9 771338 260008 01
február/marec/apríl
74,10 SK/62,47 KČ 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jar 2015

február marec apríl



KRÍZA MUŽA?!
ČO HOVORÍ PSYCHOLÓG?

JA verzus JA
STE SAMI SEBOU?

Romantika ako z filmu V KALÁBRII

DOMINIKA CIBULKOVÁ
ÚSPECH JE MAKAČKA

PSYCHICKÉ PRÍČINY OCHORENÍ

8 rád AKO NEBYŤ LEN MILENKOU?

Feng shui
A JARNÁ OČISTA

DONNA ROSI





www.DONNAROSI.com



Obsah

Nº 1 2015

6 MÓDA
Nekonvenčná jar

10 BEAUTY
Zimný relax

12 COFFEE BREAK
Dominika Cibulková:
Niekedy si pripadám ako stará babka

16 CESTOVANIE
Taliansko: Kalábria
Malé (veľké) divy európy

22 FENG SHUI
Jarná očista priestoru

24 VZŤAHY A SEX
8 rád ako nebyť len milenkou?
Kríza muža?! Čo s tým?











ZDRAVIE 36
Psychické príčiny chorôb
JOGA: Zahrejte svoje telo

RECEPTY 46
Surové a zdravé

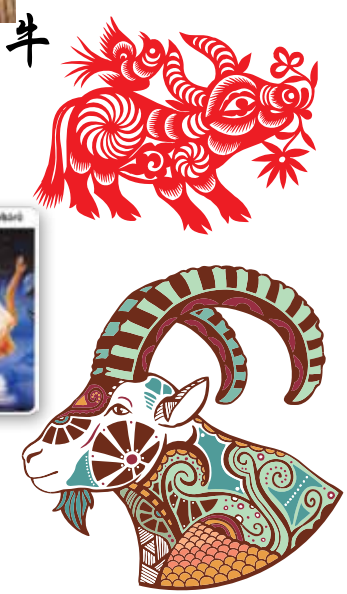
SPIRIT 48
Knižné recenzie
JA versus JA
Numerologická poradňa

ČÍNSKE HOROSKOPY 54
Predpovede na február až apríl

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na február, marec, apríl





HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 17.
štvrťročník _ január 2015, ročník 5.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

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

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

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, archív

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



Otvorte svoje vedomie

Možno poznáte tie chvíle v živote, kedy sa udejú šťastné náhody, kedy zachytíte intuitívny signál, vyhnete sa nejakej udalosti a výhybka vášho osudu sa prehodí na tú šťastnejšiu cestu. Udalosti v našom živote sa nedejú NÁHODNE. Ak sme dostatočne uvoľnení a máme otvorenú myseľ, vtedy všetko ide akoby samé od seba. Ak sme naopak pod tlakom alebo v strese, sme vyčerpaní a naše vedomie je preťažené, vtedy už nie sme schopní zachytávať prirodzené impulzy a ani svoj vnútorný hlas. Dôležité však je uvedomiť si, že SIGNÁLY prichádzajú stále, frekvencie sú otvorené a my máme schopnosť ich vnímať. Sny, intuícia, šiesty zmysel, telepatia myšlienok... NEHMATATEĽNÁ KOMUNIKÁCIA EXISTUJE. Každý z nás už zažil niečo, čo ho presahovalo, čo sa možno nedalo logicky vysvetliť, ale stalo sa – medzi zemou a nebom. Ak máme otvorené vedomie a nechávame život VOĽNE PLYNÚŤ bez zasahovania, môžeme zachytávať všetky signály a šance, ktoré prináša. Môžeme sa riadiť pocitmi, intuíciou a srdcom! Môžeme robiť lepšie rozhodnutia, ak pripustíme, že náš život sa riadi sám a že naše vedomie je dostatočne MÚDRE a vie, kam smeruje. Ak dokážeme počúvať svoj vnútorný hlas, potom nás naozaj nehmatateľné sily posunú dopredu, alebo zastavia v tej správnej chvíli. Už sa Vám to stalo? Poďakujte osudu za všetky správne vnuknutia, precitnutia a šťastné náhody. Aby sme dokázali VNÍMAŤ, mali by sme zostať čo najviac v kontakte SAMI SO SEBOU, mať otvorené vedomie a dokázať sa STÍŠIŤ. Život okolo nás je veľmi rýchly, o to dôležitejšie je občas od všetkého uniknúť a nájsť si priestor pre seba a pre svoju dušu. Prechádzka v lese, joga, meditácia... to všetko nám otvára brány k vyššiemu POZNANIU. Nenechajte svoje JA uväznené v kolobehu povinností. Nežijeme pre iných, ani pre prácu. Žijeme v prvom rade sami pre seba. Osloboďte sa, uvoľnite sa a skúste byť každý deň aspoň chvíľu V TICHU, sami so sebou. Vymažte všetky myšlienky, ignorujte časopriestor a prečistite si hlavu. Nič nerobte, iba BUĎTE. S otvoreným vedomím potom ľahšie dokážeme vnímať všetky jemné vibrácie a odtiene života , rozoznáme, čo je správne, aj kadiaľ máme ďalej kráčať. Veci sa riešia samé a všetko ide prirodzene a ľahko...

Do nového roka Vám želám čo najviac priestoru pre Vás samých a veľa dobrej intuície:)

Vladimíra Dutková-Mináčová · šéfredaktorka





Životodarná energia elementu DREVA prináša práve na jar prílev sviežich **začiatkov, znovuzrodenia a zázrakov.** Precíťte túto vibrujúcu energiu **na vlastnej koži –** v nekonvenčných modeloch, v luxusných látkach a jedinečných farbách a vzoroch. Oslavujte svoju **ženskosť a jedinečnosť!**

THE LOOK

Jar 2015 je pre módu **vzrušujúcou** sezónou: **populárne je všetko,** nič nemôžete urobiť "zle" a po celý čas máte na výber z desiatok možností. A hoci práve na jar sme svedkami zhadzovania vrstiev, v tomto roku nastáva obrat: módni návrhári ich **štedro pridávajú** k už i tak **bohatej siluete.** Ide o **poctu 70-tym rokom**, ktoré nám okrem unikátnych **štýlov** (od disko až po punk-rock) prepožičiavajú aj istú dávku **rebélie a uvoľnenia.** Vzniká tak priestor pre sebarealizáciu každej ženy: presne tak, ako to **ona sama cíti a chce.** Má možnosť zladiť bežne nekombinovateľné materiály, sexi strihy, vzory či farby ako aj jednotlivé kusy odevov rôznych štýlov a dĺžok do originálnych modelov.



FARBY, VZORY & MATERIÁLY

Široká škála používaných **materiálov** dokonale kopíruje pestrosť nastupujúcej jari: pokojne siahnite po **čipke, šifóne, mušelíne, bavlne, semiši** či **koži.** Oplatí sa investovať do **denimu, pierok a strapcov,** sú absolútne šik. Po studenej farebnej schéme zimy sa hlásia o slovo **farby.** Môžete si vyberať z **púdrových pastelových farieb, upokojujúcich neutrálnych farieb** alebo **odtieňov bielej.** Osobitné postavenie má **žltá farba.** Skôr než nad ňou mávnete rukou, dajte jej šancu a hľadajte **odtieň, ktorý vám svedčí.** Akcentujúcimi farbami sú **vojenská zelená, červená a čierna farba.** Ak sú **vzory** vašou špecialitou, máme pre vás dobré správy: prídete si na svoje:). Povinnou jazdou (pre všetkých) sú veľké **kvetinové vzory** a **prvky geometrie:** čiary, pásy, diamanty, bodky a štvorce. Na scénu sa opäť vracia bájny **"gingham"** vzor - alebo po našom drobné sofistikované káro (svadobné šaty Brigitte Bardot z roku 1959). Môžete si tiež vybrať prvky **flóry, etnické vzory** či **abstraktné umenie** - ale hlavne im vdýchnite život: mixujte:)!



Nekonvenčná jar

text_ **Zuzana Izáková** foto_ **Shutterstock**









ESÁ Z MÓDNEHO RUKÁVA

■ Na podčiarknutie svojich módnych outfitov budete potrebovať k**valitný kabát** a **športovú bundu s kapucňou.** Typický jarný kabát tzv. **trenchcoat** (priliehavý kabát s dvojradovým zapínaním a opaskom) dostal lifting – inšpirovaný **kimonom a županom** naberá voľnejšie kontúry. Kvalitné látky mu dodajú mäkkosť a dramatickosť módnej ikony. Tam kde nie je priestor pre kabát nastupuje **dômyselne prepracovaná bunda** - či už v maxi veľkosti, s nádychom elegancie alebo drzo krátka.

■ Najhorúcejším trendom tohtoročnej jari je **pólo tričko.** Vďaka univerzálnosti a ležérnosti sa veľmi rýchlo stane jedným z najžiadanejších prvkov vášho šatníka. Okrem neho sa túto sezónu nosia tuniky, topy inšpirované kaftanom, košele a tielka so športovými ramienkami.

■ Sukne sa nosia od výmyslu sveta: **plné** (objemnejšie v midi dĺžke) z transparentných materiálov, elastické **ceruzkové, skladané** z bavlny či **plisované.** Vítané sú všetky dĺžky a tiež platí, že čím zaujímavejší materiál, tým lepšie.

■ Šaty sú alfou a omegou tejto jari. Dizajnéri sa vrátili ku klasickým **"košeľovým" šatám** teda predĺženej oblekovej košeli s zníženým pásom či rozparkami. "In" sú aj **puzdrové šaty** (kopírujúce postavu), tzv. **"á-čkové" šaty** (priliehavý vrch a sukňa v tvare písmena A), **midi-šaty** s hlbokým výstrihom a plisovaním alebo elegantné **koktejlky.** Najdôležitejšie je, aby ste sa v šatách cítili **rafinovane** a **sexi** a aby podčiarkli vašu postavu.

■ Pre kráľovné **vrstvenia** tu máme jeden tip: oblečte si na šaty sukňu, čo vám umožní mixovať rôzne materiály, dĺžky a farby.

■ Opäť ožíva **čierno-biela** farebná kombinácia (umocnená rôznymi textúrami, vzormi a siluetami), respektíve jej modernejšia verzia **modro-biele kombo.**

■ Chcete nohavice? Túto sezónu sa budú nosiť buď elegantné **"trištvrťáky"** ako aj **oblekové** (širšie a z padajúcich materiálov) či **cigaretové nohavice** (rovno strihané a priliehavé). Nič nepokazíte ani jemne **zvonovými** nohavicami à la 70-te roky a **legínami.**

■ Neodmysliteľným doplnkom je **opasok!** Nielenže vám pekne zvýrazní pás, ale tiež dotvorí a zharmonizuje celý look. Hitom sú tzv. **"obi"** opasky uviazané na boku (opasok cvičenca bojových umení), ale zvládnete to aj so štandardnými opaskami rôznych farieb, šírok a materiálov. Túto sezónu ho jednoducho musíte mať!

■ Svoje módne kreácie môžete zaujímavo dotvárať pomocou **robustných šperkov, klobúkov, slnečných mačacích okuliarov a hranatých veselých kabeliek.**

■ Topánky? Na voľný čas **tenisky, sandále a balerínky.** Do práce a na formálne akcie **klasické špicaté lodičky** alebo **lodičky s hrubým štvorcovým opätkom** a do spoločnosti **remienkové sandáliky.** •







Odkaz tohtoročnej jarnej módnej sezóny dokonale vystihuje citát slávnej Coco Chanel: **"Najlepšou farbou na celom svete je tá, ktorá vyzerá dobre – na vás!"** Toto, milé dámy, platí v móde vo všetkom:). Užite si nádhernú jar!















Zimný relax

text_ **Táňa Nitková** foto_ **archív značiek**

Hektika sviatkov a stres z ich prípravy je už za nami. Teraz nastáva čas pokoja, oddychu a utešujúcej starostlivosti, ktorá nám prinesie do zimných dní šťastie aj novú energiu.

1_Hold dámam talianskeho filmu
Nové zimné líčenie značky **Collistar Italian Beauty** mapuje takmer storočie talianskeho filmu od vznešených materinských rolí, aké stvárnili Silvana Mangano a Sofia Loren po nežnú iróniu Giulietty Masina; od výrazného prejavu Anny Magnani po záhadný štýl Mariangely Melato; od zmyselnej zvodnosti Claudie Cardinale po žoviálnosť Stefanie Sandrelli; od anjelských očí Virny Lisi po symbol nekonvenčnosti Elsy Martinelli... Bonne-Mine Effect Perfection alebo Bellezza Italiana (Italian Beauty) je hviezdny produkt kolekcie venovaný Margareth Madè, ikone Collistar, reprezentujúcej krásu Talianok a tvári reklamnej kampane značky. Mnohoúčelový produkt 3v1 kombinuje púder, očné tiene a zvýrazňovač, keď trojica odtieňov umožňuje vytváranie rôznych kombinácií alebo použitie jednotlivých odtieňov na zvýraznenie tváre.

