho nemám žiadny vzťah, možno sa v skutočnosti necítim pekná a príťažlivá, lebo mám obavy, že už starnem, alebo som viditeľne pribrala, alebo neverím, že je vo všeobecnosti možné mať pekný vzťah; prípadne, že je možné mať aj vzťah, aj slobodu... Ale nahovárať si, že „samej mi je lepšie a o žiadny vzťah ani nestojím"; „na veku nezáleží"; „ja som krásna taká, aká som!" – to všetko môže byť pravda a v takom prípade je to fajn, ale **pokiaľ to tak naozaj necítim a pokiaľ udalosti môjho života nezodpovedajú tomu, po čom túžim, je to nanič.** Konštruktívnejšie je začať od priznaného nepríjemného pocitu (sklamania, trpkosti, smútku, strachu, znechutenia...) a ten pomaly pretvoriť na niečo znesiteľnejšie: „Nevadí, že som pribrala – spolieham sa na to, že moje telo mi začne samé hovoriť, čo mám zjesť či nezjesť..." „Byť chvíľu sama je prospešné, ale keď určité veci dozrejú, iste niekoho zaujímavého stretnem..." A tešiť sa z tejto zmeny svojich pocitov – aj ak sa zatiaľ nezmenia udalosti!

Postupne si môžeme vypestovať dobrý pocit zo seba a svojho života bez ohľadu na kohokoľvek a čokoľvek konkrétne.
Aj bez toho, aby sme sa s niekým porovnávali alebo súťažili; čiže nie, nejde tu o nejaké megalomanské alebo narcistické predstavy o vlastnej dokonalosti bez ohľadu na to, že tým možno niekoho zbytočne zraňujeme či zneužívame.
Zraňovanie a zneužívanie nám v skutočnosti **nedá** dobrý pocit, takže kruh sa tu uzatvára a my sa zasa dostávame k základnému predpokladu – začať pri všetkom čestne a citlivo vnímať, ako sa vlastne cítim!

ČÍNSKE HOROSKOPY

| máj |
| jún |
| júl |

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC HADA
(8. máj – 4. jún 2016)

Naplánujte si šťastie vo svojom živote. Nebuďte zbytočne negatívni a podozrievaví. Užívajte si život plnými dúškami.

Kariéra: Dbajte na detaily a rozhodne dodržte stanovené termíny. S kariérnym postupom tento mesiac nepočítajte.

Peniaze: Veľmi veľa míňate na zbytočnosti. Urobte si radosť, ale s výdavkami opatrne.

Zdravie: Cvičenie jogy vám pomôže prekrviť vnútorné orgány a tým sa zlepší fungovanie celého tela.

Láska: Nezadaní majú šancu stretnúť lásku svojho života. Pozor na zadaných.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2016)

Tento mesiac sa stanete stredobodom pozornosti, ani o to veľmi nebudete stáť. Hrozí vám aj negatívna medializácia.

Kariéra: Ak už dlhšie uvažujete o zmene zamestnania, tento mesiac je na to vhodný čas. Polepšíte si aj finančne.

Peniaze: Príde čas využiť úspory. Ak žiadne nemáte, požičajte si len od overeného zdroja. Splátky splácajte načas.

Zdravie: Bolesti, ktoré dlhšie pretrvávajú musíte riešiť. Vyhľadajte iného doktora, ak sa na toho súčasného neviete spoľahnúť.

Láska: Nerobte unáhlené rozhodnutia a všetko si radšej vopred dobre premyslite. Nerozvážne rozhodnutie by vás mohlo neskôr mrzieť.

MESIAC KOZY
(7. júl – 9. august 2016)

Stále si nechávate v určitej veci otvorené zadné dvierka. Ak do toho nepôjdete naplno, nikdy nedosiahnete úspech.

Kariéra: Múdra žena vám dobre poradí. Vyzdvihne vás to v očiach kolegov a zamestnávateľa.

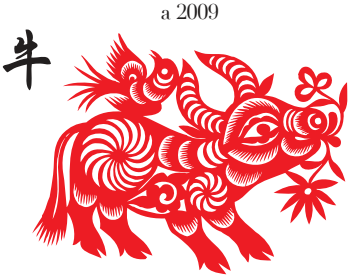
Peniaze: Spoľahnite sa na pravidelný príjem. Vyhnite sa špekulatívnym operáciám.

Zdravie: Pre dobré fungovanie organizmu je dôležitý aj odpočinok. Doprajte si relax na obľúbenom mieste.

Láska: Ak máte vo veciach lásky jasno, urobte prvý krok. Máte veľkú šancu na úspech. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

Byvol

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



MESIAC HADA
(8. máj – 4. jún 2016)

Nechávate sa unášať životom a potom sa sťažujete. Čo ste urobili pre to, aby ste dosiahli svoje ciele? Viete vôbec, čo chcete dosiahnuť?

Kariéra: V práci nebudete mať veľmi šťastie. Porozmýšľajte nad dovolenkou.

Peniaze: Rizikové investície sa vám nevyplatia. Tento mesiac buďte opatrní, aby ste neprišli o všetko.

Zdravie: Ochorenia vnútorných orgánov sa prejavujú postupne a nenápadne. Pri najmenšom podozrení na chorobu vyhľadajte lekára.

Láska: Nehádajte sa s partnerom pre maličkosti. Vážte si pomoc jeden druhého a majte sa vo vzájomnej úcte.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2016)

Majte na pamäti, na koho sa môžete zo svojich priateľov spoľahnúť. Pravdepodobne budete ich pomoc alebo radu v najbližšom období potrebovať.

Kariéra: V práci budete mať úspech, uzavriete jeden veľmi dobrý obchod alebo získate lukratívneho klienta.

Peniaze: Hrozia vám veľké straty, ak budete tvrdohlavo trvať na svojom.

Zdravie: Zdravie bude tento mesiac dobré, vyhýbajte sa preľudneným priestorom.

Láska: Na svojho partnera ste sa vždy mohli v dôležitých veciach spoľahnúť. Vážte si to. Nezadným vpláva do života vášeň.

MESIAC KOZY
(7. júl – 9. august 2016)

Podnikateľom sa bude dariť a získajú nové zákazky alebo aspoň pracovné smerovanie. Investovať do nového nápadu sa vám oplatí.
Kariéra: Získavanie skúseností býva niekedy kruté. Berte život tak, ako prichádza a nešpekulujte.
Peniaze: Rodinný rozpočet je určený na rodinné výdavky. Na zábavu si vytvorte vlastnú rezervu.
Zdravie: Sústreďte sa na nohy, zvýšte príjem živín. Vyskúšajte napríklad prírodné výživné kúpele, zábaly a masti.
Láska: V láske sa budete cítiť ako v rozkvitnutom sade. Vychutnávajte si tento stav, budúci mesiac sa môže všetko zmeniť.

Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974 , 1986 a 1998



MESIAC HADA
(8. máj – 4. jún 2016)

Emočne podfarbené myšlienky a nápady sa stávajú skutočnosťou. Naplňte svoj život citmi a vybranou realitou.
Kariéra: Problémy v práci sa vám zdajú akési komplikovanejšie. Je to len váš uhol pohľadu. Požiadajte o pomoc kolegu.
Peniaze: Rozmiestnite si v pracovni predmety hojnosti podľa pravidiel feng shui.
Zdravie: Zraneniam sa vyhnete iba ak budete pri manuálnych prácach veľmi opatrní.
Láska: Vždy keď sa niečo končí, nové na vás už čaká. Buďte pripravení a aktívni, potom všetko dobre dopadne.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2016)

Zlomyseľní ľudia vám budú hádzať polená pod nohy, ale nevzdávajte sa. Dobrí priatelia vám pomôžu zlepšiť váš osud.
Kariéra: Čaká na vás prekvapenie, ktorému nebudete najskôr rozumieť. Vo výsledku bude pozitívne.
Peniaze: Peniaze tento mesiac ušetríte len z bežného príjmu. Neočakávajte žiadne alternatívne príjmy.
Zdravie: Podporte zdravie srdca, krvného obehu, tepien a ciev. Nerobte fyzicky namáhavé športy ani náročné túry.
Láska: V láske sa o svoje šťastie musíte postarať sami. Odhoďte všetky strachy a smelo do toho.

MESIAC KOZY
(7. júl – 9. august 2016)

Nevracajte sa k starým historkám, bolestivým situáciám, netrápte sa minulosťou. Žite len pre prítomný okamžik.
Kariéra: Zamestnanci budú úspešní, podnikateľom sa podarí získať nové zákazky.
Peniaze: Nečakané peniaze vám prídu vhod. Investujte ich rozumne s ohľadom na rezervy do budúcnosti.
Zdravie: Pozor na exotické choroby. Ak sa chystáte do ohrozených oblastí, zaočkujte sa.
Láska: Nazadaní majú šťastie v láske a môžu nájsť toho pravého partnera pre život. Vaše srdce je mäkké, veľkorysé a túži po láske.

Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999



MESIAC HADA
(8. máj – 4. jún 2016)

Pamätajte si, že vždy máte na výber. Je len na vás, ako sa rozhodnete. Ak si neviete rady, oslovte mudrca, ktorému dôverujete, aby vás vyviedol z temnoty.
Kariéra: Nezabúdajte na skúsenosti, ktoré ste za svojho života získali. Využite ich vo svoj prospech.
Peniaze: Vynikáte dobrou pamäťou, ale v oblasti financií to neplatí. Veľmi rýchlo zabúdate, že už nemáte míňať ďalšie peniaze. Zjednajte nápravu.
Zdravie: Vaše zdravie bude dobré, postarajte sa však o všetkých členov vašej rodiny.
Láska: Ak sa vzťah naplnil a zostávate spolu len zo zotrvačnosti, nemali by ste sa čudovať, že nie ste šťastní.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2016)

Ste vyčerpaní, unavení a bez energie. Choďte do prírody alebo na dovolenku. Ak nebudete reagovať na fyzické signály svojho tela, privodíte si chorobu.
Kariéra: V práci sa sústreďte na plnenie svojich povinností. Ak chcete prácu zmeniť, počkajte na vhodnejšie obdobie.
Peniaze: Mali by ste zmeniť svoj postoj k peniazom. Ak si myslíte, že sú „špinavé", automaticky ich vylučujete zo svojho života.
Zdravie: Chcete žiť zdravo. Skúste navrhnúť a zaviesť pravidlá zdravého životného štýlu v úzkej aj širokej rodine.
Láska: Ste verní a túžite po láske, milujete svoju rodinu. Nech to aj tento mesiac ostane vašou prioritou.

MESIAC KOZY
(7. júl – 9. august 2016)

Len ťažko dokážete zniesť, keď vás niekto chce ovládnuť a kontrolovať. Využite svoju odvahu a energiu na zlepšenie svojej finančnej situácie.
Kariéra: V práci budete spolupracovať s novými ľuďmi, ktorí vás inšpirujú najmä v oblasti vzdelávania.

Peniaze: Normálny príjem bude v očakávanej výške. Hazardu sa radšej vyhnite.
Zdravie: Ak ste v strese vyskúšajte bylinky. Medovka upokojí myseľ, lipový kvet utlmí podráždenosť.
Láska: Oddávanie sa všetkým radostiam života a zmyslovým potešeniam môže priniesť svoje riziká. Určte si svoje priority.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC HADA
(8. máj – 4. jún 2016)

Buďte aktívni a budete mať veľkú šancu na úspech. Bez problémov sa pustite aj do riskantnejších činností.
Kariéra: Osobné problémy si riešte mimo pracoviska. Môžete si pokaziť vzťahy s kolegami.
Peniaze: Máte šancu zvýšiť si príjmy. Nových nápadov ako zarobiť bude neúrekom.
Zdravie: Príčinou únavy a vyčerpanosti môže byť prázdnota čchi sleziny alebo obličiek. Pomôže pitie prevarenej teplej vody alebo teplé varené jedlá a pohyb na čerstvom vzduchu.
Láska: O nezabudnuteľné zážitky vo dvojici sa musíte pričiniť obidvaja. Ak niečo nezmeníte, hrozí koniec vzťahu.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2016)

Vaše šťastie je v hmle, takže ho nevidíte. Čo v týchto dňoch vnímate negatívne, sa časom ukáže ako priaznivá a osudová udalosť.
Kariéra: Ak s niečím nesúhlasíte, nebojte sa vyjadriť svoj názor. Ocenia ho aj vaši nadriadení.
Peniaze: Koncom mesiaca môžete utrpieť veľké straty na majetku a príjmoch, buďte opatrní.
Zdravie: Držte sa hesla v zdravom tele zdravý duch. Skúste alternatívne formy liečenia a meditácie.
Láska: V manželských pároch spory ľahko urovnáte. Dobré správy na vás čakajú doma a nie v mimomanželskom vzťahu.