2_Éthericky nežná a hrejivá
Nová dámska vôňa značky **Jimmy Choo Star** je luxusne moderná a gurmánska vôňa okorenená intenzitou a zmyselnosťou šumivého vína s príchuťou sladkého sušeného pomaranča. V úvode sa spája s bohatou krémovou tigrou orchideou, no keď sa počiatočný príval energie upokojí a uvoľní na pokožke, pripravuje cestu tónom chutných sladkých karameliek. Základ za sebou zanecháva šepot neodolateľného a opojného indonézskeho pačuli so zemitým santalom,

vnášajúcim do vône silu a zmyselnosť.

3_37 patentov v jednom!
Clinique prináša nové sérum **Smart Custom-Repair Serum,** ktoré predstavuje to najjemnejšie a zároveň to najúčinnejšie sérum, aké kedy vyvinul. Je to prevratný produkt so silou 37 patentov, ktorý pomocou precíznej technológie poskytne pleti cielenú opravu tam, kde to je potrebné a ako je to potrebné. Výsledky 12-týždennej štúdie ukázali viditeľné zlepšenie nejednotného tónu pleti, tmavých škvŕn, zvädnutej pleti, jemných liniek a vrások a spevnenie pleti. Múdre sérum jednoducho opraví všetky poškodenia bez ohľadu na to, či ich už vidieť alebo nie.

4_Rozžiari vás hrejivým teplom
Nový kompaktný púder **Shiseido Sheer and Perfect Compact** vytvorí na vašej pleti perfektne jemný, žiarivý a rovnomerný odtieň. Vďaka dokonale zladenej svetelnej technológii a jedinečnému charakteru púdru docielite s týmto hebučkým make-upom veľmi prirodzený vzhľad a zároveň ním prekryjete všetky nedokonalosti – rozšírené póry, pigmentácie a začervenanie, ktoré nemusia iní vidieť.

5_Ochranca na lyžovačku
Značka **Payot** priniesla na zimné a chladné obdobie **Cold Cream Conditions Extremes SPF 30,** ochrannú pleťovú starostlivosť, ktorá upokojí začervenanie a podráždenie pleti spôsobené extrémnymi klimatickými podmienkami – vetrom, zimou, mrazom a chladom a zároveň aj ostrým horským slnečným žiarením. Krém dokonale hydratuje, intenzívne pokožku vyživuje a podporuje jej prirodzené ochranné funkcie vďaka výťažkom z plesnivca alpínskeho, arktických červených bobúľ a vďaka filtrom UVA, UVB. Kúpiť si ho môžete vo vybraných salónoch.

6_Päť ružových pomocníkov
Dokonalý pocit z pleti sľubuje inovovaný rad starostlivosti o pleť **Skin Perfection od L´Oréal Paris,** ktorý vďaka novej technológii cielene pôsobí na zjednocovanie textúry pleti, redukciu viditeľných pórov a vyrovnávanie tónu pleti. Striktne kontroluje začervenanie, obnovuje povrch epidermy a po póroch nie je ani stopy. Základom textúry všetkých 5 prípravkov je molekula LR 2412, ktorá je výsledkom 10-ročnej expertízy a ktorá umožňuje novému ružovému pokladu zanechávať krásnu pleť.

7_Hojivé rukavičky
V zime je naša koža často vysušená a potrebuje naozaj zvláštnu starostlivosť. Najmä ruky bývajú počas zimy veľmi namáhané a koža na nich je náchylná k popraskaniu. **La Roche-Posay** preto vyvinul ideálnu starostlivosť na ruky, obnovujúci ochranný krém **CICAPLAST NA RUKY,** ktorý hojí a upokojuje, chráni a znovu obnovuje prirodzenú kožnú bariéru. Je vhodný na domáce použitie aj do extrémnych klimatických a pracovných podmienok. •



Niekedy si pripadám ako stará babka

text_ **KaVa** foto_ **archív D. C. a Shutterstock**

Dominika Cibulková je jednou z najbezprostrednejších ľudí, akých sa vám podarí stretnúť. Z úspechu sa úprimne teší a rovnako úprimne dokáže priznať aj zlyhanie a neúspech. Vie presne, čo chce. Dokonalo presne. A vie, ako to dosiahnuť. Pokojne sa vám prizná, že jej najväčším nepriateľom je jej vlastná fantázia. A každý deň s ňou bojuje. Jej tenisové umenie milujú tisícky fanúšikov z celého sveta. Napriek tomu, že je slávna, ak ju raz stretnete, už jej nepoviete inak, ako familiárne „Domi".



Každý rok uzatváraš tým, že vždy niekoľko týždňov stráviš v Amerike. Keď si v Amerike, čo to znamená? Shoppinguješ?

Fúha. Tak to si teda začala... (smiech). Čo to znamená? Mám veľmi ťažký tréningový program. Riadi sa trojdňovým cyklom. Potom je poldeň alebo deň voľno, a takto sa to každý deň opakuje. Samozrejme, že si chvíľku na nákupy nájdem, ale je to predovšetkým o makačke a veľkej drine.

Prečo chodievaš práve na Floridu? Máš tam dobré podmienky, je tam krásne, alebo...?

Presne. Som na to zvyknutá už od nejakých pätnástich rokov. Vždy v decembri sem chodievam trénovať. Je to pre mňa jednoducho najlepšie. Florida má podmienky, ktoré sú podobné Austrálii a mám tu zázemie. Teraz mi to robí veľmi dobre. Som v teple, mám to tu rada a hlavne tu mám od všetkého pokoj.



„Športovec jednoducho musí mať v sebe niečo také, že aj po neúspechu sa vždy postaví a ide ďalej.“

Takže veľká príprava na Australian Open?

Áno, ale nielen naň. Z tejto prípravy ťažím celú sezónu. Takto to robievam už dlhé roky a vždy mi to veľmi pomôže.

Jeden mesiac takejto makačky ti vystačí na celý rok?!

Je to naozaj veľká drina. Jasné, že trénujem aj počas roka, ale to, čo teraz nabeháme a natrénujeme, cítim určite celý rok.

Minulý rok si začala famózne. Ako prvá Slovenska si si zahrala finále veľkého Grand Slamu na Australian Open. Koniec roka priniesol umiestnenie v TOP 10-tke





Športovca roka. Asi sa netreba pýtať, ale môžem iba konštatovať, že toto bol tvoj najlepší rok.

Pravda je taká, že prvý polrok bol brutálne nádherný. Potom to však už nebolo podľa očakávaní, či už mojich, alebo môjho okolia. Taký je šport, ako sa hovorí. Keby som teraz povedala, že minulý rok nebol dobrý a nie som s ním spokojná, asi by som urazila svoje "šťastíčko". Podarilo sa mi hrať finále Grand Slamu, dostať sa do prvej desiatky najlepších tenistov sveta, takže minulý rok bol určite najväčším úspechom v mojej kariére.

Vy, športovci, však musíte byť prirodzene pozitívni ľudia. Sťažovanie sa a sebaľútosť vám k úspechu asi veľmi nepomôže...

Presne. Človek je zvyknutý, že každý deň hrá turnaj a veľakrát sa stane, že prehrá, aj keď do toho dá všetko. Športovec jednoducho musí mať v sebe niečo také, že aj po neúspechu sa vždy postaví a ide ďalej. To je náš život, ktorý k tomu patrí a inak sa na to nedá ani pozerať.

A ty ešte vládzeš? Od detstva, toto všetko?

(smiech) Dobrá otázka. Niekedy, keď sú ťažšie chvíľky, napadne mi, ako dlho už vlastne hrám. Niekedy si už pripadám ako stará babka. Mám iba 25 rokov, ale na okruhu som už tak dlho, že sa sama cítim už nad 30 a tenisu mám plné „kecky". Potom však príde pár dní voľna alebo dovolenka, ako teraz nedávno, keď sme boli s priateľom Miškom dva týždne pri mori. Oddýchla som si a začalo mi to všetko znova chýbať. Už som chcela nové výzvy. Teraz mám novú motiváciu, nové ciele a to je najdôležitejšie.

Keď som ťa sledovala počas preberania ceny na Australian Open, napadlo mi, či aj malé dievčatá, ktoré snívajú o tom, že raz budú veľkými športovkyňami, trénujú pred zrkadlom ďakovnú reč...?

Vždy som o niečom takom snívala, ale iba o tom, ako dostanem tú trofej, aké to musí byť úžasné. Reč som si však nikdy nenacvičovala. Doteraz, ak sa mi podarí získať nejakú cenu, tak nad tým nepremýšľam. Zistila som, že keď som sama sebou, neučím sa žiaden príhovor, tak vtedy to dopadne najlepšie. Ak mám niečo naučené a mám to povedať, je to katastrofa. Som jednodu-

Dominika Cibulková
(*6. máj 1989)

je momentálne najúspešnejšia slovenská tenistka. V januári 2014 si ako vôbec prvá Slovenka v histórii zahrala finále Grand Slamu na Australian Open. Tenis hrala prvýkrát ako sedemročná, neskôr bola medzi juniorkami jednou z piatich najlepších na svete. Svoj prvý profesionálny zápas odohrala pred desiatimi rokmi. Odvtedy vyhrala štyri turnaje kategórie WTA a dva turnaje ITF. Po Milošovi Mečířovi je iba druhým slovenským tenistom, ktorému sa podarilo prebojovať až do finále Grand Slamu. Jej finálový zápas je rekordom v televíznej sledovanosti slovenského športovca v individuálnej súťaži.

Spoločne s basketbalistkou Bronislavou Borovičkovou založili občianske združenie *Aby hviezdy nehasli*, cez ktoré podporujú úspešných slovenských reprezentantov, ktorí celý svoj život zasvätili športu a reprezentácii krajiny.

Žije v Bratislave s priateľom Michalom, má dvoch psov a jej poznávacou značkou sa stal pokrik: „pomeee"!

cho taká. Čo ma napadne, to hovorím. (smiech)

To ma prekvapuje. Už ti totiž dali do ruky aj mikrofón a robila si rozhovory s kolegyňami z tenisu. Pôsobíš veľmi sebavedomo.

Skôr chcem byť iba sama sebou. Na nič sa nepotrebujem hrať a chcem byť taká, ako som napríklad teraz, keď sa s tebou rozprávam. Tak isto sa rozprávam s Miškom, s maminou, s tatinom. Vôbec neriešim, s kým sa práve rozprávam. Jednoducho toto som ja.

Tvoji blízki. Dá sa vôbec slovami definovať dôležitosť úlohy, ktorú hrajú práve oni v tvojom úspechu?

Každý človek je iný a tenis je individuálny šport, ale žiadny z tých najlepších tenistov nie je sám. Má okolo seba tím štyroch – piatich ľudí, ktorí s ním cestujú a prežívajú všetky úspechy a neúspechy. Aj ja mám ľudí, ktorí sú so mnou všade a vďaka nim som v pohode. Napríklad aj teraz v Amerike je so mnou kondičný tréner, aj môj priateľ Michal. Skoro stále sme spolu. Na kurte som síce sama, ale je to výsledok všetkých dní, kedy sú pri mne.



Ktorý tréning ti pomáha pri koncentrácii?

Sústredenie a koncentrácia je u mňa to, na čom musím najviac pracovať. Niekto to má prirodzene, ja nie. Mne vedia myšlienky utiecť ku knižke, ktorú čítam, k filmu, ktorý som videla a na tom presne pracujem.

A čo teraz čítaš?

Milujem všetky knihy od Jo Nesbo, teraz čítam tú najnovšiu – "Syn". Som z nej úplne hotová. (smiech). Ja sa vždy stotožním s postavami a celé si to predstavujem. Moja predstavivosť je nekonečná. Všetko to pred sebou vidím a keď to čítam, tak sa normálne niekedy aj bojím (smiech) ... a mám to strašne rada.

Ako vyzerá tréningový deň vrcholového športovca?

Ráno chodievame na výbehy, tak 5 kilometrov pred raňajkami. Potom hrám dve hodiny tenis, potom obed a „šlofík" na hodinu. O tretej mám ďalší tréning, rozcvičku. Do šiestej tenis a potom posilňovňa. Celý deň makačka:).

Dominička, ako to cítiš? Potešíš nás aj tento rok na Australian Open?

Ja dúfam, že áno. Ak nie tam, tak niekde inde. Jasné, že robím všetko preto, aby sa mi tam darilo, ale nie je to tak, že ak sa náhodou niečo stane, tak pôjdem skočiť z mosta. Ten rok je dlhý a ja verím, že bude znova dobrý. •

Kalábria

MALÉ (VEĽKÉ) DIVY EURÓPY

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Chodidlá máte až po členky zaborené v bielom piesku. Pokožku vám šteklí vánok prímorského vzduchu a oči sa vám nestačia nabažiť krásou vôkol seba: opustené hradby, staré uličky s dotykom antiky, nekonečné háje citrusov a viníc a potom – azúrovo modré more. Čisté a divoké, bije vlnami o pobrežie každý deň aj noc.



text_ **Katarína Mikulová**
foto_ **autorka a Shutterstock**



Kalábria – je najjužnejší cíp Apeninského polostrova, ktorý je obmývaný lónskym a Tyrhénskym morom. Práve more je dôvodom, prečo sem ľudia prichádzajú zabudnúť na každodenný stres – krištáľovo čisté a azúrovo modré je pre Európu skutočným divom sveta. Kto má však rád pokojné máčanie sa vo vode, nech na Kalábriu rýchlo zabudne. Kalábrijské more je totiž tak rozbúrené, že aj pekný taliansky plavčík je nútený prerušiť svoju siestu a zapichnúť do piesku výstražnú červenú zástavu. Zákaz kúpania postretne dovolenkárov minimálne jedenkrát do týždňa.