MESIAC KOZY
(7. júl – 9. august 2016)

Tento mesiac by ste mali dôverovať svojej intuícii, ktorá bude prevyšovať vašu logiku. Očakávajte nové poznatky a skúsenosti.
Kariéra: Kolegovia vám budú závidieť úspech. Nenechajte sa odradiť a pokračujte v nastúpenej ceste za svojim cieľom.
Peniaze: V práci dostanete nečakanú odmenu. Ak chcete investovať do neznámej oblasti poraďte sa s odborníkom.
Zdravie: Tento mesiac buďte aktívni. Venujte sa obľúbenému športu alebo pohybovej aktivite.
Láska: Nezadané ženy musia byť opatrné pri nadväzovaní vzťahov. Ľahko môžu naletieť podvodníkom.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC HADA
(8. máj – 4. jún 2016)

Spoliehajte sa len sami na seba, rozhodujte sa nezávisle a buďte ostražití na svoju konkurenciu a súperov.
Kariéra: Prekážky v práci prekonáte a správne riešenie na problémy nájdete iba vtedy, ak budete trpezliví.
Peniaze: Príliš riskantný rozpočet vás pritlačí k múru. Skúste ho prehodnotiť a nepodstatné položky odložiť na vhodnejší čas.
Zdravie: Pri suchej a šupinatej pokožke pomôže pitie vody, polievky, kaše, bylinkové a ovocné čaje. Uprednostňujte teplé pokrmy.
Láska: Ženy v pevnom zväzku môžu ľahko otehotnieť. Nezadaní majú napriek snahe minimálnu šancu nájsť si vhodného partnera.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2016)

S povrchnosťou ďaleko nezájdete. Ujasnite si ciele, ktoré chcete dosiahnuť a tvrdo pracujte na ich uskutočnení.
Kariéra: Akákoľvek pracovná skúsenosť vás posúva vpred. Do novej výzvy sa pustite s nadšením.
Peniaze: V minulosti ste požičali peniaze, tento mesiac vám budú vrátené. Dotyčnej osobe sa radšej pripomeňte, aby ste predišli nedorozumeniu.
Zdravie: Pri pálení záhy a nadúvaní pomáha zápar z medovky alebo harmančeka. Obmedzte ovocie, mliečne výrobky a kávu. Dbajte na správny pitný režim.
Láska: Šťastie v láske bude na vašej strane. Využite príjemné počasie a zájdite si na piknik do prírody.

MESIAC KOZY
(7. júl – 9. august 2016)

Nezávislosť bude tento mesiac pre vás nesmierne dôležitá. Tímovej spolupráci sa vyhýbajte, aby neprišlo ku zbytočným konfliktom.
Kariéra: Ak môžete, v práci sa vyhýbajte nátlaku a napätiu. Dodržujte plány a budete sláviť úspech.

Peniaze: Na hazarde alebo špekuláciách tento mesiac určite nezarobíte. Možno budete musieť siahnuť aj na úspory.
Zdravie: Špeciálnu pozornosť venujte skrytým a chronickým ochoreniam. Vyhľadajte odborníka.
Láska: Mladí sa budú vzájomne priťahovať, niekedy aj s nepríjemnými následkami. Buďte ostražití.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC HADA
(8. máj – 4. jún 2016)

Šťastie vám znepríjemnia prekážky a mierna záťaž. Ak budete mať oči otvorené, môžete objaviť talentovaných odborníkov vo svojej profesii.
Kariéra: Aj zamestananci aj podnikatelia by mali tento mesiac konať so skromnosťou, ale aktívne. Budete mať úspech.
Peniaze: Pozor na stratu kapitálu. Zdržte sa investovania a hrania hazardných hier.
Zdravie: Buďte opatrní pri horskej turistike a ostatných vonkajších športoch. Starší muži by si mali dávať pozor na schodoch.
Láska: Milenci sa ľahko dostanú do konfliktu kvôli nepodstatným dôvodom. Buďte zhovievaví, zmierliví a tolerantní.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2016)

Zamestnanci dostanú viac príležitostí na postup a povýšenie. Aj keď kreativitou doslova sršíte, formálne vzdelanie váš život zlepší a obohatí.
Kariéra: V kariére urobíte pokrok, ak budete postupovať krok za krokom. Nenechajte sa zlákať rýchlym úspechom a okamžitým ziskom.
Peniaze: Chyby v dokumentoch môžu spôsobiť kapitálové straty.
Zdravie: Alkohol za volantom a vysoká rýchlosť vás môžu priviesť k súdnym sporom a krvavým zraneniam.
Láska: Niekto tretí sa bude pokúšať zlomiť vašu lásku. Nasledujte svoj osud a nekonajte príliš energicky.

MESIAC KOZY
(7. júl – 9. august 2016)

Tento mesiac bude príjemný a šťastný. Prekážky prekonáte bez väčších problémov. Pozor na zlomyseľných ľudí, ktorí vám hádžu polená pod nohy.
Kariéra: Neargumentujte proti svojim obchodným partnerom a snažte sa nájsť kompromis čo najskôr.
Peniaze: Snažte sa konať v duchu hesla niečo za niečo. V opačnom prípade utrpíte finančné straty.
Zdravie: Buďte veľmi opatrní na služobných cestách. Prípadné zranenie by nemalo byť vážne.
Láska: Ženy by si mali dávať pozor na milostný trojuholník.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC HADA
(8. máj – 4. jún 2016)

Nekonajte bez premýšľania a za každých okolností si udržte nezlomného ducha. Myslite pozitívne.
Kariéra: Keď budete čeliť problémom, zachovajte pokoj a rozvahu. Analyzujte a riešte problémy postupne.
Peniaze: Nikdy nesnívajte o profite, ktorý môžete získať bez námahy. Zabráňte prílišnému utrácaniu peňazí.
Zdravie: Ľahko ochoriete na zápal horných dýchacích ciest. Pite veľa vody.
Láska: Zaľúbení si budú vo vzťahu dobre rozumieť. Tí, ktorí partnera len hľadajú, majú veľkú šancu ho nájsť.

MESIAC KOŇA
(5. jún – 6. júl 2016)

V priebehu mesiaca očakávajte ťažkosti, ale nespoliehajte sa na pomoc od ostatných. Nikdy sa nevzdávajte a spoliehajte sa na vlastné sily.
Kariéra: Nezhody medzi spolupracovníkmi urovnajte čo najskôr. Môžu negatívne ovplyvniť priebeh vášho projektu.
Peniaze: Tento mesiac je priaznivý iba pre bežné príjmy. Bohatstvo zhromažďujte postupne.
Zdravie: Staršie ženy môžu mať gynekologické problémy. Poraďte sa s odborníkom čo najskôr.
Láska: Ak niekoho chcete, nedajte sa v láske odradiť. Získajte kontakty od kamarátov a buďte aktívni.

MESIAC KOZY
(7. júl – 9. august 2016)

Počas mesiaca vás budú podporovať ušľachtilé osoby. Budete robiť chyby, ale nakoniec budete sláviť úspech. Konflikty urovnajte hneď v ich zárodku.
Kariéra: Buďte kreatívni a inovatívni. Všetko si vopred naplánujte a budete úspešní.
Peniaze: Násobky troch vám tento mesiac môžu priniesť šťastie v peniazoch.
Zdravie: Starajte sa o svoj jedálniček a dostatok odpočinku. Pozor na ochorenie žalúdka alebo čriev.
Láska: Tretia osoba bude aj naďalej narúšať harmóniu vášho vzťahu. V skutočnosti však nemáte pevné odhodlanie to zvrátiť.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC HADA

(8. máj – 4. jún 2016)

Budete na vrchole svojej moci. Vaša práca bude podporená niektorými váženými osobami a dosiahnete nový pokrok.

Kariéra: Niekto vás ohovára a na základe toho vám hrozí zlé hodnotenie. Robte si svoju prácu poctivo, dosiahnuté úspechy vás ukážu v dobrom svetle.

Peniaze: Ak ste niekomu požičali peniaze, budete pravdepodobne oklamaní. Chráňte si vlastné financie.

Zdravie: Kašlu a nádche sa vyhnete pravidelným cvičením.

Láska: V prípade lásky vás potrápi rivalita. To ako to dopadne, nebude závisieť úplne od vás. Čakajú vás aj iné možnosti v budúcnosti.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2016)

Budete iniciovať veľa nových nápadov a ukážete svoje schopnosti v oblasti analýzy. Dosiahnete pokrok ak budete konať proaktívne.

Kariéra: Kým budete pracovať usilovne, aktívne a v pokore, vo svojom odbore budete žať samé úspechy.

Peniaze: Priateľstvá môžu byť ohrozené neuváženými finančnými tranzakciami a pôžičkami.

Zdravie: Dávajte si pozor na ekzém alebo nadmerné sexuálne pôžitky.

Láska: V láske zažijete veľké sklamanie. Vedeli ste už dlhšiu dobu, k čomu to smeruje. Srdce sa časom zahojí.

MESIAC KOZY

(7. júl – 9. august 2016)

Všetky problémy môžete vyriešiť tvrdou prácou, zachovaním chladnej hlavy a koordinovaním bežných záležitostí.

Kariéra: Vo svojej firme očakávajte pokrok. Nový projekt odprezentujte tento mesiac, máte väčšiu šancu na úspech.

Peniaze: Budete mať neočakávané príjmy. Vaše burzové investície budú odmenené.

Zdravie: Dbajte na dostatočný odpočinok, aby ste neochoreli alebo neskolabovali z vyčerpania.

Láska: Vyjdite si s kamarátmi bez partnera. Čas strávený oddelene váš vzťah upevní. Pozor na neveru.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC HADA

(8. máj – 4. jún 2016)

Motivujte sa k lepším výkonom. Porozprávajte sa s úspešným človekom alebo choďte na prednášku.

Kariéra: Nesnažte sa všetkých poučovať aj keď to myslíte dobre. Rozdávajte rady iba ak vás o to požiadajú, predídete hustej nálade v práci.

Peniaze: Je vhodný čas na investície do firmy, aby ste znásobili svoje bohatstvo.

Zdravie: Vaše zdravie bude normálne, dávajte pozor na členov vašej rodiny. Pri prvých príznakoch navštívte lekára.

Láska: Šťastie a spokojnosť vo vzťahu bude závisieť od vašej fantázie. Prekvapte svoju lásku.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2016)

Ak budete konať nepremyslene, môžu nastať problémy. Je dôležitejšie zachovať si dobrú povesť, ako riskovať a nechať sa zatiahnuť do intríg kvôli malému zisku.

Kariéra: Ani neviete, ako ste sa do tejto situácie dostali. Neostáva vám nič iné, len všetky prekážky a problémy prekonať v čo najkratšom čase.

Peniaze: Je čas siahnuť na úspory. Ak ste nič doteraz neušetrili, je načase sa zamyslieť nad vaším tokom peňazí.

Zdravie: Jóga vám pomôže cítiť sa lepšie a energickejšie. Získanú rovnováhu zužitkujete najmä v osobnom živote.

Láska: Sebaláska je pri vzťahu veľmi dôležitá. Ak staviame partnera na piedestál, nerovnováha vzťah rýchlo ukončí.

MESIAC KOZY

(7. júl – 9. august 2016)

Ste až príliš kŕčovití. Trochu improvizácie vo vašom živote nezaškodí, všetko bude zábavnejšie. Majte na zreteli cieľ, nie cestu ako sa k nemu dostať.

Kariéra: Snažte sa splniť iba toľko úloh, koľko vládzete. Neprepínajte sa, šetrite sily.

Peniaze: V peniazoch budetet mať šťastie, ak sa pri investíciách poradíte s odborníkom. Vyhýbajte sa špekuláciám.

Zdravie: Buďte opatrní, pri vonkajších aktivitách a športoch, hrozí vám zranenie. Na cestách jazdite opatrne.

Láska: Vyvarujte sa silným negatívnym emóciám, hádku by ste len zhoršili. Majte otvorené srdce a všetko dobre dopadne.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC HADA

(8. máj – 4. jún 2016)

Ak máte sny, potrebujete si urobiť plány a vložiť do ich realizácie všetko. Celé svoje srdce. Nemajte žiadny plán B. Potom určite uspejete.

Kariéra: Intrigy a ohováranie nemajú miesto v žiadnom kolektíve. Starajte sa svoju prácu a kolegom pomáhajte.

Peniaze: Nenechajte sa strhnúť davom, mohli by ste zle investovať. Choďte vlastnou cestou a zarobíte.

Zdravie: Mliečne výrobky a ovocie telo ochladzujú. Preto nám chutia najmä v teplom počasí. Starajte sa o svoj jedálniček.

Láska: Ani vekový rozdiel vás nemôže odradiť od lásky, ak sa s partnerom skutočne milujete. Stojte si za svojim, ak ste si istí.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2016)

Tento mesiac nerobte dôležité rozhodnutia. Mohli by ste padnúť do pasce, ktorú na vás nastražili zlomyseľní ľudia.

Kariéra: Zmena zamestnania by bola v tomto období komplikovanejšia, počkajte na priaznivejšie obdobie.

Peniaze: S finančnými stratami príde aj pád na spoločenskom rebríčku. Veľmi dobre si rozmyslite, do čoho investujete svoje peniaze.

Zdravie: Zlepšite si spánok a skúste si zaobstarať jemné farby obliečok, prípadne ružový kryštál v tvare srdca do spálne.

Láska: Dávajte si pozor na podvodníkov, ktorí za svoje činy nechcú niesť zodpovednosť. Nezadané môžu ľahko otehotnieť s nesprávnym partnerom.

MESIAC KOZY

(7. júl – 9. august 2016)

Čaká vás obdobie plné slnka, šťastia, radosti a spokojnosti. Užívajte si tieto dni plnými dúškami, buďte však obozretní na priateľov, ktorým sa zdôverujete.

Kariéra: Postup v kariére neočakávajte. Sústreďte sa na prácu. Ak sa vám pracovať nechce, zoberte si radšej dovolenku.

Peniaze: Všetko s mierou. Ak sa budete riadiť týmto heslo, môžete zarobiť. Straty vám hrozia ak budete riskovať.

Zdravie: Tešte sa z maličkostí, z prírody a slnka. Drobné zdravotné ťažkosti prekonáte optimistickým prístupom k životu.

Láska: O lásku sa treba starať v každej fáze vzťahu. Na začiatku to ide prirodzene, ale neskôr si zaužívajte s partnerom denno-denné rituály, ktoré vás budú zbližovať.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC HADA

(8. máj – 4. jún 2016)

Majte oči otvorené, aby ste svoju šancu nepremárnili. Rozpoznáte ju svojím srdcom. Vo svojom vnútri budete vedieť, že teraz potrebujete práve toto.

Kariéra: Môžete dosiahnuť úspech ak si všetko správne načasujete. Koncentrujte sa na dokončenie rozrobených projektov.

Peniaze: Dávajte si veľký pozor na to, komu a kedy požičiavate. Sú to vaše úspory, neviete kedy ich budete potrebovať.

Zdravie: Pozitívny prístup v procese uzdravovania je možno tá najdôležitejšia časť. Iné ako úplné uzdravenie si nepripúšťajte ani v myšlienkach.

Láska: Ak vzniknú hádky medzi partnermi, mali by ich vyriešiť hneď v zárodku. Nezadaní majú šancu stretnúť spriaznenú dušu.

MESIAC KOŇA

(5. jún – 6. júl 2016)

Tento mesiac bude pre vás dôležité presné plánovanie a stresová odolnosť. Čakajú vás nové výzvy, ktoré zvládnete, ak sa na ne dobre pripravíte.

Kariéra: Existujú rôzne druhy vzdelávania, nielen to „školské". Zamerajte sa na zaujímavé kurzy, posunie to vašu kariéru vpred.

Peniaze: Tento mesiac zafungujú extra príjmy. Nemiňte ich na veci, ktoré nepotrebujete.

Zdravie: Zachovajte si čistú myseľ a chorobám sa vyhnete. Dôležitý je aj výdatný spánok a oddych.

Láska: V týchto dňoch si dávajte pozor na netrpezlivosť a výbušnosť. Všetko, čo ste doteraz budovali, by ste mohli zničiť. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

MESIAC KOZY

(7. júl – 9. august 2016)

Ste jedineční a tento mesiac na to myslite viac ako inokedy. Pred nikým sa neponižujte, sústreďte sa svoju životnú cestu, ktorá by mala byť zaliata slnkom.

Kariéra: Budete mať príležitosť zmeniť prácu. Zmenu urobte iba ak je práca zaujímavejšia. Nenechajte sa nalákať na vysoké zisky inak budete v novej práci nešťastní.

Peniaze: Nepremyslené výdavky na dovolenke by vás neskôr mohli veľmi mrzieť. Sumu, ktorú môžete minúť si vopred naplánujte.

Zdravie: S opakovanými zraneniami už musíte niečo robiť. Nielen navštíviť lekára a vyliečiť ich.

Láska: Ženatí muži by si mali dávať pozor na mimomanželskú lásku. Rodina vás potrebuje, berte ju ako svoju prvú prioritu.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

máj | jún | júl



text_ Zaria

Baran
21. 3. – 19. 4.



máj 2016
Kalichová 9

Máj lásky čas bude pre vás platiť dvojnásobne s touto kartou. Je však dôležité, aby ste si urobili čas jeden na druhého a nechali všetky starosti za sebou. Doprajte si navzájom to, čo každý z vás chce, rozmaznávajte sa a vychutnávajte si čistý cit lásky. Ak ešte nemáte partnera, máte veľkú šancu ho stretnúť, len si poriadne otvorte oči a srdce. Teraz nemyslite na zadné vrátka a skočte do sľubne vyzerajúceho vzťahu rovnými nohami. Na všetko sa pozerajte s láskou a budete šťastní.



jún 2016
Palicová 5

Rozmanitosť tohto sveta je úžasná a nenahraditeľná. Aký by bol svet nudný, keby sme boli všetci rovnako dobrí. Ako hovorí jedno múdre príslovie: Ak by v lese spievali len tí najlepší spevavci, rozhostilo by sa tam smutné ticho... Je pred vami skúška, kde si preveríte svoje sily. Buďte sami sebou a dostaňte zo seba to najlepšie. Túžite po harmónii a úspechu, ale musíte pre to niečo urobiť. Tešte sa na meranie síl bez ohľadu na to, ako to dopadne. Bavte sa životom.



júl 2016
Zamilovaní

Láska a otvorené srdce vám uľahčia všetky činnosti, s ktorými sa tento mesiac stretnete. Musíte si však uvedomiť, že rozhodnutie je na vás. Nikto vás nedonúti, ak sami nechcete a budete sa na celý svet mračiť. Ak vám dlho nič nevychádza, je dôležité, aby ste plány a zámery z hlavy presunuli do oblasti srdca a všetky želania podfarbili pozitívnou emóciou. Precíťte svoje víťazstvo, nech sa týka ktorejkoľvek životnej oblasti. Láskou skrásnie všetko, čo vás obklopuje. Rozhodujte sa srdcom.

Býk
20. 4. – 20. 5.



máj 2016
Smrť

Kolobeh života. Nádherný vo svojej krutosti a neodvratnosti. So smrťou sa stretne každý živý tvor a nielen na konci svojho života. Počas celého života sa stretávate s vecami a procesmi, ktoré začínajú a končia. Niektoré konce sú bolestivejšie a zanechávajú v nás stopy. Vždy je však každý koniec nahradený nejakým novým začiatkom. Neudržujte vzťah, ktorý už dávno skončil. Pozrite sa pravde do očí a priznajte si to sami pred sebou. Rozlúčte sa so všetkým starým a otvorte sa novému.



jún 2016
Diabol

Klady a zápory, plusy a mínusy, svetlo a temnota... Prichádzate do obdobia, kedy budete na misky váh pomyselne ukladať svoje charakterové vlastnosti. Ostaňte pokojní, všetci máme zlé aj dobré vlastnosti a nikto nie je výnimka. Ak sa nachádzate v kríze, nechajte sa zviesť pokušením, ale uvedomte si svoje závislosti a postavte sa im tvárou v tvár. Uvedomte si, že nikto nie je svätý a občas podľahnúť pokušeniu, je ľudské, dokonca sympatické. Sto percentný stav nie je udržateľný.



júl 2016
Mečová 4

Koľko ľudí by s vami menilo túto kartu! Spomaľte, relaxujte, oddychujte. Zastavte sa a dostaňte sa do reality. Nevŕtajte sa v minulosti, nesnívajte o budúcnosti, vychutnávajte si prítomný okamžik. Choďte do prírody, tešte sa z maličkostí a z prítomnosti milovaných osôb. Uvarte si obľúbené jedlo, choďte na piknik. Nerobte žiadne dôležité rozhodnutia, načerpajte energiu na ďalšie obdobie. Stretnite sa s kamarátmi, ktorých ste už dlho nevideli. Čakajte, čo vám prinesie pokoj a ticho.



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





máj 2016
Kotúčová 2

Zmena, transformácia, rovnováha. Tieto slová budú charakterizovať váš život tento mesiac. V snahe o harmóniu v živote sa budete musieť prekonať možno aj na prvý pohľad nepríjemné zmeny. Na začiatku nebudete vidieť širšie súvislosti, ale neskôr všetko pochopíte. Dôležité je, aby ste si pospájali dve a dve a vyvodili z toho dôsledky. Aby prišlo k transformácii vášho života je potrebné, aby ste sa zmene aj vnútorne otvorili. Harmónia bude len logickým dôsledkom vašich rozhodnutí a činov.

jún 2016
Voz

Karta Voz predstavuje ukončenie jedného cyklu duchovného vývoja. Vašou úlohou bude naučiť sa samostatnosti v určitej oblasti života. Buďte aktívni a majte oči otvorené. Uvedomte si, že odvaha nie je prejavom nedostatku strachu, ale poznanie, že existuje niečo dôležitejšie ako strach. Pozor však na svoje ego a na uzatvorenie sa pred svetom, aby ste nestratili kontakt s realitou. Vyrazte na cestu a dosiahnite svoj cieľ. Neotáľajte a sústreďte sa. Všetko sa pohne dopredu a urobíte veľký pokrok.

júl 2016
Veľkňažka

Tak sa snažíte a len veľmi málo vecí dopadne tak, ako si želáte. Príliš tlačíte na pílu. Uvoľnite sa a nechajte životu voľný priebeh. Ste pripravení trpezlivo čakať na svoju príležitosť a nechať sa viesť? Ženská energia vám veľmi dobre poradí. Majte oči a uši otvorené a nechajte sa viesť intuíciou. Stíchnite a snažte sa počúvať svoju dušu. To najlepšie a najväčšie sa totiž odohráva práve vtedy, keď všetky vonkajšie podnety utíchnu. Berte veci také, aké sú a konajte až vtedy, keď budete počuť vnútorný hlas.



Lev
23. 7. – 22. 8.





máj 2016
Kotúčové eso

Osud vám na tento mesiac pridelil najšťastnejšiu kartu Malých arkán. Pre vás to znamená, že s ľahkosťou v týchto dňoch dosiahnete úspech alebo vytýčený cieľ. Možno bude pre vás táto karta znamenať vnútorné bohatstvo či uznanie. Každopádne musíte byť pripravení na svoju šancu. Môže sa týkať akejkoľvek oblasti vášho života. Na druhej strane vás karta varuje pred namyslenosťou, vyvyšovaním vlastného ega a chamtivosťou. Čo má v živote pre vás tú najvyššiu hodnotu a cenu?

jún 2016
Veža

Veža predstavuje myšlienkové konštrukcie človeka. Je to niečo, čo ste si v hlave vystavali, aby ste sa za to mohli schovať. Vežu stavali traja stavitelia: ignorancia, fanatizmus s nafúkaným egom a nakoniec ctižiadosť až posadnutosť dokonalosťou. A do tohto vášho bezpečného sveta tento mesiac udrie blesk. Zrúti sa vám určitá oblasť vášho života, ale nebojujte proti tomu. Zoberte to ako výzvu na začiatok niečoho nového, lepšieho. Prekonajte staré a utkvelé presvedčenia a začnite voľne dýchať.

júl 2016
Kotúčová 9

Do vášho života prichádza s touto kartou šťastie. Môže znamenať aj finančnú výhru, alebo harmóniu, či potešenie. Nič vám však nepadne do lona bez vášho pričinenia. Musíte mať oči otvorené a snažiť sa rozoznať vašu šancu. Možno by ste vaše šťastie mohli aj trochu vyprovokovať a urobiť niečo, čo by ste sa doteraz neodvážili ani vo sne. V láske naberte odvahu a urobte dôležitý krok a získajte užitočnú skúsenosť. Prípadne si stavte šťastné čísla, alebo si kúpte šťastný los.