PEVNÉ STEHNÁ A MOPEDY

Krajina ako z rozprávky – len si na ňu musíte vyliezť. Hoci väčšinu hotelov a penziónov nájdete pri pobreží, všetko ostatné leží relatívne vysoko v serpentínach, a tak ste nútení veľmi často zapojiť svoje slabé kancelárske stehná. Napríklad, keď idete do obchodu, na zastávku autobusu, na vlakovú stanicu, na prechádzku, skrátka – vždy. Kto sa však s podobným telocvikom na dovolenke nikdy nezmieri, vždy si môže na pomoc objednať moped. S trochou šťastia nebude pokazený a prinesú vám ho na hotel ešte pred siestou. (Tréning je však správnejšia voľba – uvidíte, akí budete na seba hrdí, keď na konci dovolenky budete skákať po skalnatom pobreží ako kamzík. À propos: takýto výkon je tam bežne vidieť aj u staručkých babičiek ☺.

SIESTA NAD VŠETKY ZÁKONY

Oddych, oddych a zase len oddych. Zabudnite na uponáhľaných čašníkov a vystresované recepčné. V Kalábrii je hlavným prikázaním pohoda, ktorá vrcholí v čase medzi desiatou hodinou ráno a štvrtou popoludní. Siesta sa týka absolútne všetkých, treba len dúfať, že sa vám v tomto čase nič nestane, pretože by ste na recepciu hotela telefonovali márne. Verili by ste, že sa počas týchto 5 – 6 hodín nedá ani kúpať v hotelovom bazéne? Plavčík totiž spí na ležadle a nemal by vás kto v čase núdze zachrániť. Na ležadlách vedľa ležia takisto do plaviek vyzlečení čašníci, ktorí vám pred chvíľou servírovali raňajky. Všetci odfukujú jedna radosť ako siedmi trpaslíci a vy sa k ním po pár dňoch pridáte s rovnakým pokojom tiež.

TALIANSKA MÓDA? IBA AK UTKANÁ Z ČERVENEJ CIBULE

Po niekoľkých dňoch to na vás príde. Už ste sa okúpali, opálili, oddýchli si – najvyšší čas vyraziť niekam na nákupy. Taxíkom sa za pár drobných dostanete do okolitých miest a tešíte sa na taliansky luxus: kabelky a topánky, šaty a doplnky. Približne päť minút vám potrvá, kým zistíte, že na celom juhu ostrova nič podobné nekúpite – naopak, o obchodíky s olivovým olejom, pistáciami a cestovinami zakopávate na každom rohu. Haló – ste na juhu. Každý Kalábrijec vám povie, že bohatstvo nájdete len na severe. Na juhu sa Talianom príliš nedarí, ľudia sa zaoberajú predovšetkým jednoduchými poľnohospodárskymi prácami. Nič to za to – aspoň na dovolenke ušetríte. Nie je zlé priniesť svojim blízkym hand-made cestoviny, pesto, či kvalitný olivový olej, nie? Priniesť môžete aj zväzok červenej cibule – tá je „maskotom" celého juhu Talianska, vyrába sa tu z nej dokonca aj džem.

3



4



2

:: KALÁBRIA V KOCKE ::

Hlavné mesto oblasti _ Catanzaro
Poloha_ juhovýchodný cíp Apeninského polostrova
Rozloha_ 15 079 km^2
Počet obyvateľov_ 2 009 183
More_ Iónske a Tyrhénske
Čo tu vidieť a zažiť__ piesočnaté pláže, azúrové more, očarujúca architektúra, výborná talianska kuchyňa


5

6



TROPEA – MESTO AKO Z FELLINIHO FILMU

Kto by si nepamätal kultový film šesťdesiatych rokov s názvom La Dolce Vita? Hoci sa nezabudnuteľný taliansky príbeh odohráva v Ríme, celkom určite si naň spomeniete, keď sa budete prechádzať v uličkách mesta. Óó, aký to bude nápor pre vaše zmysly! Mágia, erotika a krása vo všetkých podobách sa vám lepí na päty za každým rohom. Mesto, ktoré sa nachádza v serpentínach, vonia po mori a temperamentnom živote Talianov: fľakaté ulice kde tu odkrývajú staré antické nápisy, z chodníkov na vás vykúkajú zobrazenia mytologických postáv a ako tak šliapete po mačacích hlavách starých toľko storočí, celkom sa vám mení krv v tele. Začnete zhadzovať zábrany: kto prestal fajčiť, si v tomto meste určite nejednu zapáli a hneď ako dopije cappuccino s výhľadom na opustenú katedrálu Santa Maria dell'Isola, rozhodne sa pomilovať so svojou láskou v najbližšej z opustených ulíc. Nedá sa inak! Tropea je určite mestom zamilovaných a kto cíti potrebu rozdúchať

7



1_ Santa Maria dell'Isola – najznámejší kláštor a vyhliadka v meste Tropea.

2_ Pláž Tropea – azúrové more obmýva celé pobrežie Kalábrie.

3_ Divoké vlnobitie Tyrhénskeho mora.

4_ Tradičný obchod s olivami, pistáciami a olejmi prvotriednej kvality.

5_ Červená cibuľa – miestna najznámejšia surovina.

6_ Starobylé uličky mesta Tropea.

7_ Antikou inšpirované fontány a ornamenty staré stovky rokov.

8_ Mesto Pizzo – terasy plné cukrární a zmrzlinární.

9_ Tartuffo – zmrzlina s čokoládovým vnútrom, typická pre mesto Pizzo.

8



vo vzťahu vášeň, nech sa celkom určite vydá práve sem. Len si to predstavte: Mesto, ktoré leží na pobreží, je samo osebe jedna veľká kultúrna pamiatka. Všetko, na čo sa len pozriete, v sebe ukrýva krásu antiky a keď vám z toľkej nádhery odrazu dôjde dych, môžete si sadnúť na nejakej z miestnych terás a vychutnať si vynikajúce víno, zajesť ho skvelými špagetami a na záver si dopriať mrazivý bozk zmrzlinou zvanou tartuffo. Tropea! Je najhorúcejším mestom Európy, a to nielen kvôli vysokej stredomorskej teplote. Mladé Talianky kráčajú po serpentínach výlučne v opätkoch a mladým Talianom srší z tmavých očí láska k životu. Brr, stačilo – choďte sa radšej schladiť do mora. Tropea totiž vlastní jednu z najkrajších zátok Kalábrie vôbec!



CAPPUCCINO, PASTA, RYBY A TARTUFFO! VŠETKO V NÁDHERNOM MESTE PIZZO

Kto by sa chcel nabažiť architektonických krás Kalábrie a po návšteve mesta Tropea mu ešte nestačilo, mal by určite zájsť do malebného mestečka Pizzo. Aj tu sa nachádza bohatou históriou poznačená architektúra, od nádherných akvaduktov z čias Antiky až po katedrály 19. storočia. Pizzo je však výnimočné aj niečím iným – zrodil sa tu nápad vložiť do kakaom oprášenej zmrzliny lahodný čokoládový krém a vytvoriť tak zmrzlinu, ktorá je celosvetovo známa ako „tartuffo". Tartuffo podávajú v Pizzo skutočne všade a vôbec nie je také dobré, ako vyzerá – je totiž ešte lepšie! Hromada ľadovej čokolády rozpúšťajúca sa v ústach počas 30-stupňového tepla je hotový nebeský zážitok. Kto nie je veľmi na sladké, nech si pochutí na miestne ulovenej rybke. Pizzo je totiž preslávené aj svojím rybolovom. Dobrú chuť!

9



STRMBOLI – AKTÍVNA SOPKA NA DOSAH RUKY!

Kto sa nezamiloval do Kalábrie doteraz, bezhlavo jej prepadne na plavbe loďou po širom mori. Kam máme nasmerované? Na Lipary, ostrovy s aktívnymi sopkami a termálnymi prameňmi. Môžete sa tu okúpať, ale krásne pláže nečakajte. Liparské ostrovy majú skalnatý povrch, ktorý je pre sopečný pôvod obsypaný čiernym kameňom, obsidiánom. Práve obsidiánu sa pripisujú magické účinky, ktoré sú vraj dodnes využívané duchovnými učiteľmi a šamanmi. Obsidián lieči prežité traumy a neriešené bloky, a tak sa možno na tomto výlete narodíte nanovo. Obklopení obsidiánom a zeleňou si oddýchnete na prímorskom vzduchu ako nikdy a pri pohľade na pulzujúcu sopku Stromboli a jej lávu, sršiacu všade naokolo, vám akékoľvek starosti prídu úplne maličké.

Kalábria je číslom jeden, pokiaľ chce človek z našich končín rýchlo nájsť miesto na oddych. Z Bratislavy doletíte do Kalábrie už za hodinu a pol, a pritom zmena, ktorú dosiahnete za tento krátky let je mimoriadne efektná – vzduch a mentalita Stredozemia vás odzbroja prakticky okamžite a keď vám prvýkrát svieža voda Tyrhénskeho mora podmyje nohy, celkom si vás toto čarovné miesto podmaní. Úžasná kuchyňa s európskou kvalitou potravín vám dozaista nespôsobí žiadne tráviace ťažkosti a dych vyrážajúca krása skalnatého pobrežia a azúrového mora vám opäť pripomenie životné priority. Ale pssst – príliš druhým Kalábriu neodporúčajte. Svoj podmanivý účinok si totiž zachováva najmä kvôli slabo rozvinutému turizmu. Tak čo? Však už kupujete letenky? ☺

Feng Shui
a jarná očista priestoru

text_ **Vladimíra Dutková-Mináčová** foto_ **Shutterstock**

Jar mala v každej kultúre vždy svoj špecifický význam a jej príchod sa spájal s mnohými rituálmi, ktoré symbolizovali očistu, prebudenie, odchod všetkého starého a negatívneho a prílev novej energie. Pohanské pálenie Moreny, stavanie májov, veľkonočné oblievačky, maľovanie vajíčok, šibačka... Všetky tieto symbolické obrady v sebe ukrývajú kúsok mágie. V súlade s tradíciou našich predkov tak praktikujeme prirodzene to, čo sa vo východných kultúrach nazýva Feng Shui.

NEPORIADOK A STARÉ VECI NÁS BLOKUJÚ

Zvyk vynášania Moreny, pohanskej bohyne zimy a smrti, môžeme preniesť aj do našich domovov. Určite nájdeme všeličo staré a nepotrebné, čo nám už len zavadzia. Šaty, ktoré sme si už roky neobliekli, spotrebiče, ktoré nefungujú, alebo množstvo vecí, ktoré už nepoužívame. Jar je ideálnym obdobím na veľké upratovanie a zbavenie sa všetkého starého. Ak sú naše príbytky zahádzané haraburdami, ani náš život sa nemá ako vyvíjať dopredu, pretože energia okolo nás stagnuje. Nič nové nemôže do nášho života prísť, lebo na to jednoducho nemáme miesto. Ak si však vytvoríme priestor, pritiahneme si tým aj nové možnosti. Vo Feng Shui platí, že akákoľvek zmena, ktorú urobíme na úrovni bývania, sa premietne aj do našej reality. **Vyhadzujte, upratujte, renovujte, prestavujte, vymeňte nábytok. V súlade s energiou jari a elementom DREVA tak podporíte prirodzený rast a expanziu.** Bude sa vám nielen ľahšie bývať a dýchať, ale aj všetky vaše projekty a plány budú napredovať omnoho rýchlejšie.

KVETY PODPORUJÚ RAST

V slovanskej kultúre sa stavali na jar "máje" z dôvodu hojnosti a dostatku plodov. Muž, ktorý stál o dievča pripravené na vydaj, postavil máj pred jeho dom a ukazoval tak svoju silu a bohatstvo. Môžeme sa touto tradíciou inšpirovať aj dnes a aspoň symbolicky priniesť do svojich domov energiu DREVA. Čerešňové vetvičky, bahniatka, nové izbové rastliny, kvety a stromy v záhrade, to všetko pomáha obnove a prináša novú silu. Je to živá energia, ktorá má schopnosť rozvíjať sa, rásť a kvitnúť. Môže preto aktivizovať rôzne oblasti nášho života. **Ak chcete prebudiť energiu v partnerstve, dajte dve nové rastliny s kvetmi na juhozápad, ak chcete podporiť hojnosť, pomôžte si väčším kvetom na juhovýchode, kvety a bylinky na východe zas pozitívne vplývajú na zdravie celej rodiny...**

VIETE, ŽE ENERGIU PRIESTORU MÔŽETE ZMENIŤ?