Rak
21. 6. – 22. 7.

máj 2016

Mesiac

Nad vašou cestou životom sa zmráka a stmieva. Budete sa môcť spoľahnúť len na svit mesiaca a ani ten nebude veľmi žiarivý. Budete neistí a možno budete mať aj strach. Nájdete v sebe vnútornú silu a prekonáte toto tmavé obdobie vášho života so vztýčenou hlavou. Ak prekročíte svoj tieň, získate neoceniteľnú skúsenosť. Ak viete, aká temnota vám zastiera výhľad na váš cieľ, pokúste sa ju odstrániť. Jednou z možností je aj to, že sa vyberiete úplne inou, osvetlenou cestou. Rozsvieťte si!



jún 2016

Blázon

Pri karte blázon je možné všetko. Pravidlá, ktoré platili doteraz, vám budú zrazu zbytočné. Buďte neutrálnym dieťaťom alebo mudrcom a využite svoje skúsenosti s prekonávaním strachov a obáv. Jediné, čo vám navždy zostane, ste vy sám. Všetko ste pochopili, všetko viete a preto sa usmievate. Alebo práve naopak? Stále sa čudujete, čo vám život pripravil. Prečo? Improvizujte a tešte sa z problémov a prekážok, ktoré musíte prekonať. Využite pri tom svoju fantáziu, usmievajte sa a experimentujte.



júl 2016

Mečová 9

Po dňoch experimentovania a improvizácie nastupujú chvíle, kedy sa budete zamýšľať nad svojimi činmi. Budete rozoberať pocity viny a dostávať sa až do pozície obete, ktorá nemala na výber. Strach je zlý radca a strach zo seba samého je sebazničujúci. Zastavte krutosť sebaobviňovania čo najskôr a pozrite sa na celú vec z nadhľadu. Úprimne oľutujte svoje činy a choďte ďalej svojou cestou. Nestrácajte drahocenné hodiny svojho života umáraním sa nad vecami, ktoré aj tak už nezmeníte. •



Panna
23. 8. – 22. 9.

máj 2016

Pustevník

Karta Pustevník v sebe zahŕňa vnútornú múdrosť a hľadanie pravdy. Už viete, že pri pravde existuje mnoho aspektov, avšak tento mesiac vás bude zaujímať len tá nefalšovaná a nezávislá od vonkajších vplyvov, prameniaca z vášho najvnútornejšieho zdroja. Aby ste toho boli schopní, musíte sa izolovať a dištancovať od iných názorov, čiže žiť tak trochu ako pustevník. Až potom môžete objaviť, že hodnoty, ktoré hľadáte je možné nájsť len na vyššej duchovnej úrovni. Tie prestavujú skutočný život.



jún 2016

Kotúčová kráľovná

Váš život v tomto mesiaci bude ovplyvnený zdatnou ženou, ktorá je pevne zakorenená v zemi. Bude pre vás veľmi dôležitá, dá vám užitočný tip do ďalších dní. Ten možno bude vo forme varovania či upriamenia vašej pozornosti na bdelú opatrnosť v určitej oblasti života. S láskou sa starajte o všetko, čo vám patrí a ukážte, že ste spoľahliví, stáli a verní. Šťastie človeka nespočíva v tom, že robíte len to, čo máte radi. Viete, že to ani nie je možné. Skúste skôr milovať všetko, čo práve robíte.



júl 2016

Panovnica

Príroda je veľmi múdra a jej múdrosť nekončí ani tam, kde stroskotali všetky logické riešenia a teórie. Tento mesiac sa spoľahnite na prírodu. Berte veci a situácie tak, ako vám ich život ponúka a nešpekulujte. Ak máte pocit, že ste sa od prírody príliš odklonili, tieto dni to napravte a opäť vytvorte súzvuk s pôvodkyňou všetkého. Nastavte sa na prirodzené cykly a rytmy a vychutnávajte si prapodstatu života plnými dúškami. Zrodenie, život a smrť dostávajú do pohybu večný kolobeh prírody. •

Váhy
23. 9. – 22. 10.



máj 2016
Mečová 6

Táto karta ešte podčiarkne tento mesiac vašu váhavú podstatu. Už dlho cítite, že váš život potrebuje zmenu. Mali by ste k nej tento mesiac opatrne pristúpiť. Aj keď sa vám veľmi nechce, nechajte všetko staré za sebou a vyrazte k novým brehom.
Ak sú vaše obavy príliš veľké, nebojte sa požiadať o pomoc niekoho, komu dôverujete a kto vás povzbudí. Prekonajte sa, ale na druhej strane nerobte unáhlené rozhodnutia. Svoje kroky si premyslite a smelo vykročte vpred k lepším zajtrajškom.



jún 2016
Mág

Využite svoje myslenie a svoj rozum na vedomé bytie. Doteraz ste museli mať uspokojené svoje sexuálne a materiálne potreby, ale teraz viete, že v živote ide o viac. Nielen potomkami je človek schopný zabezpečiť svoju kontinuitu. Vymaňte sa z prostredia zmanipulovaného okolnosťami, autoritami a rodičmi a spomeňte si na svoj božský pôvod. Pokúste sa vedome nájsť svoju individuálnu cestu cez vnútorný rozvoj a rast. Na vašej ceste vám pomôže komunikácia a flexibilita.



júl 2016
Slnko

Karta Slnko vám osvetlí novú cestu, na ktorú sa chystáte vystúpiť. Ak ste doteraz mali pocit, že všetko je v akejsi polotme, že poriadne neviete, či sú vaše kroky správne, teraz sa vám v hlave doslova rozsvieti. Slnko vo svojej podstate predstavuje svetlo, teplo, lásku, slobodu a život. To znamená, že sa budete realizovať na hmotnej, duchovnej aj duševnej úrovni. Čaká na vás harmónia, šťastie v partnerstve a úspech v pracovnej oblasti. Prináša sebadôveru, sebapoznanie a pokoru. •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



máj 2016
Kotúčová 7

Tento mesiac si tarotové karty pre vás pripravili skúšku trpezlivosti. Na jednej strane musíte prekonať nečinnosť a pasivitu. Karta vás vyzýva k rýchlemu jednaniu, iba tak odvrátite neúspech a krach. Na druhej strane budete na výsledok vášho jednania a rozhodovania čakať. Toto čakanie preverí vašu trpezlivosť. Nechajte plody vášho jednania dozrieť, budete zbierať len tie najlepšie. Aj láska si bude vyžadovať dostatok času, aby sa rozvinula do krásy. Doprajte si čas vo všetkých oblastiach života.



jún 2016
Kotúčová princezná

Okrem materstva, plodnosti a rozmnožovania karta predstavuje nové začiatky. Nové, mladé, krásne, neskúsené, ale plné nadšenia, očakávania a radosti. Buďte otvorení láskyplnému impulzu alebo sa zamilujte až po uši. V niektorých prípadoch bude veľmi ťažké prijať ponuku na zmier od osoby, ktorá vám ublížila, ale uvedomte si, že máte jedinečnú šancu urovnať dlhý spor. Z čisto sebeckého hľadiska by ste zmier mali akceptovať, aby aj vaša duša pookriala a mohla sa vydať k novým začiatkom.



júl 2016
Mečová 10

Podľa tejto karty vaše dni bude sprevádzať koniec, skaza alebo zánik. Nepoddajte sa negatívnym myšlienkam a strachu. Situáciu, do ktorej sa dostanete však berte ako posledný ťah. Urobte za minulosťou hrubú čiaru, aj keď vám to nebude veľmi príjemné. O tom, aké rozhodnutia máte urobiť a aký vplyv budú mať na vašu budúcnosť karta nehovorí. Dokončite všetko, čo má byť ukončené a neplytvajte svojou drahocennou energiou. Nový pohľad na vec vám otvorí nové možnosti. •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



máj 2016
Kalichová 6

Táto tarotová karta vo svojej podstate predstavuje radosť. Radosť zo života, romantickej lásky, ale aj sexuálnej rozkoše či extázy. AK o niečom už dlho snívate, teraz prichádza čas, aby ste si svoje radostné sny vyplnili. Ak ste na druhej strane niečo radostné prežili, stretnite sa s osobou, s ktorou si na radostné zážitky môžete spoločne zaspomínať. Prípadne si len pozrite starý fotoalbum alebo domáce videá a uvidíte, ako rýchlo sa vám na tvári objaví úsmev. A možno na vás čaká radostné stretnutie.



jún 2016
Mečová 8

Tento mesiac sa budete musieť rozhodnúť. Uplatnite svoje právo slobodnej voľby. Možno v láske sa vám ponúkajú dva vzťahy, alebo v pracovnej oblasti dostanete viaceré ponuky. Najskôr si však budete musieť poradiť s vnútornými zábranami a putami, ktoré vás zväzujú. Až potom budete schopní uskutočniť to jediné a správne rozhodnutie. Aj keď na vás čakajú ťažké časy, máte dostatok odvahy si s nimi poradiť. Získajte opäť pevnú zem pod nohami.



júl 2016
Mečová 5

V tieto dni si dávajte na seba pozor, hrozí vám nebezpečenstvo. Možno na fyzickej úrovni, možno na psychickej. Zisťujete, že férové jednanie, dobrá vôľa a ustupovanie vám už nepomôžu. Ak sa rozhodnete pokračovať v nebezpečnej ceste, je dôležité poznať svojho súpera a zároveň sa vyzbrojiť účinnými zbraňami. Pamätajte si, že do celého procesu vstupujete s rizikom porážky a prehry. Vašou druhou voľbou môže byť aj nový začiatok úplne niekde inde, ale bez vojnových škrabancov. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



máj 2016
Miernosť

Symbolom tejto karty je kruh, ktorý je znakom naplnenia a dosiahnutia dokonalosti. Snaha o hľadanie zlatej strednej cesty a kompromisu vás privedie do rovnováhy a harmónie, ktorú už tak dlho hľadáte. Dosiahnutá rovnováha medzi fyzickou a duchovnou stránkou spôsobí, že život budete vnímať ľahký ako pierko. Aby ste vedeli využiť jemné, citlivé a pritom veľmi intenzívne energie, musia byť vaše telo, duch a duša na takýto krok pripravené. Uvoľnite sa, pomôže vám aj meditácia.



jún 2016
Palicová 4

Čakajú na vás ničím nezaťažené časy plné mieru, naplnenia a dosiahnutých cieľov. Upevníte si úspech ukončením dôležitej časti vášho života alebo projektu, na ktorom ste už dlho pracovali. Oslávte svoj úspech s priateľmi a rodinou, radosť sa znásobí. Vychutnávajte si život plnými dúškami a svoje majstrovstvo budete mať šancu prezentovať alebo priblížiť aj doteraz neznámym ľuďom. Otvorte sa svetu a ten vám bude ležať pri nohách. So srdečnosťou si vychutnávajte sebaistotu a pocit bezpečia.



júl 2016
Kotúčová 5

Úspech a sebaistotu vystriedajú tento mesiac obavy a krízy. Neberte toto obdobie negatívne, v krízových situáciách je človek schopný vymyslieť a realizovať zázraky. Čo by za „normálnych" okolností nikdy nedokázal. Fígeľ spočíva v tom, že si v čase krízy zvolíte jediné možné riešenie, v niektorých prípadoch ide o prežitie a vaše myšlienky sa upínajú k jedinej možnej realite, ktorá nakoniec aj nastane. Kríza je produktívny stav, krok za krokom sa z toho dostanete. Buďte opatrní. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.

máj 2016
Palicová princezná

Táto karta v sebe prináša nadšenie, vzrušenie a vášeň. Emócie sú v našom živote veľmi dôležité a bude sa vám ľahšie žiť, ak si ich budete uvedomovať a vedome ich aj používať. Žiadne hmotné statky vás neurobia šťastnými, keď sa nebudete vedieť pre nič nadchnúť. Kvôli čomu ste naposledy nevedeli ani zaspať? Naberte odvahu a chopte sa ponúkanej príležitosti na niečo, čo bude pre vás znamenať nový vzlet. Nehanbite sa a požiadajte priateľa, aby vám dodal odvahu a motivoval vás.



jún 2016
Kotúčová 8

Nadšenie z minulého mesiaca zúročíte v nasledujúcich dňoch v nádejnom začiatku. Využite tvorivosť a zaznamenajte rozvoj v oblasti života, ktorú potrebujete trochu oživiť. Vydajte sa na cestu, čakajú na vás dobré perspektívy. Nerobte stále tie isté veci, v ktorých ste už majstrom, vyskúšajte si niečo úplne nové, v čom ste úplný začiatočník. Požiadajte mladšieho kolegu alebo vlastné deti, aby vás priučili. V láske začnite budovať niečo spoločné a urobte si dlhodobé plány.



júl 2016
Mečová 2

Pochybnosti a stret záujmov budú ovplyvňovať váš život v najbližších dňoch. Urobte si vo svojom vnútri dôkladnú inventúru. Zistite aké máte ciele, ako ste si doteraz počínali, komu ste dôverovali a čo vás primälo rozhodovať sa tak, ako ste sa doteraz rozhodovali. Váš kritický a analytický rozum vás ochráni pred hlúposťami a ľahkomyseľnosťou. Ak máte o niečom pochybnosti, neberte ich na ľahkú váhu. Nenechajte sa k ničomu prinútiť a nechajte si poradiť len od toho, komu dôverujte. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

máj 2016
Kotúčový Princ

V tieto dni budete preskúšaní z vašej húževnatosti. Dosahovanie vytýčených cieľov nebude jednoduché, ale o to väčšiu radosť budete mať po ich naplnení. Buďte tvrdohlaví a neústupní. Karta praje budovateľom, architektom a remeslám. Práca rukami je pre vás v tomto období dôležitá. Upečte koláč, namaľujte obraz, prípadne niečo vyrobte na hrnčiarskom kruhu. Karta podporuje aj umeleckú činnosť. V láske vás karta vyzýva k opatrnosti, určite si nezahrávajte s citmi druhej osoby.



jún 2016
Kalichová 7

Budete lietať v oblakoch viac ako inokedy v pozitívnom alebo negatívnom slova zmysle. Ilúzie a mylné predstavy o vašich schopnostiach vás môžu zaviesť až na okraj priepasti a k frustrácii. Keď sa na svet budete pozerať cez ružové okuliare, ľahko niekomu sadnete na lep. Buďte preto opatrní. Snívanie, fantázia a formulácia želaní však nie sú nebezpečné, sú dokonca inšpiratívne. Nasledujte svoje sny, len vďaka nim sa nakoniec dostanete k cieľu. Doprajte si čas a počúvajte hlas svojho srdca.