Upratovanie je dôležité nielen z hľadiska poriadku, ale aj kvôli prúdeniu energie. Určite to poznáte. Ak upracete, vyvetráte, umyjete dlážky, cítite sa zrazu akosi lepšie. To preto, že ste energii vytvorili priestor a tiež ste zmazali všetky staré emotívne stopy, ktoré si váš priestor jednoducho pamätá. **Ak chcete urobiť dôkladnejšiu energetickú očistu priestoru, môžete použiť vodu s octom** (už naše babičky vedeli, že ocot sťahuje negatívnu energiu), **misku so soľou,** ktorú na niekoľko dní položíte do rohu každej miestnosti, alebo **dym** (vo forme vonných tyčiniek, alebo kadidla z bielej šalvie). Priestor dokážeme čistiť aj **zvukom.** Ideálna je tibetská spievajúca miska, ale účinná je aj zvonkohra, či

zvončeky. Použiť môžete aj **vzácne kamene,** ktoré harmonizujú energiu a stimulujú zdravie. Pohlcujú nielen negativitu, ale aj elektrosmog. Treba ich však pravidelne čistiť pod tečúcou vodou, prípadne nabíjať na slnku. Aj **oheň** je dobrý čistič priestoru, preto nie je na škodu, ak doma občas zapaľujete **sviečky.**

ČO MÔŽETE UROBIŤ PRE SEBA?

Popri očiste priestoru nezabudnite ani na svoje telo. Šibačka a oblievačka nám má pripomenúť, že aj naše telo potrebuje viac aktivity a novej sily. Po zime, ktorá našu energiu sťahuje dovnútra, sa môžeme konečne na jar otvoriť prírode a nechať svoje telo i dušu prebudiť. Pobyt na vzduchu nás prirodzene harmonizuje, ale naladiť sa na nové ročné obdobie nám pomôže aj **očistná kúra, zmena v stravovaní, kozmetika či masáž.** Doprajte svojmu telu premenu zvnútra aj zvonka, vyhnete sa tak aj povestnej jarnej únave, ktorá nie je ničím iným, ako zmenou energie zo zaspatej zimy do dynamickej jari.

NOVÝ DYCH JARI

Ak ste už upratali a vyčistili priestor, prichádza čas na to, aby ste doň pritiahli aj novú energiu. **Veľkonočné vajíčka** symbolicky predstavujú zrod niečoho nového, **živé kvietky** prinášajú sviežosť a silu, **jarné farby doplnkov** (obrusov, sviečok, prestieraní, vankúšov, dekorácií) aktivizujú energiu priestoru. Použite svoju fantáziu a nechajte svoj byt rozkvitnúť. **Aj malými detailmi môžete celkom zmeniť výraz celého priestoru a podporiť expanziu, rast a dynamiku, ktorá s jarou prichádza.** Budete tak v súlade s energiou, ktorá vás posunie o krok dopredu, pretože s obdobím, v ktorom všetko nanovo rastie a kvitne, prichádza vždy aj **príležitosť na zmenu a nové šance.** •







8 rád

AKO NEBYŤ LEN MILENKOU?

text_ **FREYA** foto_ **Shutterstock**



V mileneckých vzťahoch sa ocitlo podľa štatistík až 60 % mužov a 40 % žien. Kým muži považujú neveru za prirodzenú a partnerky si vyberajú náhodne, ženy majú potrebu silnejšieho emotívneho puta a milenecký vzťah je pre nich behom na dlhé trate. Často sú kvôli novej láske schopné prevrátiť svoj život naruby. **Ak to zjednodušíme, môžeme povedať, že takmer každá druhá žena sa už stretla s rolou milenky.** Nie je to teda nič nezvyčajné. Zakázané ovocie chutí najviac. S veľkými vášňami však často prichádzajú aj prekážky, sklamania a pocity nenaplnenia. Milenka je totiž v každodennej realite vždy len tou druhou. Niektorým sa podarí vyhrať boj o muža, iné nie sú ochotné rozbíjať vzťahy a rodiny, alebo sa stretnú so slabou vôľou zo strany partnera. Láska si však nevyberá. Ak je žena citovo vyprahnutá, mileneckému vzťahu sa neubráni. **Morálka je slabšia ako vášeň, a tak sa v mileneckých vzťahoch jednoducho ocitáme aj proti svojej vôli a zdravému rozumu.** Potom už len prechádzame pomedzi úskalia nevery, chvíľu sme v eufórii, chvíľu v depresii, rozchádzame sa, vraciame sa a pravidelne narážame na neriešiteľnosť situácie, z ktorej nevidíme východisko. **Ako teda nebyť len milenkou, alebo ako prežiť milenecký vzťah so zdravou hlavou?**

1 Z kratšej cesty ľahší návrat

Ľahko sa to hovorí, ťažšie sa koná. Láska a vášeň nám nasadia ružové okuliare, cez ktoré len ťažko vidíme realitu a problémy, ktoré nevyhnutne prídu v každom vzťahu, v ktorom sú viac ako dvaja... Pre niektorých môže byť takýto vzťah motivujúcim súbojom a výzvou, alebo možnosťou si niečo dokázať. **Pri zdravom sebavedomí a reálnom úsudku však väčšina žien musí vyhodnotiť milenecký vzťah ako málo perspektívny,**



prinajmenšom nenapĺňajúci všetky potreby. Ak ste však už do miléneckého vzťahu vpadli, rátajte s tým, že vaše možnosti budú limitované, chvíle šťastia vystrieda frustrácia a zabrať dostane aj vaša sebahodnota. Často si budete klásť otázku, či to vôbec niekam vedie, aký to má zmysel a či by ste si nezaslúžili vzťah, ktorý je iba pre vás. Zaslúžili. Vždy máte možnosť rozhodnúť sa inak a nájsť si partnera, ktorý nie je zadaný. Čím skôr to urobíte, tým lepšie pre vás. Ak sa však nedokážete z miléneckého vzťahu vymaniť, je dobré uvedomiť si niekoľko skutočností.

2 Mantinely sú dané

Ak má váš milenec partnerku, manželku, rodinu či deti, jeho priestor bude vždy limitovaný. Aj keď si to muži dokážu zväčša dobre zorganizovať a nájdu si čas na tajné stretnutia (pretože milenka je pre nich dôležitou inšpiráciou, pýchou, múzou a vášňou), len veľmi ťažko sa budete zmierovať so vzťahom, v ktorom môžete mať na seba len nejaký obmedzený čas, ktorý je síce dokonalý, ale po ktorom príde vzduchoprázdno. Ani svoje pocity nemôžete vyjadrovať spontánne, kedy sa vám zachce. Muži si svoje domáce prostredie chránia a nemajú prirodzenú tendenciu si ho dobrovoľne rozbíjať, či nechať narušovať. Môžete to rešpektovať, ale nemusíte. **Ak ste rozhodnutá, že tohto muža naozaj chcete za akúkoľvek cenu, potom by bola najväčšia chyba akceptovať "ordinačné hodiny", ktoré vám určí.** Veď aj on sa rozhodol pre vzťah s vami a vy máte nárok na svoj priestor, potreby a emócie, bez ohľadu na jeho riziká. Keďže je vo vzťahu s vami dobrovoľne, musí znášať riziká sám. Nenechajte sa preto už od začiatku zatlačiť do nevýhodnejšieho postavenia, ale snažte sa v tomto vzťahu o čo najrovnocennejší priestor.

3 Zákon rovnováhy

Je to veľmi jednoduché. **Čokoľvek, čo nie je vo vašom živote v rovnováhe, časom sa vyčerpá a preváži na jednu zo strán, ktorá je silnejšia.** V mileneckých vzťahoch to môžeme vidieť veľmi transparentne. Ak je váš partner zadaný a vy sa prispôsobujete, pretože máte viac času, časom budete v nevýhode, aj keď sa vám to môže zdať zo začiatku logické. **Každý z partnerov by mal prispievať do vzťahu rovnakou mierou. Rovnako by ste mali prinášať impulzy, vytvárať možnosti a prispôsobovať sa v čase obaja navzájom**. Aj keď má on partnerku a deti, je dôležité, aby ste si od začiatku chránili aj svoj priestor – čas na svoju prácu, relax aj priateľov. Nechajte ho, nech sa aj on prispôsobí vám. Možno sa vám bude zdať jednoduchšie, aby ste sa stretávali u vás doma, ak na to máte lepšie možnosti, ale neuľahčujte mu to príliš. Aj on môže vymyslieť nejaké netradičné miesto pre vaše spoločné stretnutia alebo naplánovať víkend či dovolenku. **Myslite na to, že udržať si rovnováhu a rovnocenný prístup ku vzťahu je pre vaše ďalšie fungovanie kľúčové.** Ak to bude pre muža príliš jednoduché a pohodlné, čoskoro sa prestane snažiť a vy sa budete cítiť vyčerpaná, unavená a v nevýhode. Naopak, rád sa o vás a o váš vzťah bude starať, ak to tak od začiatku nastavíte.

4 Všetko, alebo nič

Možno to znie príliš radikálne, ale v mileneckých vzťahoch nemáte veľa času na prešľapovanie na mieste. **Uteká vám čas, príležitosť na plnohodnotný vzťah, pokojný život, deti a rodinu.** Ženy v roli milenky vedia byť však veľmi vytrvalé a milenecký vzťah dokážu udržiavať dlhé roky. Pamätajte na to, že už po roku, či dvoch by vám malo byť jasné, či tohto partnera milujete a chcete s ním žiť. Ak je to tak, potom vám nezostáva nič iné, ako postaviť ho pred jasnú voľbu. Musíte si však byť istá, že ho chcete naozaj so všetkým čo k nemu patrí, s jeho záväzkami, deťmi, aj frustráciami, ktoré prídu, ak bude musieť opustiť zabehnuté koľaje. Možno budete aj vy musieť urobiť vážne rozhodnutia a zmeniť svoj život. Skúsenosti hovoria, že ak sa milenecký vzťah neposunie smerom k spoločnému životu do troch rokov, je veľká pravdepodobnosť, že sa rozpadne. Prípadne sa dostane do nemennej rutiny, ktorá vás môže chvíľami viac a chvíľami menej uspokojovať, ale k plnohodnotnému vzťahu budete mať už navždy ďaleko. **Ak to postavíte na hranu v duchu hesla ´všetko, alebo nič´, môžete svojho partnera aj stratiť. Stratíte teda možnosť byť milenkou, získate však prinajmenšom šancu na nový život.** Otázka je, či vás rola milenky uspokojovala za akúkoľvek cenu a či vôbec je o čo stáť... Do akej miery vás miluje partner, ktorý nie je ochotný zmeniť svoj život? Aj keď sú na jeho strane určite pádne argumenty ako rodina, deti, majetky, spoločenský život...,



pamätajte na to, že všetko sa dá vyriešiť, ak je vôľa, láska a chuť. Môžete samozrejme počkať, kým deti vyrastú, kým to manželka pochopí, kým sa vyriešia majetkové záležitosti, s rizikom, že vhodné podmienky nemusia prípadne nastať nikdy. Dovtedy budete naďalej len milenkou, ktorá mužovi spríjemňuje život, ktorá určite dostáva svoje benefity, ale ktorá muža v podstate nestojí žiadnu väčšiu námahu. **Čím skôr zabojujete o svoje nároky, tým skôr sa vaše predstavy môžu naplniť.** Ak na strane partnera nebude vôľa na zmenu, uvoľnite sa z tohto vzťahu a odíďte, akokoľvek to bude bolestné. Len ťažko by ste mohli byť v takomto vzťahu dlhodobo šťastná. Môžete začať od začiatku v inom vzťahu, v ktorom nebudete ťahať za kratší koniec. Toto nie je jediná láska, ktorá vás v živote stretla...

5 Raz budeme spolu...

Toto je ilúzia, ktorá mnohým milenkám pomáha zotrvávať vo vzťahu, ktorý sa "zatiaľ nedá" naplniť. ´Raz budeme spolu, raz bude všetko inak, raz s ním budem šťastná...´ Akékoľvek myšlienky na šťastnejšiu budúcnosť škrtnite hneď na začiatku. Žijeme tu a teraz, nevieme čo bude zajtra a nieto ešte v nejakej ďalekej budúcnosti. **Ak vás milenecký vzťah nenapĺňa teraz a kompenzujete to iba očakávaniami v nejakom neurčitom čase, tak budete stále žiť viac v snoch o lepšej budúcnosti, ako v prítomnosti.** Skúste preto brať veci tak, ako sú, a pre svoju lepšiu prítomnosť urobiť maximum už teraz. Hovorte o svojich pocitoch a potrebách, nastavte svoj milenecký vzťah tak, aby ste v ňom pociťovali spokojnosť a dostatok lásky, opory a starostlivosti. Ak sa cítite nespokojne a máte čohokoľvek nedostatok, jediný človek, ktorý to dokáže zmeniť, ste vy sama. A ak vám tento partner nedokáže poskytnúť to, čo potrebujte, hoci aj z veľmi objektívnych dôvodov, budete to musieť hľadať niekde inde. O svoju spokojnosť a naplnenie sa musí postarať každý sám.

6 Zakázané ovocie chutí najviac

Otázka, či by ste tohto partnera chceli aj keby bol sám a opustený, alebo vás priťahuje práve preto, že je nedostupný, je tou kľúčovou, ktorú by ste si mali položiť hneď na začiatku. **Jednu úlohu hrajú naše city a sexualita, druhú však hrá naše ego, ktoré chce bojovať, víťaziť a dokazovať si svoju moc.** Je dobré si uvedomiť, že v mileneckých vzťahoch má väčšiu prevahu ego. Nechceme byť tou druhou, chceme byť tou dôležitejšou, tou zaujímavejšou a jedinou ženou. Chceme to vyhrať a chceme získať tohto muža pre seba a často si pritom myslíme, že toto je naozajstná láska. Keďže sme stále na "bojovom poli", všetky emócie a vášne sú omnoho silnejšie ako vo vzťahu, kde o svoj priestor bojovať nemusíme. V mileneckom vzťahu je všetko omnoho intenzívnejšie a vzrušujúcejšie a môže nás to veľmi baviť. Je to príležitosť vyskúšať si vlastné sily, nájsť nové triky, spôsoby zvádzania, vyvolať žiadostivosť, otestovať hranice vášne a sexuality, ktorá je vybičovaná nedostupnosťou a dlho zadržiavanou túžbou. Je to bezpochyby inšpirujúce. **Milenecký vzťah je dokonalé dobrodružstvo s extrémnymi emóciami, ktoré sa pre nás ľahko stanú drogou, ako čokoľvek, čo si môžeme dopriať len občas. Aké by to však bolo, keby ste tohto chlapa mali v živote denno-denne?** Keby ste ho nemali len v ten výnimočný okamih, na ktorý sa obaja tešíte a pripravujete, keby ste ho mali so všetkým, čo k nemu patrí? So zlou náladou po nevydarenom dni v práci, s muchami a zlozvykmi, ktoré pred vami schováva, s polihovaním na gauči a špinavými ponožkami? Bola by to stále tá istá láska a vášeň? Poznáte ho vôbec, alebo z neho vidíte vždy iba to najlepšie? Keď je nám čokoľvek nedostupné, alebo zakázané, vzbudzuje to našu túžbu omnoho viac. Chceme to, čo nemôžeme mať. Skúste sa preto pozrieť na svojho milenca inou optikou a predstavte si, že ho môžete mať – každý deň so všetkým, čo k nemu patrí. Predstavte si spoločný život a celkom úprimne si až potom odpovedzte, či by ste s ním naozaj chceli a vedeli žiť...

7 Ste v tom dobrovoľne

Veľa žien v mileneckých vzťahoch trpí. Sú smutné, frustrované, stretávajú sa s pocitmi nedostatku, nenaplnenia, žiarlivosti... Zo začiatku bývajú milenecké vzťahy veľmi intenzívne, ak však na strane partnera nie je tendencia zmeniť svoj život smerom k novému vzťahu, dostávajú sa milenecké vzťahy do akéhosi stereotypu, v ktorom má milenka síce svoje miesto, ale len paralelne s druhým existujúcim vzťahom, čo žiadnu ženu nemôže dlhodobo napĺňať. **Je v podstate sama. Prežíva síce lásku, ale nemôže ju plnohodnotne zdieľať, má síce vzťah, ale nemôže o ňom veľmi hovoriť, má síce partnera, ale ten v reálnom živote prakticky neexistuje.** Žije vášnivý vzťah, ale len v určitých výnimočných chvíľach, a tak sa jej citový život odohráva naplno len v mentálnej rovine. V tej každodennej realite jej milenec ako partner neexistuje, nie je pri nej vtedy, keď ho práve potrebuje, víkendy a sviatky patria viac-menej rodine a spoločenský život je nemožný. Do divadla a do kina chodí s kamarátkami a so svojím partnerom môže stráviť pár dní iba na mieste, kde ich nikto nepozná. Život milenky je bezpochyby náročný a nespravodlivý. Nemôžeme však zabúdať na to, že ak ho v nejakej etape svojho života zhodou náhod žijeme, samy sme si ho sami vybrali, súhlasili sme s ním a sme v tomto postavení dobrovoľne. Rovnako dobrovoľne, ako sme sa preň rozhodli, ho však môžeme aj odmietnuť. Môžeme si strážiť



svoje potreby a dať si šancu na normálny a plnohodnotný vzťah. Nikto nás k roli milenky neodsúdil, preto nemusíme znášať nič, čo nám nerobí dobre, môžeme celkom slobodne odísť. **Láska vylučuje utrpenie. Ak prežívame lásku, nemali by sme trpieť, ak trpíme, dôvodom je vždy iba nedostatok lásky...** Možno vieme, že niečo stratíme, ale nikdy nevieme, čo nájdeme, ak sa oslobodíme.

8 Máte aj iné možnosti

Zotrvávať dlhodobo vo vzťahu, ktorý nás celkom nenapĺňa, nám určite neprinesie nič dobré. Ak sa pridlho zamotáme v mileneckom vzťahu, ktorý sa nemôže ďalej rozvíjať, oberáme sa o mnohé iné šance, aj o vlastnú slobodu. Žijeme v obmedzených možnostiach malého sveta a zabudneme, že svet je vlastne veľký a naše možnosti nekonečné. **Aké sú vaše ideálne predstavy o živote? Po čom skutočne túžite? Ako by ste boli naozaj šťastná a spokojná? Čo potrebujete vo vzťahu? Skúste si odpovedať na tieto otázky a urobte všetko pre to, aby vaše potreby boli naplnené.** Možno dokážete aj milenecký vzťah žiť tak, že v ňom budete spokojná. Nie ste predsa len milenkou, ste ženou, ktorú niekto miluje. Ak dokážete rešpektovať fakt, že váš partner nedokáže zmeniť svoj život a pritom dostávate od neho všetko, čo potrebujete a pociťujete dostatok lásky, potom vás môže aj milenecký vzťah uspokojovať. Ak dokážete prijať fakt, že aj ten druhý paralelný svet je pre vášho partnera dôležitý a dopriať mu ho, potom ho naozaj milujete. Keďže láska stojí nad všetkým – nad žiarlivosťou, pocitmi nedostatku, aj túžbami vlastného ega – môžete sa aj v mileneckom vzťahu cítiť šťastná. Možno máte aj vy svoj vlastný svet, ktorý je pre vás rovnako dôležitý, možno máte tiež svoj život, ktorý nechcete meniť. Potom vás milenecký vzťah rovnako obohacuje a dopĺňa vám presne to, čo vám chýba. Ak však bývate smutná, vaše nálady kolíšu, žiarlite, nedôverujete partnerovi a potrebujete dôkazy jeho lásky, potom je najvyšší čas, aby ste sa prestali trápiť. **Nezabudnite, že máte aj iné možnosti a že môžete v ž ivote dostať všetko, nie len niečo, trochu a niekedy...** Práve milenecký vzťah môže dobre preveriť našu sebahodnotu. Strážte si svoj priestor aj svoj svet, neprispôsobte celý život partnerovi, ktorý inak nedokáže žiť. Máte predsa svoje potreby a všetky možnosti ich naplniť. A tiež máte v sebe veľa lásky, ktorá sa potrebuje prejaviť. Môžete ju niekomu dať plnou mierou. Možno nie práve tomuto mužovi, možno niekomu celkom inému, kto ju dokáže opätovať každý deň...

Kríza Muža?

ČO S TÝM?

text_ **Kejt**
foto_ **Shutterstock**

OBČASNÉ DUDRANIE EŠTE NEMUSÍ BYŤ PROBLÉM. ALE KEĎ ZVYŠUJE HLAS STÁLE VIAC, JE PRCHKÝ A VYHĽADÁVA KONFLIKTY, MÔŽE VÁŠ PARTNER VYKAZOVAŤ JASNÉ ZNÁMKY FRUSTRÁCIE. MOŽNO JE NAOPAK TICHŠÍ AKO INOKEDY, UNAVENÝ A PREŤAŽENÝ Z PRÁCE VÁS NEPOMILOVAL UŽ CELÉ MESIACE. ČO SA TO DEJE? MAJÚ AJ MUŽI SVOJE DNI? POĎME SA MUŽSKEJ KRÍZE POZRIEŤ NA ZÚBOK.

Nebuďme naivní – aj silná mužská schránka v sebe ukrýva krehkú dušu. Či už pod vplyvom výchovy alebo prostredia, v ktorom vyrastá, získava aj profil muža svoj jedinečný tvar. Z pohľadu ženy znie požiadavka na muža jasne: vysoký a urastený, ktorý vie zabezpečiť rodinu, partnerke dodáva oporu a pôdu pod nohami svojím racionálnym postojom a vždy otvoreným náručím. Vyrovnaný a rozhodný typ, ktorý sa nikdy nevyvyšuje a celkom určite nikdy nezdvihne na ženu ruku. Predstava ako vystrihnutá z Popolušky. Ale čo ak vyzerá realita celkom inak?

ZA VŠETKÝM HĽADAJ EGO

Asi to už raz tak bude – je v povahe muža nasledovať sebavedomo svoje ciele a prezentovať svoju moc. Zatiaľ, čo v jaskynných časoch sa táto potreba uspokojila lovom alebo bojom, vo svete plnom zákonov, inštitúcii a noriem je mužské ego značne zviazané. Buď je muž členom spoločenskej smotánky a moci má priveľa, alebo sa nachádza na druhej strane poľa v roli pešiaka. V oboch prípadoch sa jedná o neprirodzený stav, ktorý mužské sebavedomie vychyľuje z rovnováhy. Zatiaľ, čo v prvom prípade stráca muž pôdu pod nohami a žije v ilúzii vlastnej neomylnosti, v druhom prípade sa



stretávame s frustrovaným chlapom, ktorý žije vo svete plnom obmedzení – v takom, v ktorom musí príliš veľa pracovať a snažiť sa, aby mohol partnerke vôbec niečo ponúknuť.

Aký je dopad oboch extrémov na partnerský vzťah? Táto disharmónia spôsobuje nespokojnosť ako u muža, tak i u ženy. Zatiaľ, čo sa spoločensky dobre situovaný a bohatý muž môže začať vyvyšovať nad svojou partnerkou a tlačiť ju tak do pozície príliš submisívnej polovičky, bezmocný muž stráca svoje sebavedomie a dominancia sa tak ocitá v rukách ženy. V prvom prípade žene klesá sebaistota a začína veriť vo svoj slabý charakter, v druhom prípade sa partnerka mení tak povediac na muža, lebo vidí, že jej partner svoju úlohu zabezpečenia a ochrany rodiny veľmi nezvláda. Aj keď sme opísali dva čierno-biele extrémy, vedzte, že sú východiskom pre viaceré rodinné modely a konštelácie, ktoré sa však v reálnom svete prejavujú v rôznych odtieňoch šedej...

MALÉ EGO

Ego naberá v tomto článku freudovský charakter, a teda sa pretavuje do schopnosti človeka žiť na vlastných nohách a ísť si za svojimi cieľmi. Laicky ho môžeme nazvať aj sebavedomím. Aký je teda muž s malým egom? Muž, ktorý si neverí a žije v neistote. Muž, ktorý má v hlave príliš veľa obmedzení, preto veľmi často prešľapuje na mieste. Veľakrát stojí za neistým mužom prísna výchova, ktorá na jednej strane dokázala „vyšľachtiť" z chlapa dobrého a poslušného človeka, avšak takisto muža, ktorý nehľadí na svoje potreby a neraz sa nechá druhými utláčať.

Najčastejšie situácie

× **Nevie si v práci vybojovať silnejšiu pozíciu a vyšší plat**, veľakrát sa sťažuje na zamestnávateľa, ale nie je schopný urobiť rozhodný krok pre lepšiu budúcnosť a nájsť si nové zamestnanie. Je málo aktívny a nepriebojný.

× Vo vzťahu neprezentuje svoj názor nahlas, cíti povinnosť vyhovieť a súhlasiť s partnerkou, radšej si nechá „šliapať po hlave", ako by mal ísť do konfrontácie.

Je pohodlný a nechá sa viesť. Často sa dlhoročný vzťah v tomto štýle stáva chronickým, partnerka dobrotu a láskavosť muža zneužíva. Môže mať pocit, že jej partner je vo svojej mužskej roli slabý a prestáva si ho vážiť.

× **Dlho býva u mamy, na dospelého muža si s ňou pestuje príliš verný a intenzívny vzťah.** Dôvodom je absencia sebavedomia, muž neverí vlastným názorom, a tak sa neustále opiera o tie rodičovské. Často býva tento model kontraproduktívny smerom k úspechu muža: večne kritizujúca matka pozíciu muža stále oslabuje, výsledkom čoho je typické prešľapovanie na mieste a narastajúca frustrácia zo seba samého.