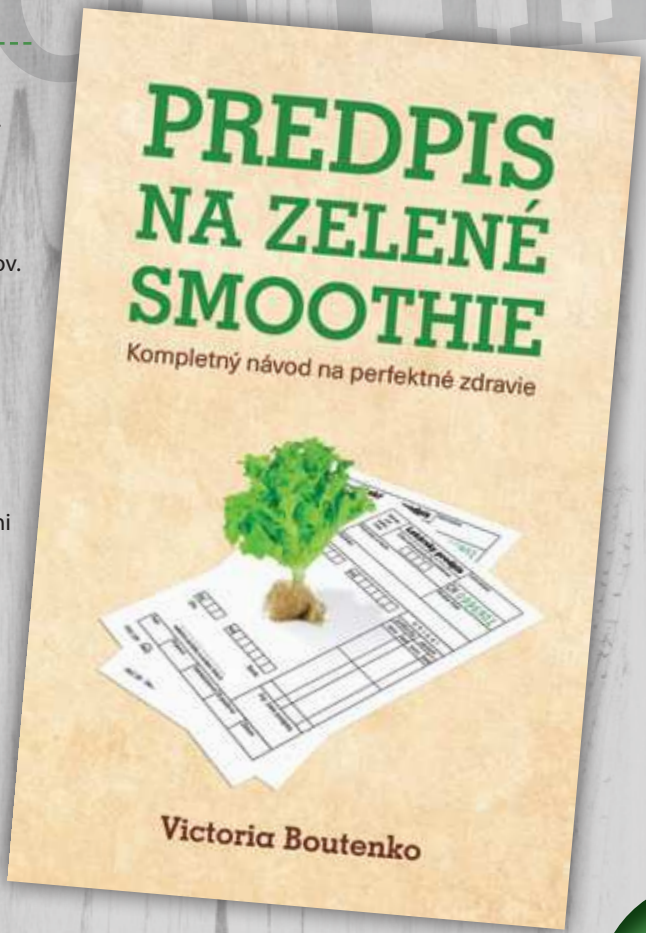


júl 2016
Kalichový Princ

Tento mesiac vás môžu ovládnuť vaše túžby. Až s dychtivou nedočkavosťou a žiadostivosťou budete prahnúť po ich vyplnení. Potom sa však stávate iba karikatúrou samého seba, s pokriveným správaním. Skôr sa zamerajte na lásku a srdečnosť, ktoré vás dostanú do dobrej nálady, uvoľníte sa a budete okolo seba šíriť mier a krásu. Zabudnite na všetky hádky a nechajte sa unášať na krídlach dôverčivosti. Buďte trpezliví a ak potrebujete pomôcť alebo poradiť, obráťte sa na svojich blízkych. •

PREDPIS NA ZELENÉ SMOOTHIE

Za posledných 200 rokov prešla ľudská strava v západnom svete skutočne dramatickou zmenou. Táto výrazná zmena jedálnička má svoje počiatky v priemyselnej revolúcii. Ľudia postupne takmer prestali jesť čerstvé zelené potraviny – ovocie a zeleninu – a namiesto nich pridali do jedálnička množstvo upravených a konzervovaných produktov. Dôsledkom toho sa u ľudí začal rokmi prejavovať obrovský úbytok živín, ktorý drasticky narastá z generácie na generáciu a spôsobuje neodvratné vážne zdravotné problémy. **Môžeme prinavrátiť naše zdravie do normálneho stavu? Možno túto katastrofickú situáciu ešte zvrátiť? Odpoveď na tieto otázky dáva odborníčka na zelenú stravu Victoria Boutenko.** Ona sama v minulosti trpela mnohými zdravotnými ťažkosťami. V snahe vypátrať aká strava je pre ľudí ideálna objavila **zelené smoothie**, ktoré je doslova preplnené živinami.



Vo svojej knihe **Predpis na zelené smoothie** ponúka nekonvenčný prístup k liečeniu chorôb. V knihe sa nachádza viac ako 150 receptov na zelené smoothies, na ktorých si skutočne pochutnáte a zároveň svojmu telu dodáte potrebnú energiu pre dokonalé zdravie. Dozviete sa taktiež najnovšie vedecké poznatky o nutričnom zložení jednotlivých potravín ako aj o tom, kedy je vhodné ich konzumovať. Recepty sú doplnené mnohými skutočnými príbehmi ľudí, ktorí liečivú silu zeleného smoothie pocítili na vlastnej koži, a ktorým sa vďaka nemu celkom zmenil život.

PRE VŠETKÝCH, KTORÍ SI TRÚFAJÚ VZIAŤ SVOJE ZDRAVIE DO VLASTNÝCH RÚK!

VICTORIA BOUTENKO



ocenená za publikácie Zelená pre život (Green for Life), Raw Family: pravdivý príbeh prebudenia (Raw Family: A True Story of Awakening), 12 krokov k surovej strave (12 steps to Raw Foods) a Typické jedlá rodiny vitariánov (Raw Family Signature Dishes). Ako šéfkuchárka, učiteľka, vynálezkyňa, výskumníčka a autorka zelenej filozofie prednáša o zdravom spôsobe života po celom svete. V dôsledku jej učenia milióny ľudí pijú zelené smoothies a jedia surovú stravu. Boutenko pokračuje v cestách po celom svete a zdieľa svoju gurmánsku surovú kuchyňu a svoj fascinujúci životný príbeh, plný odhodlania. Žije v meste Ashland, štát Oregon.

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

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

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

máj
jún
júl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

MÁJ 2016

Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom tento mesiac nepresvedčíme. Až koncom mája pustíte finančné a majetkové záležitosti z hlavy a užijete si príjemné chvíle s blízkymi ľuďmi.
Mars je v astrologickom dome filozofie. Prináša intelektuálnu prácu, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročnú, ďalekú cestu. V rovnakom dome nachádzame ale aj problematický Saturn, takže ďaleké cesty, súkromné, ani služobné, nemožno z astrologického pohľadu odporučiť. Ak už nemáte na výber, tak nezabúdajte na zvýšenú opatrnosť. Tento mesiac budete mať veľké finančné očakávania. Týka sa to najmä peňazí, ktoré by ste radi získali z nejakých cudzích zdrojov. Dôraz na tému peňazí trochu zoslabne, keď koncom mesiaca Slnko prejde do domu komunikácie. Je to skvelé, ak ste básnik, ale horšie, ak si vaša profesia žiada rigoróznosť a exaktné narábanie s faktami a informáciami. Snívanie vám pôjde skvele, ale snaha rozumieť ostatným a byť pre nich zrozumiteľný môže občas narážať na bariéry. V každom prípade si ale užite stretnutia s ľuďmi okolo vás – spolužiakmi, alebo kolegami, starými priateľmi, susedmi, či súrodencami.

JÚN 2016

Finančná oblasť je už dlhšiu dobu horúcou témou. Okrem toho vás čakajú dôležité stretnutia a rozhovory s ľuďmi z najbližšieho okolia. Záver mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.
Mars vo vašom horoskope prešiel do znamenia ôsmeho domu. To vám zabezpečuje na jednej strane nárast sexuálnej energie, ale na druhej strane sa popasujete s nejakými záležitosťami, súvisiacimi s dedičstvom, pôžičkami, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V tomto dome teraz nachádzame Slnko a to znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Po troch týždňoch sa na prvé miesto dostáva domov a rodina. Veľa času strávite so svojimi rodičmi, či deťmi. Zvážite, či prerobiť, alebo vymeniť bývanie a rodí sa aj rozhodnutie venovať sa svojim blízkym oveľa dôslednejšie, než sa vám to darilo počas uplynulých mesiacov.

JÚL 2016

Rodina, prípadne bývanie sú ústredné témy mesiaca. Popritom sa naďalej venujete aj finančným záležitostiam, ktorých riešenie dlho nenapreduje dosť rýchlo. Posledný týždeň prinesie navyše veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáv.
Mars si razí cestu vaším ôsmym domom. Vďaka tomu bude množstvo vašej energie patriť nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo s majetkom, ktorý nepatrí len vám. Ich riešenie sa ťahá dlhé týždne. Až koncom júla budú veci napredovať rýchlo. Pravdepodobný nárast sexuálnej energie je ďalším dôsledkom prechodu Marsu ôsmym domom. Menšia kríza v pracovnej oblasti môže súvisieť s tým, že momentálne u vás kariéra nie je na prvom mieste. Dôležitejšie sú záležitosti bývania, či rodiny. Užite si to.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

MÁJ 2016

Doznieva obdobie, zamerané na osobný rozvoj a pomaly máte v hlave už len jediné – chcete viac zarobiť. Konečne začínate mať pocit, že viete, ako na to.

Témou tohoto mesiaca sú osobné záležitosti. Niečo vypláva na povrch. Výsledkom bude vyjasnenie situácie v partnerskom vzťahu. Táto neistá prognóza znie možno hrozivo, ale – tak, či onak – budete to mať rýchlo za sebou a pri konečnej bilancii si máj zapíšete ako veľmi úspešný mesiac. Vaším znamením totiž prechádza Slnko v sprievode niekoľkých planét a ich prítomnosť je pre vás povzbudivá. Takže smelo do toho! Vylepšite si šatník, zmeňte účes a nezostaňte len pri tom – urobte aj závažnejšie osobné rozhodnutia. Mars je v znamení vášho ôsmeho astrologického domu. Preto množstvo vašej energie patrí aj nejakým záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo peniazmi, ktoré by ste chceli získať inak, než odkladaním si z platu. Nárast sexuálnej energie je tento mesiac takisto pravdepodobný.

S premotivovaným Marsom je ale otázne, či to s cudzími finančnými zdrojmi to vyjde tak, ako ste dúfali.

Ak plánujete zmeniť zameranie, počúvnite svoje srdce a intuíciu. Ideálnu príležitosť na nové začiatky prináša záverečný týždeň. Skúste porozmýšľať o inej pozícii, prípadne sa pozorne dívajte okolo seba, či sa vám nečrtá lepšia pracovná príležitosť. Ak áno, choďte smelo do toho!

JÚN 2016

Jún bude jedným z finančne najlepších mesiacov roka. Okrem toho množstvo vašej energie pohltí starý, alebo nový partnerský vzťah. Až koncom mesiaca si nájdete čas aj pre ďalších ľudí okolo seba.

Mars strávi tento mesiac vo vašom astrologickom dome partnerstva. Prínosom Marsu je vášnivá energia, ktorú teraz investujete do existujúcich, alebo vznikajúcich partnerských vzťahov. V každom prípade – či už ide o vášeň pozitívnu, alebo negatívnu - v oblasti vzťahov sa veci dávajú do pohybu. Prvé týždne sú do veľkej miery orientované aj na peniaze. So Slnkom v dome peňazí prichádza možnosť rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo odštartovať nový pracovný projekt, tak smelo do toho! Neskôr Slnko prejde do domu komunikácie. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov. Zdá sa, že prvé letné dni strávite v príjemnej spoločnosti ľudí, ku ktorým máte najbližšie.

JÚL 2016

Pripravte sa na stretnutia a rozhovory. Najmä s osobnými a pracovnými partnermi, ale možno aj s príbuznými a ďalšími blízkymi ľuďmi. Koniec mesiaca prinesie zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život.

Mars postupuje vaším domom partnerstva. Do tejto sféry teraz červená planéta prináša svoju energiu, ale aj nutnosť krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Našťastie, Slnko vám s komunikáciou pomôže, veď je vo vašom treťom astrologickom dome, ktorý sa stará o blízke kontakty, cestovanie na krátke vzdialenosti, vstrebávanie poznatkov. Ak rande vo dvojici nie je to, po čom teraz túžite, tak si dohovorte stretnutie aspoň so starými priateľmi, alebo súrodencom, vyberte sa na výlety a prechádzky. Ku koncu mesiaca sa Slnko presunie do znamenia vášho domu domova. Tradičné hodnoty sa dostanú na prvé miesto. Budete prehodnocovať svoje miesto v rodine, spoločnosti. To vás podporí v tom, aby ste naštartovali nejaké aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

MÁJ 2016

♊ **Stále ste v zajatí záhad vlastnej, prípadne aj partnerovej/partnerkinej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Dozrieva rozhodnutie urobiť zo seba nového človeka.**

Mars vo vašom astrologickom dome partnerstva sľubuje vášeň, ale nevylučuje ani výbušnosť a konflikty. Navyše sa zdá, že niečo z minulosti začína vystrkovať rožky. Podľa umiestnenia planét by mohlo ísť o problémy v intímnej oblasti, alebo nezhody kvôli spoločnému majetku.