× Neistý partner môže byť na druhej strane veľmi milujúci, citlivý a mimoriadne šikovný. Akoby však stále vyžadoval pochvalu a potvrdenie vlastnej hodnoty



u partnerky, čím sa ľahko na nej stane závislý. **Ženu takáto obrátená rola muža po čase prestane priťahovať a stráca voči partnerovi rešpekt.** Naopak, má tendenciu si časom hľadať pozornosť u „zlých, chlapcov".

✕ **Muž s nízkym sebavedomím je veľakrát slabý milenec.** Chýbajúci úspech v mužskej sfére sa odráža na neistom správaní v posteli, môžu sa dostaviť problémy s erekciou a dosahovaním orgazmu. Muž má pocit celkovej nedostatočnosti a nedokáže uspokojiť nároky partnerky.

✕ Malé ego neznamená vždy tichý hlas a utiahnutosť. **Keď sa v mužovi zbiera frustrácia na pracovisku a kariérne sa necíti byť docenený, môže si túto mrzutosť práve ventilovať doma a kompenzovať dominanciou na partnerskom poli** – v takomto prípade môže muž partnerku ponižovať, nadávať jej, či ju dokonca udrieť, aby sa sám cítil silnejší. Iným extrémom je manipulácia, vydieranie a pýtanie si ustavičnej pozornosti.

Čo robiť?

Na úvod všetkých rád treba povedať, že ani na mužov s pošramoteným sebavedomím netreba pozerať príliš kritickým okom. Naopak, veď práve ich prílišná sebakritika a sebakontrola ich dostali do submisívneho postavenia. Na druhej strane nie je vhodné ani donekonečna ospravedlňovať chyby – **na mieste je teda objektívny postoj, rázny, avšak láskyplný. Kto vidí lepšie všetky slabé miesta muža ako jeho žena?** Bude to znieť otrepane, ale predsa len je najvhodnejším a najefektívnejším riešením úprimná komunikácia. Muži majú tendenciu neukazovať svoje slabiny, pôsobiť krehko sa v mužskom svete nenosí. Vy však viete, že aj pod veľkou telesnou schránkou sa ukrýva citlivý muž s túžbou po láskyplnom prijatí.

Jediným riešením je teda citlivo odhaliť všetky zranenia, ktoré mužovu neistotu spôsobujú. **Podporovať a povzbudzovať ho v správnych riešeniach, nájsť jeho silné stránky, dodať mu odvahu konať a ukázať mu, že veríte v jeho schopnosti.** Celkom pomaly a krok po krôčiku môže mužova sila narásť a vy budete mať pri sebe vyrovnaného a stabilného partnera, po akom túžite. Treba si však určite dať pozor aj na váš postoj. Keď vidíte, že sa muž otvoriť nechce a nie je si dlhodobo ochotný pripustiť svoje nesprávne nastavenie, rozmyslite si, či nie je na mieste nechať ho ísť. Bez dlhšieho uvažovania utekajte od muža, ktorý na vás dvihol ruku. S odhaľovaním slabostí opatrne – nech už sa skrýva za partnerovou neistotou čokoľvek, určite sa mu nesmejte a nekritizujte ho. Partnerovu otvorenosť si treba vážiť a odmeniť ju dôverou a láskou.

VEĽKÉ EGO

Zažili sme ich asi všetky – dominantný postoj, rázna chôdza, autorita na prvý pohľad. Spočiatku sa žene podlamujú kolená zo smrteľnej dávky testosterónu, časom si však vo vzťahu uvedomí, že takýto druh "samcov" je bezpečnejšie pozorovať z diaľky. Ťažko posúdiť stupeň sebavedomia tohto muža. Navonok pôsobí až príliš sebaisto, no je celkom možné, že táto veľkolepá póza opäť zakrýva čosi neisté. Hovoríme o nevyrovnanom mužovi, ktorého dávka moci, ktorú vlastní, zmenila na takmer neznesiteľného partnera.

Najčastejšie situácie

✕ Nemá problém s prezentovaním samého seba, v komunikácii rád hrá "ping-pong", typické sú "rýpavé" poznámky, v ktorých **vyjadruje svoju nadradenosť, napríklad viac vedomostí, lepšie znalosti v rôznych oblastiach, rád strápňuje druhých** a dostáva ich do rozpakov.



✕ **Zle znáša kritiku.** Vysoké postavenie v práci odôvodňuje svojou výnimočnosťou, rád verí ilúzii, že je oveľa schopnejší a šikovnejší, ako v skutočnosti je.

✕ **Má tendenciu ponižovať svoju partnerku.** Či v súkromí alebo v spoločnosti, vyťahuje netaktné historky, v ktorých uráža partnerku, kolegov, susedov, známych.

✕ Rád **prezentuje svoje úspechy** a jeho svetlé vízie do budúcnosti nemajú hraníc.

✕ **Vyvoláva v druhých pocit menejcennosti**, automaticky ráta so svojím vyšším postavením a očakáva teda výnimočný prístup k svojej osobe – **často je nespokojný** v reštaurácii, hoteli a podobne.

✕ Je to zväčša **sebecký milenec,** ktorý strieda partnerky. V sexe rád dokazuje svoju dominanciu, a tak inklinuje k rôznym ponižujúcim praktikám, partnerka dostáva málo nehy.

✕ Sebastredný človek, ktorý má pocit, že mu druhí musia slúžiť, cíti krivdu, keď to tak nie je a **nesúhlas považuje za útok**.

✕ Často **manipuluje svoje okolie**. Ako nástroj používa peniaze. Udržiava svoju partnerku v závislom a menejcennom postavení.

Čo robiť?

S týmto tak trochu narcistickým človekom sa dá len ťažko niečo robiť. Veľakrát nie je otvorený diskusii o svojom správaní, pretože verí vo svoju neomylnosť a výnimočný charakter. **Posunúť ho snáď môže len krízová životná situácia, z ktorej sa môže poučiť.** Príde o postavenie a peniaze, partnerka ho opustí, deti ho prestanú potrebovať... Aj pri mužoch s veľkým egom si treba zachovať objektívnu optiku a zbytočne ich nekritizovať: **je omyl myslieť si, že takýto muž sa cíti šťastne a vyrovnane.** Aj napriek svojím úspechom vidí nespokojnú manželku, ženie sa za pocitom šťastia,



ktorý nedosahuje. Chýba mu vhľad do vnútra a sebareflexia. Často sa pod tvrdým štítom ukrýva neistý chlapec, preto reaguje na spochybňovanie svojich schopností a vlastností veľmi prchko. Pomôže mu azda len sebaistá a vyrovnaná žena, ktorá vidí a miluje jeho skutočné "ja" a dokáže s jeho premrštěným egom a nevhodným správaním narábať s láskou. **Ženy by sa mali mať v každom prípade na pozore a úprimne si odpovedať otázku: naozaj sa mi oplatí byť závislá na mužovi, ktorý sa ku mne nespráva pekne? Nebolo by lepšie, postaviť sa na vlastné nohy a stať sa finančne nezávislou, získať späť svoje sebavedomie a silu?**

Mocenská disharmónia v partnerskom vzťahu neprináša dobré ovocie. Vo vzťahu by sa mali stretávať partneri, ktorí sa vzájomne rešpektujú a ich sily vo vzťahu sú viac-menej vyrovnané.

ZA VŠETKO MÔŽE SPOLOČNOSŤ?

Ako to už v partnerských vzťahoch býva, nič nie je tak jednoduché, ako sa zdá. Na možné príčiny mužskej frustrácie sme sa preto opýtali profesionála na dušu – **klinického psychológa, PhDr. Tibora Hrozáňa.**

STRATA MOŽNOSTI RIEŠIŤ ŽIVOT VLASTNÝMI SILAMI

„Dnešní slovenskí muži sa veľmi často ocitajú v neslobodnom postavení, ktoré nevedia riešiť. Je jedno, či sa jedná o zvláštne pravidlá na pracoviskách alebo o politický život krajiny. Muži sú dnes akoby bezmocní voči rôznym negatívnym vplyvom a pociťujú nespravodlivosť. Nikdy v minulosti nebolo bežné, aby dominovala korupcia a bezprávie a muži nekonali, aby zostávali bezmocní. Toto je pre mužské prežívanie veľmi frustrujúce."

SPOLOČNOSŤ UCTIEVA INÉ HODNOTY

„V dnešnej spoločnosti prežívame aj krízu klasických spoločenských, morálnych a osobných hodnôt, menia sa. Povedzme si to na rovinu – vychovali nás, aby sme boli dobrí, slušní, poctiví. Vyrastieme v dospelých a vidíme, že spoločensky cenení sú často ľudia s opačnými vlastnosťami. Akoby v spoločnosti zavládlo nové náboženstvo: majetku, zážitku, sexuality a moci. Úspech za každú cenu ide neraz ruka v ruke s bezcitnosťou a absenciou empatie. Kto sa nevie týmto podmienkam prispôsobiť, automaticky sa nachádza v strese – stáva sa v spoločnosti bezmocným, neschopným, zviazaným. Muž, ktorý chce zabezpečiť seba a svoju rodinu, a pritom neklesať k týmto nízkym motívom, sa cíti stiesnene – výsledkom môže byť práve už veľakrát spomínaná vnútorná kríza muža."



MEDIÁLNE VYZDVIHOVANIE RÔZNYCH ABNORMALÍT

„Filmy, seriály, televízne programy, časopisy, noviny – pozornosť je venovaná extrémom - mužom s najväčším finančným kontom, s najväčším výkonom, či akýmkoľvek iným naj. Normálny zdravý muž prestáva byť zaujímavý, prestáva mať hodnotu, nie je ho prečo obdivovať a uznať, a tak si môže práve tento "šedý" no normálny priemer o sebe nahovárať, že je nedostačujúci, ba dokonca defektný. Ak mužovi chýbajú zážitky potvrdzujúce jeho schopnosť, stráca sa aj jeho normálne sebavedomie."

Muži majú tendenciu neukazovať svoje slabiny, pôsobiť krehko sa v mužskom svete nenosí.

AKÍ SÚ MUŽI BUDÚCNOSTI?

Už nebýva zvykom poslať mužov na krátke obdobie na vojenský výcvik. Táto pranierovaná metóda minulosti však na druhej strane vyprodukovala mužov, ktorí boli schopní samostatnosti a disciplíny: naučili sa variť, prať a ukladať si šaty do komínkov. Ženy, ruku na srdce: koľkokrát vás išiel trafiť šľak, keď od vás, pracujúcej manželky, muž automaticky očakával navarené a upratané a za vašu starostlivosť o domácnosť ste nedostali ani slovo vďaky? Žiaľ, aj takto vyzerá kríza mužského charakteru – **chceli by sme rytierov, no veľakrát stretávame v živote len akýchsi "machov", ktorí sa ako rytieri len tvária.** Ďalšia otázka, ktorú by sme si mali položiť, znie: akými mužmi budú naši synovia a vnuci? Asi takí, ako odpozorovali od svojich rodičov a spoločnosti. Myslime pri výchove na vnímavé detské oko. Sme dobrým príkladom? Akému prístupu k práci, k manželstvu, k partnerstvu, k spoločnosti vedieme a učíme naše deti?

SÚ TO NAŠE POLOVIČKY!

Nech už boli alebo sú naše skúsenosti s mužmi akékoľvek, na mieste je vyvarovať sa jednostrannej kritike a pozrieť sa aj na seba. **Veľakrát sú to aj ženy, ktoré pomáhajú udržiavať pri živote nevyrovnané partnerstvá.** Ak majú problémy so sebavedomím muži, potom celkom určite aj ženy. Ak majú citové problémy muži, ženy takisto. Každý vie sám za seba, aké je to ťažké, vypestovať si slnečnú a vyrovnanú osobnosť. Vzťahy s rodičmi, súrodencami, s učiteľmi, všetky tieto skúsenosti do nás celý život razia nezmazateľné odtlačky. A tak sa každý deň učíme a pracujeme na sebe. Sme vystavení emóciám, ktorým veľakrát nerozumieme a popritom sa snažíme ešte existovať: zarábať, oddychovať, vychovávať, žiť. Buďme preto k sebe ohľaduplní. S úlohou, byť stále lepším človekom, sa totiž dennodenne pasuje každý z nás.