Tento mesiac si nájdite niekoľko dní aj na regeneráciu v ústraní. Naznačuje to Slnko po boku niekoľkých planét vo vašom dome podvedomia. Praktické stránky života vás budú príliš otravovať a zaťažovať. Môže sa dostaviť aj pocit neistoty, dezorientácie, ale aj idealizmu a nových nádejí.

V závere mesiaca bude Slnko už vo vašom znamení. To, čo bude nasledovať, je čosi ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sú príležitosti a vy opäť zvedavo vyliezate zo svojej ulity. Vyrovnávate s minulosťou a vstupujete do novej etapy osobného života. Šancu na nové začiatky jasne rozpoznáte počas záverečného týždňa.

JÚN 2016

Tento mesiac sa ponesie v znamení pracovného zhonu, záležitostí zdravia, kondície a odvážnych osobných rozhodnutí. Posledný týždeň sa k tomu pridruží aj pátranie po nových zárobkových možnostiach.

Mars je v šiestom astrologickom dome vášho horoskopu. Pracovné a zdravotné záležitosti sú prioritou. S vervou sa púšťate do veľkého upratovania a snažíte sa dotiahnuť do konca aj niekoľko pracovných projektov, ktoré mali byť už dávno hotové. Nedáme ruku do ohňa za to, že to všetko nakoniec aj stihnete. Napriek zhonu sa zdá, že jún si budete pamätať v dobrom. Slnko vo vašom znamení mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. V dôležitej osobnej záležitosti, nad ktorou váhate, sa rozhodnite tak, aby to tentokrát vyhovovalo v prvom rade vám. Ak to ale so sebectvom preženiete, spln Mesiaca vám pripomenie, že vo vašom živote sú aj iní ľudia. Hovoríme o súkromných a pracovných partneroch. Keď meníte svoj život (radikálne a s nadšením), týka sa to aj ich. Niekto vám dá jasne najavo, že bez kompromisov to nepôjde. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte to koncom mesiaca. Vtedy Slnko prechádza v rámci vášho horoskopu do domu peňazí.

JÚL 2016

Kondičné aktivity a pracovné povinnosti vás budú stáť mnoho času a energie. A pritom máte ešte aj ďalšiu ambíciu – chcete viac zarobiť. Až koncom júla si konečne nájdete čas aj pre ľudí okolo seba.

Mars sa usadil vo vašom dome zdravia a práce. Tým sa zdravotné a rutinné pracovné záležitosti stali prioritou. Tento mesiac sa budete snažiť zvládať niekoľko pracovných projektov naraz. Okrem toho s vervou riešite aj isté zdravotné záležitosti, alebo sa pravidelne venujete športovej aktivite. Júl je do veľkej miery orientovaný aj na financie. Vo vašom dome peňazí stretneme tento mesiac Slnko a niekoľko planét. S ich podporou by bola škoda nerozbehnúť sa za vysnívanou zárobkovou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Alebo sa osamostatnite a naštartujte nový projekt. Má veľkú šancu na úspech.

Po troch týždňoch sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy obrátite svoju pozornosť na ľudí okolo seba. Konečne si užijete aj letné slniečko. Necháte sa zlákať k výletom a k viac, či menej dôverným stretnutiam a rozhovorom.



RAK

21. 6. – 22. 7.

MÁJ 2016

Prvé týždne budú pomerne rušné. Neskôr práve naopak – objavíte v sebe introverta. Tieto pocity budú pre vás nové, možno aj trochu zvláštne a tajomné, ale tento mesiac sa budú často opakovať.
S Marsom v šiestom dome sa sústredíte na pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozia konflikty so spolupracovníkmi, nestíhanie termínov, oneskorenie dodávok. Možno tiež zistíte, že niektoré veci bude treba urobiť ešte raz a inak. Niektorí z vás dokonca zapochybujú, že chcú svoju súčasnú prácu vykonávať aj naďalej. Bude ťažké rozhodnúť, či ísť s Marsom hlavou proti múru, alebo prestať tlačiť na pílu – vynaložená energia sa totiž môže, ale aj nemusí vyplatiť. Prvé týždne budú bohaté aj na spoločenské udalosti, keďže Slnko sa stretáva s niekoľkými planétami vo vašom astrologickom dome priateľstva. Neskôr sa Slnko presunie do dome podvedomia. Tam sa zameria na veci skryté a neznáme, na sny, tajomstvá, tajných nepriateľov, samotu, únik od reality, choroby, alkohol, drogy. Niečo z toho môže tento mesiac výrazne zasiahnuť do vášho života.

JÚN 2016

Ak budete počas prvých týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Zvyšok mesiaca bude rušnejší a možno aj vzrušujúcejší.
Mars sa nasťahoval do vášho domu potešenia a tento mesiac sa z neho nepohne. Prvé týždne vám síce retrográdny Mars nedovolí, aby ste sa úplne odviazali, ale koncom mesiaca si začnete naplno užívať. V júni sa zameriate aj na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Slnko totiž pokračuje vo svojom presune vaším dvanástym domom - domom podvedomia. A tak budú prvé tri týždne viac meditatívne a introspektívne, než je to u vás bežné. Budete rekapitulovať svoj doterajší život. Možno sa ohlási aj staronový problém s kondíciou, alebo so zdravím. Chopte sa šance niečo s tým urobiť. Koncom mesiaca, keď Slnko vstúpi do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie a uvedomíte si, že v poslednej dobe ste zanedbávali sami seba. Chcete najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste využiť posledné júnové dni.

JÚL 2016

Myslíte konečne aj na seba a svoje záujmy a rozvoj. V návale tvorivosti a entuziazmu sa rodí aj ďalšie rozhodnutie – chcete viac zarobiť a získať väčšiu nezávislosť.
Mars prechádza vaším domom potešenia. Pod jeho vplyvom vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Budete sa venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť. To je jeden z dôvodov, aby sa júl zaradil k najlepším mesiacom v tomto roku. Tranzit Slnka (ale aj niekoľkých planét) vaším znamením je ďalším dobrým dôvodom. Zdá sa, že opäť cítite, že je tu čas intenzívnejšie sa venovať sebe, svojej vizáži, koníčkom, záujmom. Začalo to už koncom minulého mesiaca a platí aj naďalej – dozrel čas na významné osobné rozhodnutia. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde v rámci vášho horoskopu do domu peňazí. Podporí vás to v úsilí oprášiť staré finančné plány. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte tak posledný júlový týždeň. Rovnako dobrý dátum je to aj pre štart nových projektov.



LEV

23. 7. – 22. 8.

MÁJ 2016

Prvé tri týždne budú patriť najmä pracovným záležitostiam. Neskôr zvíťazí túžba baviť sa a tak sa necháte strhnúť vírom spoločenských udalostí.

Tento mesiac je Mars vo vašom astrologickom dome potešenia. Máte chuť baviť sa a trochu aj hazardovať. Nikto vám to neberie, ale ak to preženiete, ohrozíte svoje zdravie. Zároveň sa pripravte aj na to, že nebude ľahké zladiť pracovné povinnosti a rodinný život. Slnko s niekoľkými planétami vás ženie dopredu a diktuje pracovné tempo, v ktorom nepoľavíte minimálne prvé tri týždne a ktoré vašich nadriadených určite poteší. Neskôr sa Slnko ocitne vo vašom dome priateľstva. Prinesie vám niečo, čo vám určite nebude vadiť – s obrovskou intenzitou rozhýbe váš spoločenský život. Neváhajte a poriadne to koncom mesiaca roztočte. Užite si čas uvoľnenia a buďte otvorení novým kontaktom. Je šanca, že stretnete mnohých zaujímavých ľudí. Vďaka týmto impulzom sa môže potom aj váš ďalší život rozvíjať celkom novým smerom.

JÚN 2016

Prvá polovica júna bude mimoriadne spoločenská. Aj rodina a domov vám dajú zabrať. Koncom mesiaca ale musíte od všetkých utiecť – len v samote a pokoji dokážete úspešne zvládnuť inventúru, ktorej musíte podrobiť sami seba.

Mars sa motá vo vašom dome domova. Prináša to aktivity, súvisiace s bývaním a rodinou. Renovujte, dekorujte, vylepšujte si svoje hniezdočko a prikladajte do rodinného kozuba. So Slnkom v dome priateľstva budú prvé týždne bohaté aj na spoločenské udalosti. Zdá sa, že sa objavia príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť, či – naopak – ukončiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Neskôr Slnko prejde do znamenia vášho domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v hĺbavejšom tóne a v znamení úspešného pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, prípadne s niekým, kto vám nepraje, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Vrhnite sa na to v posledných júnových dňoch.

JÚL 2016

Neprežívate príliš spoločenské obdobie. Potrebujete si toho veľa premyslieť. K aktivite vás nútia len určité rodinné záležitosti, ktoré sa teraz riešia v rýchlom tempe. Zásadné zmeny sa rysujú aj v rámci istého partnerského vzťahu.

Mars si razí cestu vaším domom domova. Už dlhšiu dobu je rodina, alebo otázka bývania aktuálnou témou, ale až teraz naozaj pokročíte dopredu. Buď konečne kúpite, či predáte nehnuteľnosť, alebo podstatne vylepšíte svoje súčasné bývanie. Je tiež možné, že sa budete vo zvýšenej miere venovať svojim rodičom, či starým rodičom. Júl bude zároveň mesiacom nových životných plánov. Zaslúžia sa o to Slnko a niekoľko planét vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj doterajší život a pripravovať nové stratégie. To, že je načase niečo so sebou robiť, si naplno uvedomíte okolo novu a splnu. Po prvých troch týždňoch Slnko prejde do vášho znamenia. To vás pritiahne k veľmi osobným témam. Ukončíte rozjímanie a s novou silou sa pustíte do presadzovania svojich vlastných záujmov.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

MÁJ 2016

Prvé týždne budú v duchu poznávania a nových zážitkov. Užívajte si, ak to rodinné záležitosti dovolia. Na konci mesiaca sa objavia vzrušujúce pracovné perspektívy.

V máji Mars prechádza vaším domom domova, aby svoju energiu smeroval k rodinným záležitostiam. Niektorých z vás to výrazne posunie dopredu, iní nadobudnú pocit, že sú v istom zmysle opäť na začiatku. Prvé tri týždne zároveň patria aj témam astrologického domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo stretávania zaujímavých ľudí. Starať sa o to bude Slnko v sprievode niekoľkých planét. Neskôr sa Slnko presunie do nasledujúceho znamenia (a vo vašom horoskope do domu kariéry). Po období hľadania tej pravej životnej filozofie, vzdelávania a rozvoja, vám planéty pomôžu presadiť sa. Väčší alebo menší pokrok v kariére je vysoko pravdepodobný najmä počas posledných májových dní.

JÚN 2016

Rozhodli ste sa, že vzniknuté komunikačné bariéry prelomíte energicky a radikálne. Takže tento mesiac si svoje názory nenecháte pre seba. Smelo sa postavíte aj k novým pracovným príležitostiam.

Mars prešiel do vášho astrologického domu komunikácie. Prináša náchylnosť k impulzívnosti, energickosti a útočnosti. V každom prípade ale stihnete množstvo vecí vybaviť. Všeličo sa počas uplynulých týždňov nahromadilo. Koncom mesiaca sa Mars rozbehne priamo a vy budete mať dosť síl, aby ste všetko nedopovedané a nedoriešené konečne dotiahli do konca. To, čo teraz takisto nemôžete ignorovať, sú pracovné záležitosti. Svedčí o tom Slnko v desiatom dome. Využite jeho vplyv na postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Ak sa vás rodina bude snažiť odtrhnúť od práce, požiadajte ju o trpezlivosť – kariéra by mala tentokrát dostať prednosť. Od 20. júna prejde Slnko do domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Dohodnite si stretnutia so starými kamarátmi, ale poznávajte aj nových ľudí a zapájajte sa do netradičných skupinových aktivít. Vyrazte do spoločnosti a nevyhýbajte sa novým možnostiam.

JÚL 2016

Júl bude zo začiatku mimoriadne spoločenský. Koncom mesiaca však predsa zatúžite po samote a stratíte sa načas svojim priateľom z dohľadu.