Ženy majú výhodu v tom, že dokážu byť k sebe úprimné a ochotnejšie na sebe pracujú. **Muži len neradi nazerajú do svojho vnútra, či už majú veľké alebo malé ego...** Ťažšie sa otvárajú, vyhýbajú sa hlbším rozhovorom a prejavovaniu skutočných emócií. Pomáha im to udržiavať si odstup od situácie a zachovávať si racionálne uvažovanie, ktoré je nevyhnutné na to, aby sa dokázali v mužskom svete presadiť. Ja na ženách, aby im videli do duše a aby využili všetky svoje ženské vlastnosti na to, aby muža jemne a s láskou posúvali ideálnym smerom. **Nezabudnite, že za každým úspešným mužom sa skrýva žena! Je teda v našej moci ukázať veľkému egu správnu cestu a malému egu dodať sebavedomie, a tak pomôcť mužom prekonať krízu, ktorá je zrkadlom doby a spoločnosti.** A aj keď postavenie mužov čoraz viac determinuje práve moc a peniaze, ženy s istotou vedia, že to nie sú hodnoty, na ktorých sa dá postaviť šťastie, rodina či harmonický vzťah. **Vnútorná sila, schopnosť a pravá sebaistota muža má základ niekde celkom inde...**

PSYCHICKÉ príčiny chorôb



text_ **Anka Kanovská**
foto_ **Shutterstock**

Dnes je už mnohým ľuďom čoraz jasnejšie, že príčinu zdravotných problémov netreba hľadať len na fyzickej úrovni ale aj na psychickej. Už staré civilizácie v Číne, Indi, či v Rusku dávno pochopili, že komplexný pohľad na človeka je pri liečení rôznych ochorení prvoradý. Nepomôže len zmena stravy, bylinné prípravky, detox a relax. Mali by sme sa zamerať aj na svoj vnútorný svet. Zahĺbiť sa do seba, vnímať svoje pocity, odhaliť svoje strachy a nespracované emócie. Mnohí z nás už zažili, že po náročnom „vystresovanom" dni nás prekvapila horúčka a upchatý nos. Alebo nám niekto počas dňa dobre vynadal a ráno sme vstali s angínou a boľavým hrdlom.

Toto je práve okamih, keď sa treba v myšlienkach vrátiť do predošlých dní a skúsiť nájsť v sebe emočnú príčinu ochorenia. Stačí si odpovedať na otázky, či ste boli v strese, či ste prežívali výrazné emócie a nedokázali ich hneď pochopiť a spracovať, alebo ste možno nedokázali odpustiť sebe či druhým....

Skúsme sa bližšie pozrieť na to, ako súvisia emócie s našou fyzickou nerovnováhou.



Tradičná čínska medicína už dávno zistila, že jednotlivé hlavné orgány v tele súvisia s konkrétnymi emóciami. **Hnev, zúrivosť, agresia sú prejavom nerovnováhy v pečeni a jej párovom orgáne žlčníku** (oči, zrak, kĺby, nechty). **Smiech bez príčiny a prehnaná radosť poukazujú na oslabené funkcie systému srdce – tenké črevo** (jazyk). **Nadmerné premýšľanie o jednej veci, zbytočné trápenie sa upozorňujú na slabú slezinu a žalúdok** (očné viečka, pery, svaly). **Smútok a depresia súvisia s pľúcami a hrubým črevom** (nos, čuch, pokožka). **Problémy s obličkami a močovým mechúrom (kosti, vlasy, hormóny) prichádzajú, ak prežívame vnútorný strach alebo sa náhle niečoho zľakneme.** Ak je niektorá emócia silne zvýraznená alebo naopak nedostatočná, môžeme podľa nej diagnostikovať, ktorý orgán je v disharmónii. Ten môže byť aj príliš silný, čím potláča funkcie ostatných orgánov, alebo naopak slabý, utlačený.

NAJCITLIVEJŠIA NA POCITY JE PEČEŇ

Právom ju môžeme nazvať ***kráľovnou všetkých emócií.*** Čistí naše telo od toxínov a zároveň **spracováva aj naše psychické výkyvy.** Jej párový orgán je **žlčník, je to generál, ktorý rozhoduje za nás.** Ak máme napríklad žlčové kamene, treba sa zamyslieť nad tým, či

sme nerozhodovali za niekoho, či sme neboli na niekoho príliš tvrdí, prísni až agresívni? Obličky súvisia aj s naším hormonálnym systémom. Ten zabezpečuje vnútri nášho tela množstvo vzájomných prepojení pomocou hormónov. **Vo vonkajšom prostredí súvisia obličky s medziľudskými vzťahmi.** Ako príklad spomeňme rakovinu prsných žliaz u žien, ktoré majú **nevyriešené emócie ohľadom vzťahu k mužovi** (priateľovi, synovi, šéfovi) alebo celkovo nevedia spracovať svoju úlohu ženy v živote (staranie sa o deti, domácnosť).

EMÓCIE A OCHORENIA SÚ SPOJENÉ NÁDOBY

Tradičná čínska medicína tvrdí, že emócie môžu spôsobiť ochorenie, ale aj ochorenie samotné vplýva na stav našej psychiky. Emócie môžu mať vnútornú alebo vonkajšiu príčinu. **Náš vnútorný svet ovplyvňuje strava,** ktorú konzumujeme, čo sa zrkadlí vo fungovaní orgánov, tkanív, žliaz, svalov, krvi, atď. Strava nám dodáva potrebné živiny, vitamíny, minerály, stopové prvky...

Z nej môžeme čerpať kvalitnú energiu, alebo naopak pociťujeme útlm, ak sme stravovanie podcenili. **Ak dlhodobo zanedbávame svoje vnútorné orgány nekvalitnou stravou a nápojmi, prejedaním sa alebo rôznymi diétami, odzrkadlí sa to nielen na našom zdraví, ale aj psychike.** Napríklad nedostatočná krvotvorba (zlé vstrebávanie železa, nedostatok horčíka a vitamínu C) môže spôsobiť depresívne stavy, melancholiu či apatiu. Nadmerné jedenie ťažkých, mastných a slaných jedál (klobásky, údeniny, hranolčeky a mäso...) ohrozujú najmä našu pečeň, čím často podnecujú agresívne chovanie. Pľúca si zanášame hlavne častým jedením mliečnych výrobkov. Ako následok nielenže máme hlienovitý kašeľ, ale aj pochmúrnejšiu náladu.

Vonkajšou príčinou sú podnety z okolitého sveta: od ľudí, s ktorými prichádzame počas dňa do kontaktu, alebo situácie, ktorými prechádzame. Sem patrí aj **stres.** Negatívny pocit tlaku vzniká vo chvíli, keď potrebujeme v krátkom čase splniť priveľa povinností naraz. Existuje aj zdravá forma stresu, ktorá nám pomáha vyvíjať sa, rýchlo rozmýšľať, cvičiť svoje mozgové závity, posilňovať pamäť, tvoriť a realizovať sa. Nemalo by to však trvať neustále. **Po vypätí má nasledovať odpočinok a uvoľnenie.** Ideálne je, keď prežívame napäté situácie, ktoré nás zároveň bavia a užívame si ich – či už v zamestnaní, v hobby záujmoch, ktoré nás napĺňajú alebo v adrenalínových športoch. **Ak je však stres**





vyslovene záťažou a pociťujeme ho dlhodobo, unavuje nás a nebaví, tak prináša pocit vyčerpania, nedostatok energie na iné aktivity, ale tiež melanchóliu až apatiu. Následne začne klesať obranyschopnosť organizmu, telo vyžaduje vyšší príjem vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Počas stresujúceho dňa však nestihneme niekedy ani pochrúmať jabĺčko, nie ešte dopriať si plnohodnotné jedlo. Chýbajúca energia sa rýchlo doplní čokoládou alebo inou sladkosťou, svoje telo možno nachvíľu oklameme, ale takto oslabený organizmus nevydrží dlho a ochorenie na seba nenechá dlho čakať.

SME ZODPOVEDNÍ ZA SVOJE ZDRAVIE

Netreba zabúdať na to, že každý si je strojcom vlastného šťastia... a zdravia. **Zdravá strava, pravidelný pohyb, odpočinok a pozitívne myslenie tvoria celok, ktorý treba udržiavať v rovnováhe.** Akýkoľvek extrém v životnom štýle nám dá naše telo najavo vo forme ochorenia – na fyzickej alebo psychickej úrovni. Treba za seba prevziať zodpovednosť a starať sa o seba čo najlepšie. Za naše ochorenie totižto nemôžu ľudia okolo nás. **Čínska medicína dokonca tvrdí, že neexistujú dedičné ochorenia. Dedíme len zlé návyky – stravovanie, formu oddychu, spracovávanie emócií a stresu. Ak nebudeme pokračovať v stopách našich rodičov alebo starých rodičov, nemusíme sa obávať ani žiadnych "dedičných" ochorení.** Všímajme si, ako žijú alebo žili svoj život a pokúsme sa o zmenu v stravovaní, cvičení a relaxe, v prístupe ku vzťahom a ľuďom okolo nás. Emócia je niečo jemné, duchovné a nehmotné. Jej nositeľkou je práve krv, ktorá prenáša informácie o všetkom, čo sa deje v našom tele. Ak je oslabená krvotvorba, vplýva to na našu psychiku. Sme labilnejší a citlivejší. Nevieme svoje pocity rýchlo spracovať, dlho sa nimi trápime. Občas na každého prídu smutnejšie chvíľky, depresia, či hnev. Nemali by sme ich v sebe však dlho podporovať, živiť. Základom harmonického fungovania však je **vyrovnať sa s negatívnymi emóciami čo najrýchlejšie, dokázať ich spracovať a preladiť svoju psychiku na pozitívnu vlnu.** Pátrajme po príčinách našich pocitov, pomenujme ich a skúsme ich riešiť. Urobme si niečím radosť – dobrým filmom, hudbou, tancovaním, alebo nejakou kreatívnou činnosťou. A vždy sú nablízku aj dobrí priatelia, s ktorými sa môžeme porozprávať a ktorí nám urobia náladu.

EMOČNÉ PRÍČINY OCHORENÍ



Na emočné príčiny ochorení sa dá pozrieť aj z iného uhlu pohľadu, jednoduchšie a „od srdca". Srdce je naším stredom, bez neho neexistuje život. Keď niekoho ľúbime, kreslíme si všade srdiečka, snažíme sa robiť milovanému radosť, vyžarujeme úžasnú energiu, ktorej máme na rozdávanie. **Orgán srdca je práve o radosti a láske.** O tom, či vieme druhých potešiť, povedať im dobré slovo, rozveseliť ich. **Ale sme my sami vlastne veselí?** Pociťujeme lásku a radosť? Ak nie, bude tým trpieť práve naše srdce.

Pľúca súvisia s dýchaním. Ak máme s nimi problémy, zamyslime sa čo nám nedá dýchať. **Aký životný postoj nám brzdí dýchanie?** Alebo sme to my, kto niekoho obmedzuje vo voľnom dýchaní a slobode?

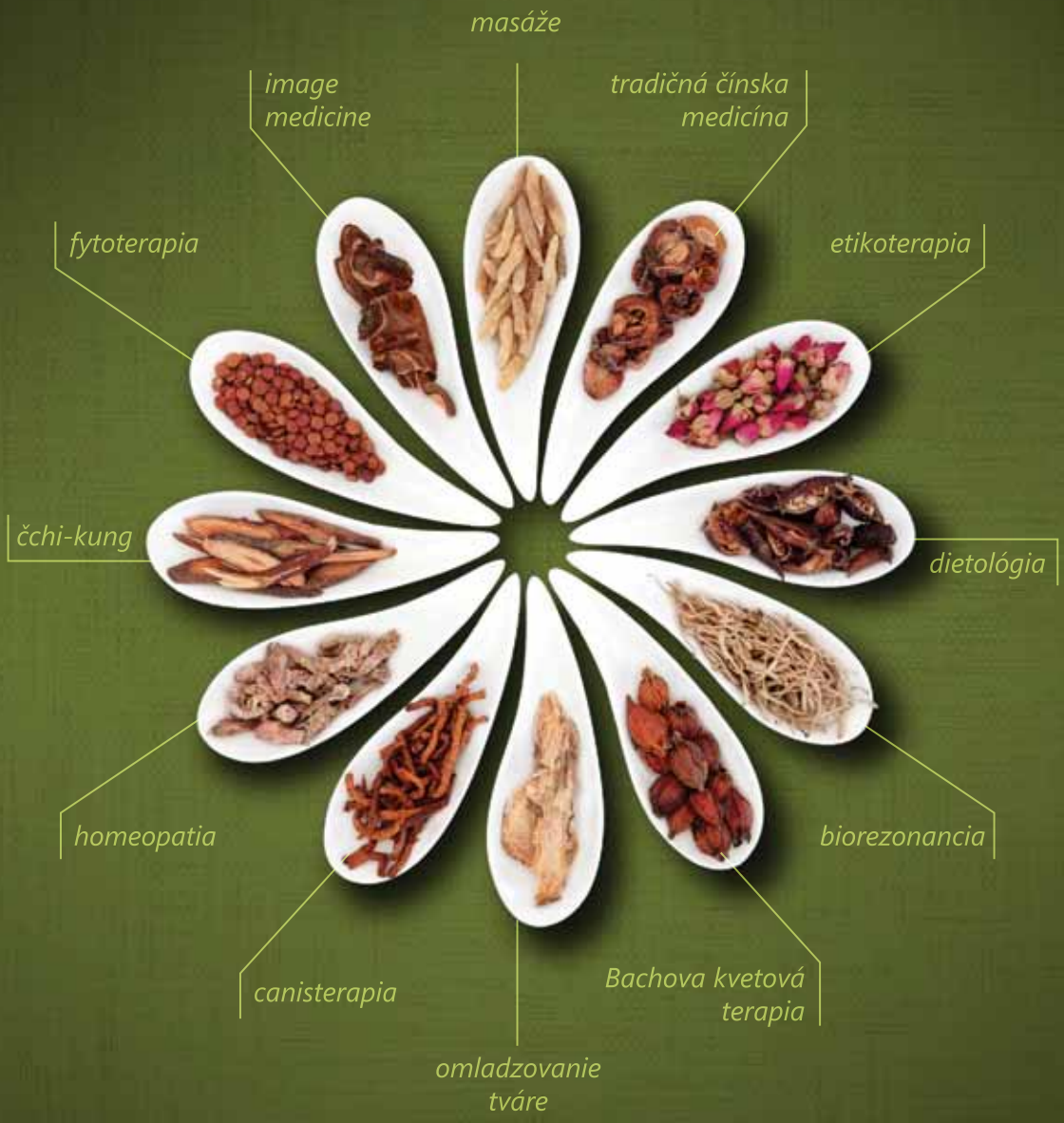
Ak nás bolí hrdlo a máme chrapľavý hlas, nezabudli sme niečo vypovedať? Niečo dôležité, čo nás ťaží na duši? Nedržíme to v sebe?