Mars v zrýchlenom tempe postupuje vaším domom komunikácie. Znamená to týždne, ktoré budú rušné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Oplatí sa prejaviť asertívne, ale nenechajte sa zatiahnuť do konfliktov, lebo komunikácia a kontakty sú tento mesiac kľúčom k lepšej budúcnosti. Prvé týždne to platí dvojnásobne, keďže Slnko je vo vašom dome priateľstva.
Vďaka tomu sú tu príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej skupinovej aktivite. Neskôr sa Slnko presunie do znamenia vášho domu podvedomia. Úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, alebo zúčtujete s neprajníkom. Alebo sa len jednoducho na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste dali potrebný priestor introvertnejšej stránke svojej osobnosti, alebo, aby ste si vyhradili priestor na ukončenie istých pracovných projektov.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

MÁJ 2016

Začiatkom mesiaca sa budete strácať vo finančných záležitostiach. Ale v jeho závere už budete myšlienkami úplne inde. Čakajú vás nové zážitky a nové obzory.

Tento mesiac strávi červená planéta vo vašom dome komunikácie. Je toho toľko, čo treba vybaviť, napísať, dohodnúť... Dajte si veľký pozor na to, čo hovoríte, čo podpisujete a na aké informácie sa spoliehate. Aj cestovanie je náročnejšie. Snažíte sa toho stihnúť priveľa a náchylnosť k nehodám je s agresívnym Marsom väčšia. Prvé týždne sú vďaka Slnku a niekoľkým planétam orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Nezabudnime však ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. V závere mesiaca bude Slnko už vo vašom dome filozofie a tak sa zdá, že si v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo je tu príležitosť študovať, učiť sa nové veci.

JÚN 2016

Prvé týždne budú v duchu poznávania a nových zážitkov. Zároveň vám energický Mars konečne prihrá zárobkové možnosti, ktoré stoja za to, aby ste si poriadne vyhrnuli rukávy.

Energický Mars je v znamení vášho astrologického domu peňazí. Preto jediné, čo máte v hlave, je, že chcete zarobiť, zarobiť, zarobiť... Retrográdny Mars vám ale namiesto pomoci hádže polená pod nohy. Driete ako kôň a nič z toho! Koncom mesiaca ale Mars ukončí svoju retrográdnu fázu. Opäť sa rozbehne priamo a na vašom konte konečne začnú pribúdať zaujímavé finančné čiastky. Prvé tri týždne by mali byť zároveň orientované na záležitosti domu filozofie a prinášať radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Neskôr Slnko prejde v rámci vášho horoskopu do domu kariéry. Vďaka tomu by záver mesiaca mohol patriť k najúspešnejším obdobiam, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

JÚL 2016

Ovláda vás túžba po peniazoch a zdá sa, že najlepší spôsob, ako ich teraz môžete získať, je práca. Preto prvé týždne pohltí kariéra. Ale koniec júla už bude patriť aj priateľom.

Mars sa bude rútiť vaším astrologickým domom peňazí, aby prispel množstvom energie na finančné a majetkové záležitosti. S veľkým entuziazmom pracujete a zarábate. Potvrdzuje to aj Slnko, ktoré počas prvých týždňov prechádza v rámci vášho horoskopu sférou povolania a spoločenského postavenia. Vďaka podpore Slnka bude júl skvelý pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne novej kariéry. Najmä počas tretieho týždňa budete mať jedinečnú príležitosť na kariérny postup. Potom Slnko prejde do ďalšieho znamenia. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu priateľstva. Ten sa týka aj tajných snov a želaní a vám sa práve teraz môžu začať plniť. Akýmsi spôsobom s tým budú súvisieť aj spoločenské vzťahy, kontakty, známosti. Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Neodmietajte pozvania. Prišli by ste o príjemný zážitok.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

MÁJ 2016

Prvé týždne sa budete opájať intenzívnym pocitom lásky, ktorý vás sprevádza už dávnejšie. Potom sa už ale naplno sústredíte na hlavnú tému týchto dní – na peniaze.
Pokiaľ ide o lásku, prežívate najšťastnejšie obdobie roka. V dome partnerstva sa o to stará Slnko v spoločnosti niekoľkých planét. Ak sa tak doteraz nestalo, tak počas prvých troch týždňov stretnete novú lásku. Neskôr sa Slnko presunie do znamenia domu sexu a peňazí iných ľudí. Pokiaľ ide o sex, vaša fantázia a sny budú koncom tohoto mesiaca bez hraníc, čo môže byť pomerne príjemné. Horšie je to s financiami. Pozor na vklady v banke, investície, dedičstvá a peniaze, zdieľané spoločne s niekým iným. Venujte financiám väčšiu pozornosť – inak sa vám súkromný, alebo nejaký inštitucionálny "partner" postará o poriadne straty. Keď k tomu prirátame agresívny Mars v dome peňazí, dostávame ďalšiu indíciu o tom, že máj bude hlavne o peniazoch. Niektoré projekty môžu vypáliť extrémne dobre. V prípade iných bude nevyhnutné začať ešte raz od začiatku.

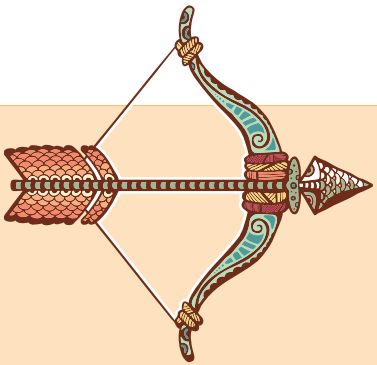
JÚN 2016

Tento mesiac budete mať neobvykle veľa energie. Dosť jej vyplytváte na finančné záležitosti. Až koncom júna dostanete možnosť uniknúť od peňazí a objaviť nové vášnivé zážitky.

Slnko minulý mesiac vstúpilo do ôsmeho domu vášho horoskopu. Aj počas prvých troch júnových týždňov to znamená, že sa budete úspešne venovať istým financiám, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Máte v týchto smeroch nejaké plány a rozmýšľate, kedy ich začať realizovať? Neváhajte a skúste to teraz. Možné sú však aj zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt, keďže aj toto je oblasť, ktorá spadá do kompetencií ôsmeho domu. S Marsom vo vašom znamení vám nechýba sila a rozhodnosť, aj keď "cúvanie" červenej planéty vám nedovoľuje postupovať uspokojivým tempom. Až koncom júna Mars ukončí svoju retrográdnu fázu a opäť sa rozbehne priamo, pričom vás nekompromisne strhne so sebou. Ak viete, čo chcete, tak choďte a zoberte si to! Slnko bude v tom čase už vo vašom dome filozofie. Tešte sa na dni plné zážitkov a nových poznatkov.

JÚL 2016

Budete cestovať, alebo študovať. Všetky nové poznatky a skúsenosti môžete vzápätí aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.
Mars v razantnom tempe postupuje vaším znamením. Prežijete týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí odvahou a rozhodnosťou. Prvé týždne sú orientované najmä na záležitosti domu filozofie. V tejto sfére stretneme Slnko, ale aj niekoľko planét. Ak to bude len trochu možné, budete cestovať, alebo spoznáte mimoriadne zaujímavých ľudí. Ďalšou možnosťou je, že sa s vervou pustíte do štúdia. Tak, či onak - tento mesiac by ste sa nemali zatvárať doma. A už vôbec nie osamote. Pripravili by ste sa o vzrušujúce zážitky. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť pracovné záležitosti. Po dvadsiatom sa Slnko presunie do astrologického domu kariéry. Preto bude záver mesiaca patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o postup v zamestnaní.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

MÁJ 2016

Neodkladajte zmeny v životnom štýle. Aj keď tém na riešenie je tu viac – koncom mesiaca to budú napríklad srdcové záležitosti. Mars je vo vašom znamení a vyzbrojuje vás energiou a rozhodnosťou. Keďže je ale občas nevyspytateľný, počítajte aj s neúspechmi a s tým, že sa začnú znovu otvárať isté súkromné témy, ktoré ste už považovali za zabudnuté. Minulosť vás opäť dobehne. V dome zdravia a práce nachádzame prvé tri týždne Slnko s niekoľkými planétami. Prinášajú obdobie, vhodné nielen pre rutinné pracovné činnosti, ale aj pre definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Neskôr sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia. Tým prichádza čas na zmenu, ktorá sa v tomto prípade dotkne partnerských záležitostí. Zatúžite pomáhať ľuďom okolo seba. Zmes optimizmu a neopatrnosti ale možno spôsobí, že nadviažete vzťahy, nad ktorými budete neveriacky krútiť hlavou, až jedného dňa vytriezviete. V aktuálnom astrologickom kontexte to opäť vyzerá, že sa prihlási o slovo aj niekto z minulosti.

JÚN 2016

Aj keď bojujete s nejakými démonmi, tento mesiac bude hlavne plný lásky. Až koncom júna dostanú slovo aj iné témy – majetok a peniaze. Mars okupuje znamenie vášho astrologického domu podvedomia. Ten je tradične spájaný s tajomnými a utajovanými témami. Práve niečomu takému patrí teraz veľká časť vašej energie. Veľa sa toho udeje za zatvorenými dverami, mnoho súvislostí môže byť podivných, alebo nepríjemných, ale práve teraz (najmä počas posledných júnových dní) máte pridelené množstvo energie na to, aby ste mohli skoncovať s istými znepokojujúcimi témami. Napriek tomuto tajuplnému posolstvu červenej planéty, sa jún môže pri konečnom účtovaní zaradiť k najšťastnejším mesiacom tohoto roka. Je to vďaka láske a partnerským vzťahom, čo je oblasť, v ktorej sa vám teraz mimoriadne darí. V dome partnerstva totiž nachádzame optimistické Slnko. Koncom mesiaca sa Slnko prehupne do ôsmeho domu. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným.

JÚL 2016

Tento mesiac bude mať mimoriadne súkromný charakter. Jeho témou sú peniaze súvisiace s inými ľuďmi, ale aj experimenty v sexuálnom živote. Červená planéta je naďalej vo vašom astrologickom dome podvedomia. Niekoľko týždňov, alebo skôr už mesiacov, máte pridelené množstvo energie na to, aby ste nadobro zvíťazili nad tým, čo vás trápi, alebo, aby ste pomohli niekomu inému. Popasujte sa so zdravotným problémom, utiahnite sa do samoty a zlikvidujte nahromadený pracovný dlh, alebo zmobilizujte svoje sily a zbavte sa dlhoročného zlozvyku. Vďaka pozícii Slnka je tento mesiac zároveň orientovaný aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a financií, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Budete sa musieť trochu viac zaujímať o dedičstvo, pôžičku, investíciu, finančné vyrovnanie, alebo daňové záležitosti a pod. Nezabudnime však aj na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote. Hrozí dokonca, že budete (s Marsom v tajomnom dome podvedomia) pomýšľať na utajený milostný románik.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

MÁJ 2016

Prvé týždne budú patriť pôžitkom, ale aj rozjímaniu. Svoje súkromie si budete úzkostlivo strážiť. Niekoľkotýždňové bilancovanie vás podnieti k zásadným zmenám v životnom štýle.

Tento mesiac strávi Mars vo vašom astrologickom dome podvedomia. To je silný signál toho, že budete často unikať do samoty, rozjímať a rekapitulovať. A vaše nepokojné myšlienky sa budú viac a viac vracať do minulosti. Zamyslíte sa nad tým, čo všetko ste mohli urobiť inak. Oprášite svoje staré plány a rozhodnete sa, že začnete opäť od začiatku. Paradoxne sú prvé týždne zároveň orientované aj na dom potešenia. V ňom sa totiž stretne Slnko s niekoľkými planétami. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, či ľúbostná aféra (možno dokonca tajná) nie sú vylúčené. V závere mesiaca sa Slnko presunie do domu zdravia a práce. Záležitosti psychického a fyzického zdravia však akcentuje aj spomínaný Mars v dome podvedomia.

JÚN 2016

Neodkladajte zmeny v životnom štýle, tento mesiac je stvorený na pokrok. Záver júna už potom bude patriť inej téme – láske. Hravej a vzrušujúcej…

Mars je v znamení vášho domu priateľstva. Vďaka tomu sa energicky zasadzujete za záujmy svojich priateľov, alebo nejakej organizácie. Retrográdny Mars vás pritom až do konca mesiaca brzdí, potom sa ale rozbehnete o to rýchlejšie. Zároveň sa orientujete aj na šiesty astrologický dom. Ten býva tradične spájaný s rutinnými pracovnými povinnosťami, kondíciou a zdravotnými záležitosťami. Prvé tri týždne v ňom strávi Slnko a to mimoriadne praje nielen vytrvalému pracovnému maratónu, ale aj definitívnemu vyriešeniu nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovaniu pravidelného cvičenia. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do domu partnerstva, sľubuje oveľa príjemnejšie veci – bude patriť láske a partnerským záležitostiam. Vyrazte do spoločnosti a nevyhýbajte sa novým možnostiam.

JÚL 2016

Tento mesiac zvládnete neuveriteľné množstvo spoločenských povinností, a to aj napriek tomu, že takmer neustále myslíte na lásku. Koncom mesiaca však pribudne aj ďalšia téma – majetok a peniaze.

Mars v horúčkovitom tempe postupuje znamením vášho domu priateľstva. Znamená to, že budete intenzívne zháňať nové kontakty, alebo sa obracať na starých priateľov. Je možné, že bojujete za splnenie nejakého svojho dávneho sna a aktívne spoločenské väzby s tým zrejme budú mať niečo spoločné. Skvelou správou je, že v srdcových záležitostiach budete mať zelenú, aj keď niektoré dni navodzujú iný dojem. Slnko, ale aj niekoľko planét je v dome partnerstva. Slobodným našepkávajú počúvnuť svoje srdce a skočiť rovnými nohami do manželstva a tým, ktorí tak urobili už dávnejšie, prinášajú chuť pripomenúť si romantické začiatky. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do znamenia vášho ôsmeho domu. To vás koncom mesiaca prinúti zamyslieť sa nad záležitosťami tohoto astrologického domu – peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

MÁJ 2016

Tento mesiac bude spoločensky, aj rodinne zameraný. Posledný týždeň však prinesie navyše aj veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáv. Mars putuje vaším domom priateľstva a prináša týždne, počas ktorých sa energicky zasadzujete za záujmy nejakej väčšej skupiny ľudí. Je tiež možné, že bojujete za splnenie svojho dávneho sna. Ale s premotivovaným Marsom cesta k cieľu nemusí byť až taká priama a rýchla, ako by ste čakali. To, čo je prvé týždne ešte dôležitejšie, sú rodinné záležitosti. V dome domova sa totiž začiatkom mesiaca stretne Slnko s niekoľkými planétami. Navštívte rodičov, hľadajte byt, či prestavujte, vynovujte. Nájde sa len zopár takých dní, počas ktorých bude treba uprednostniť pracovné povinnosti. Neskôr sa Slnko presunie do domu potešenia. Najlepšia správa je to pre tých, ktorí pracujú v nejakej kreatívnej oblasti. Planéty v tomto dome totiž prebúdzajú tvorivosť a predstavivosť. Tešte sa najmä na posledné májové dni. Na druhej strane, pozor si treba dať na riskantné, či špekulatívne aktivity. Týka sa to ľúbostných afér, ale aj práce, či hazardných finančných operácií.

JÚN 2016

Nikto si tento mesiac neužije toľko práce, ale ani zábavy, ako vy. Posledné júnové dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle. Celý jún strávi Mars v znamení vášho desiateho astrologického domu. Znamená to, že pokračuje honba za kariérou. Všeličo sa počas uplynulých týždňov nahromadilo. Koncom júna Mars prestane "cúvať" a vy budete mať dosť síl na to, aby ste všetky nedoriešené pracovné projekty konečne dotiahli do úspešného konca. Väčšina júnových dní sa ale ponesie v duchu: najprv práca, potom zábava. O potešenie sa stará Slnko už od konca minulého mesiaca. Atmosféra bezstarostnosti a hravosti sa udrží minimálne prvé tri týždne. Keď sa budete musieť rozhodovať medzi oficiálnou spoločenskou udalosťou a zábavou, bez výčitiek zvoľte zábavu. Koncom mesiaca prejde Slnko do domu práce a zdravia. Tým sa nemalý dôraz presunie na rutinné pracovné povinnosti, kondíciu a zdravotné záležitosti. Blížia sa týždne, mimoriadne vhodné pre vytrvalý pracovný maratón, alebo pre naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či diéty.

JÚL 2016

Množstvo práce, ale aj zdravie a kondícia si zaslúžia tento mesiac viac vašej pozornosti. Napriek tomu je možné, že napokon hodíte všetko za hlavu a budete si užívať partnerský život. Mars v zrýchlenom tempe postupuje znamením vášho domu kariéry. Vaše pracovné tempo je obdivuhodné. Prvé týždne to platí o to viac, že Slnko je vo vašom dome práce a zdravia. Vďaka tomu zároveň stíhate kopu rutinných pracovných povinností. Spln Mesiaca ale naznačí, že vaša kondícia nie je ideálna. Môže sa prejaviť problém, ktorý už dlhšiu dobu čakal na svoju príležitosť. Zdá sa, že by mohlo ísť o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. Po troch týždňoch Slnko zmení znamenie a presunie sa do vášho domu partnerstva. Vďaka tomu bude zvyšok júla už patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Vaša druhá polovička sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je tu práve čas na novú známosť.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

MÁJ 2016

Prežijete mesiac, ktorý bude plný práce, stretnutí a komunikácie. Koncom mája sa váš svet zúži na to najcennejšie – na rodinu.

Mars je v znamení vášho desiateho astrologického domu. Znamená to, že pokračuje aktívne pracovné obdobie, aj keď s prudkým Marsom nejde všetko tak hladko, ako by ste potrebovali. Prvé týždne sa nesú aj v znamení tretieho astrologického domu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. V danom dome sa stretáva Slnko s niekoľkými planétami. Prežijete rušné obdobie. Budete aktívne iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak sa vám bude zdať, že na niečo treba osobne dohliadnuť. Máj vám možno prinesie aj nové poznanie, ktoré otrasie vašimi postojmi. Človek sa ale celý život učí, prispôsobuje a vyvíja. Neskôr sa Slnko presunie do domu domova. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Je však možné, že sa párkrát dostanete do zamotaných situácií. Aj keď máte dosť energie na to, aby ste všetko zvládli, našľapujte v máji pomaly a opatrne, premýšľajte a neopakujte staré chyby.

JÚN 2016

Jún bude rodinne zameraný. Druhá časť mesiaca prinesie navyše veľa potešenia a to presne podľa vašich predstáv.

Mars sa motá v znamení vášho astrologického domu filozofie. Vďaka tomu vás čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo ďaleká poznávacia cesta. Ale koncom júna bude všetko prebiehať v neporovnateľne rýchlejšom tempe, než počas prvých týždňov. To, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú však témy domova a rodiny. V príslušnom úseku vášho horoskopu totiž nachádzame Slnko a to znamená, že sa budete venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívite rodičov, či starých rodičov, začnete hľadať byt, kupovať, či prerábať dom. Vrátite sa do svojho rodiska, alebo sa v symbolickom zmysle prenesiete do svojho detstva. Koncom mesiaca, keď Slnko prejde do znamenia vášho domu potešenia, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, koníčkom, alebo nejakej kreatívnej aktivite.

JÚL 2016

Rozširujete si obzory a popritom si užívate. Posledné júlové dni vyplavia na povrch istú záležitosť a prinútia vás pristúpiť k radikálnym riešeniam.

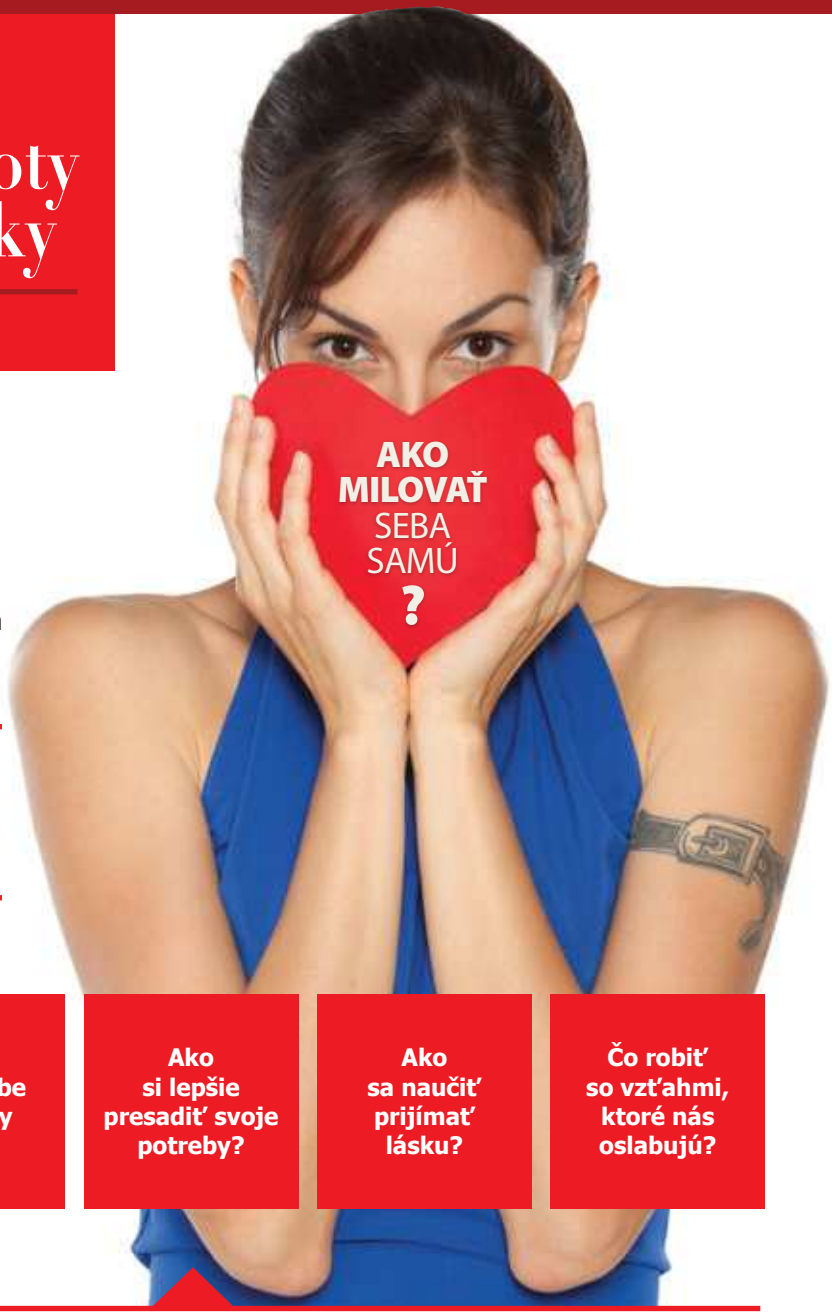
Aj júl strávi Mars vo vašom astrologickom dome filozofie. Takže vás čaká ďalšia tvorivá intelektuálna práca, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Možno sa navyše dočkáte aj vyriešenia istých právnych záležitostí. Ale tento mesiac nebude núdza ani o zábavu. V dome potešenia máte totiž prvé týždne Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu. To znamená, že nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Záverečná tretina mesiaca, keď Slnko prejde do domu práce a zdravia, bude mimoriadne vhodná na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, cvičenia. Dosť bolo predsavzatí, treba prejsť k činom.

Kurz sebahodnoty a sebalásky

28. 5. 2016

ZDRAVÁ SEBAHODNOTA A SEBALÁSKA je predpokladom nášho osobného šťastia a spokojnosti.

MÁM SA RADA?!



- **Ako odhaliť svoje najlepšie vlastnosti?**
- **Ako mať k sebe pozitívny vzťah?**
- **Ako si lepšie presadiť svoje potreby?**
- **Ako sa naučiť prijímať lásku?**
- **Čo robiť so vzťahmi, ktoré nás oslabujú?**

To všetko sa dozviete na kurze osobnostného rozvoja SEBAHODNOTA A SEBALÁSKA pod vedením skúsenej psychologičky a motivačnej trénerky.

Termín: 28. mája 2016 v Bratislave
Cena: 90 €/osoba, **Bonusová cena pre 2 osoby:** 150 €
Prihláška: do 13. mája 2016 na horoskopy@alternativ.sk
Kurz je obmedzený na max. **15 účastníkov**.
+ darček: ročné predplatné časopisu Horoskopy&Lifestyle

HOROSKOPY & LIFESTYLE

WELEDA
Od 1921

100%
certifikovaná
prírodná
kozmetika



BREZOVÉ PRÍPRAVKY WELEDA

Na vyhladenie celulitídy a detoxikáciu

Z mladých brezových lístkov
z Južných Čiech

NAKUPUJTE U NÁS
E-SHOP
WWW.WELEDA.SK

Weleda v súlade s človekom a prírodou

www.weleda.sk



ZDOLÁVAJTE KAŽDÝ TERÉN BEZ PREKÁŽOK

facebook.com/SubaruSlovakia

SUBARU FORESTER zdoláva všetky prekážky vďaka **symetrickému pohonu 4x4** s režimom **X-Mode**. Jazdenie je ešte komfortnejšie s novou bezstupňo- vou **automatickou prevodovkou Lineartronic** v spojení s dieselovým motorom. **Dynamickejší facelift** prednej masky a nárazníka, technické vylepšenia a zdokonalený interiér – to je **NOVÝ SUBARU FORESTER**. Teraz už od **25 000 € s DPH**. Objednajte sa na testovaciu jazdu ešte dnes: **www.subaruslovakia.sk**

NOVÝ SUBARU FORESTER

SUBARU
Confidence in Motion

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 5,9 - 8,5 l/100km. Emisie CO_2: 156 - 197 g/km.