Dlhodobé problémy s trávením súvisia s tým, či dokážeme veci prijať, vstrebať a spracovať. Ak nie, bolí nás žalúdok, slezina nevyrába dostatok energie, máme pocit ťažoby v bruchu, zle sa vstrebávajú živiny z potravy, sme tuční, alebo naopak nedokážeme pribrať.
A slovo vylučovanie nám tiež čo-to napovie. **Zápcha, hnačka, koliky – čoho sa v živote nechcem vzdať, vylúčiť to?**

Často treba pátrať hlboko vo svojej mysli a duši. Ísť až do detstva, pospomínať na spôsoby výchovy svojich rodičov alebo celkovo na prostredie, v ktorom sme vyrastali. •



Iný Pohľad na Zdravie



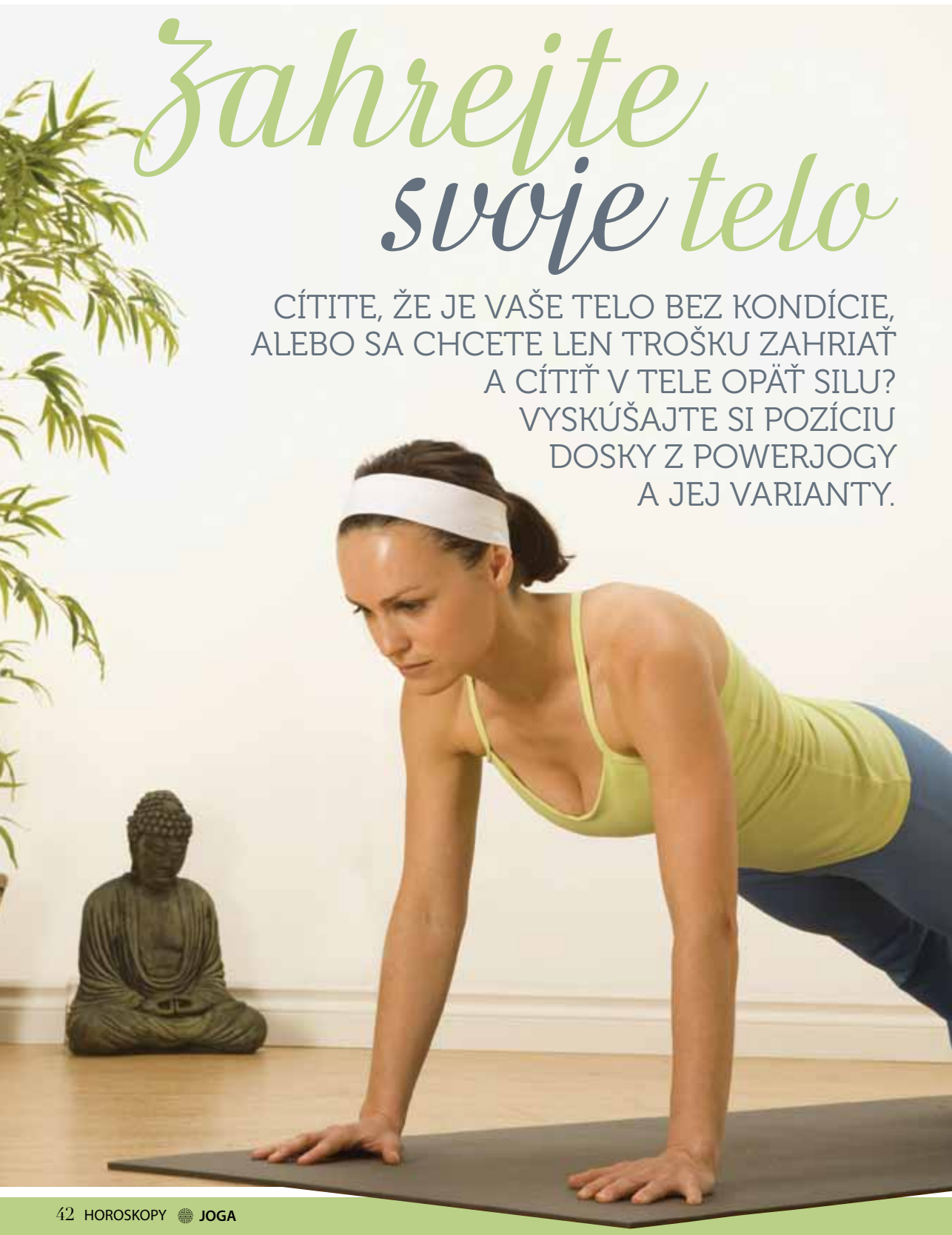
Tak, ako je kvet v plnej kráse, keď má všetky svoje lupene, aj človeku sa darí, len ak nestráda ani jeho telo, ani myseľ. Na klinike Terra Medica je pre nás každý jedinečný, ***preto aj riešenie ťažkostí je individuálne – vždy však prírodné a prirodzené.***

TERRAMEDICA.SK

TERRA MEDICA

zahrejte svoje telo

CÍTITE, ŽE JE VAŠE TELO BEZ KONDÍCIE, ALEBO SA CHCETE LEN TROŠKU ZAHRIAŤ A CÍTIŤ V TELE OPÄŤ SILU? VYSKÚŠAJTE SI POZÍCIU DOSKY Z POWERJOGY A JEJ VARIANTY.

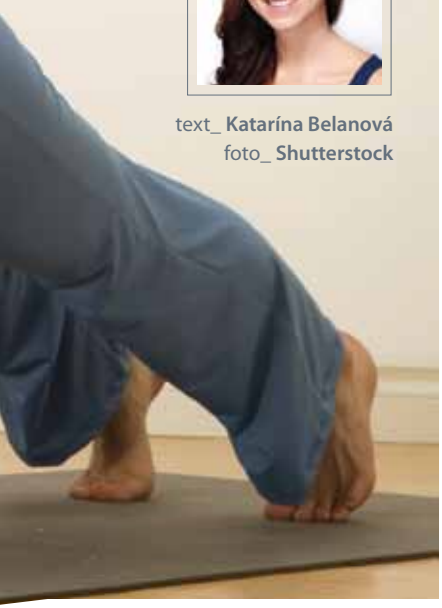


Tip

Skúste si odmerať koľko v základnej doske vydržíte na prvýkrát, cvičte tieto cviky pravidelne aspoň 4 razy do týždňa 15 minút a uvidíte, že už po mesiaci zosilniete, výdrž sa zlepší a vaše telo bude pevné a stabilné ako doska.



text_ **Katarína Belanová**
foto_ **Shutterstock**



DOSKA

V základnej pozícii dosky je telo spevnené v polohe rovnobežne so zemou, pričom oporou sú len dlane a špičky nôh. Dlane a prsty rúk sú pevne v podložke, umiestnené pod ramenami, ruky a nohy sú vystreté. Spevnite brucho, aby ste zafixovali kríže a nespustili ich do prehnutia. Krk je v línii celej chrbtice. V pozícii tak viete spevniť a aktivovať celé telo od rúk, chrbtice, brucha až po stehná a lýtka. Intenzívnym dýchaním nielen zahrejete telo, ale aktivujete aj činnosť vnútorných svalov. V pozícii skúste zostať niekoľko nádychov a výdychov.

BOČNÁ DOSKA

V pozícii základnej dosky položte ľavé koleno na podložku, preklopte pravé chodidlo pätou doľava tak, aby sa celé chodidlo dotklo podložky a zdvihnite pravú ruku kolmo hore. Pohľadom za rukou aktivujete aj svaly krčnej chrbtice. Vyťahujte sa z ramenných kĺbov. Pre pokročilejšiu variantu môžete vystrieť aj ľavé koleno a obe chodidlá vytočiť pätami doľava. Celé telo je tak teraz len na dlani a hranách chodidiel v peknej priamke. Spevníte tak bočné brušné svaly aj svaly ramena. V pozícii skúste zostať niekoľko nádychov a výdychov a strany následne vymeniť.

DOSKA S PRIŤAHOVANÍM KOLIEN

V základnej pozícii pokrčte koleno a s výdychom ho ťahajte vpred ku hrudníku a medzi dlane. Sústreďte sa na spevnenie svalov brucha a pokúste sa sedacie svaly udržať v línii tela. S nádychom nohu vráťte a cvik zopakujte na opačnú nohu. Urobte niekoľko opakovaní v rytme dychu. Na záver môžete nechať koleno pri hrudníku a držať na pár dychov.

DOSKA S VYTIAHNUTOU NOHOU

Spevnite telo v pozícii dosky a vytiahnite pravú nohu dohora, pričom pätu ťahajte dozadu. Budete cítiť spevnenie sedacích svalov. Nohy vystriedajte a opakujte niekoľkokrát v rytme dychu, s tým že s výdychom nohu vyťahujte. Na záver môžete nechať nohu vytiahnutú a držať na pár dychov. Ak by ste si chceli po čase ešte pridať vytiahnite pri zdvihnutej pravej nohe aj ľavú ruku vpred a strany vymieňajte.

DOSKA S KLESANÍM

Spevnite sa v základnej doske a položte kolená na podložku. Pokrčte jemne lakte a ťahajte ich čo najbližšie k telu tak, aby ste čo najlepšie zapojili a vyformovali sval tricepsu. Krk je stále v línii chrbtice, brucho a trup tela spevnené. Klesajte v lakťoch celým telom pomaličky dole k podložke a s výdychom sa vráťte späť.
V pokročilej variante klesáme dole z celej dosky bez položenia kolien. Dávajte pozor, aby ste sa neprehli v krížoch alebo aby ramená neboli stiahnuté v napätí pri ušiach.

UVOĽNENIE NA ZÁVER

Na záver položte z dosky kolená na podložku, sedacie svaly uložte na päty a brucho na stehná. Čelo spustite k podložke a ruky nechajte vytiahnuté vpred. Doprajte si úplné uvoľnenie a sledujte svoj dych. Nechajte dych stúpať akoby hore do chrbtice, čím ju pekne uvoľníte.

• Archeo

HISTÓRIA ZEME

História Zeme je kráľovskou témou.
Do vedy špekulácie nepatria, no archeológia zväčša oficiálne uzná ako pravdu jedine to, "čo sa podarí vykopať".
Keď Schliemann kráčal krajinou s Iliadou v ruke a hľadal Tróju, bola to pre mnohých "bláznivá archeológia", ale on Tróju naozaj s knihou v ruke našiel! Mal to byť prelom v chápaní tzv. mýtov a legiend. Aká je však skutočnosť? Stáva sa, že oficiálne sa uznávajú niektoré vyložene obrazné state doslovne a naopak, presné údaje v dávnych textoch sú považované za legendy. **Kľúčom k plnému pochopeniu dejín Zeme je duchovný odkaz, ktorý je omnoho konkrétnejší a rozsiahlejší, než si možno dnes dokážeme predstaviť.** Otvára sa tu široké pole pre seriózne práce nezávislých bádateľov i striktne vedecké state, ktoré vám postupne budeme predstavovať. Pripravujeme projekt, ktorý prinesie ešte viac materiálov o dejinách Zeme a ich interpretáciu z iného uhla pohľadu. Ak sa chcete pridať, píšte na archeo@cez-okno.net.



ALTERNATÍVNY AJ OFICIÁLNY POHĽAD NA DEJINY ZEME

• **www.cez-okno.net/archeo**
• **www.facebook.com/projektarcheo**

• Alternatívna medicína

TECHNOLÓGIA CERAGEM

REGENERÁCIA POMOCOU NEFRITOVÝCH KAMEŇOV



• **www.ceragem.sk** • **ceragemsk@gmail.com**

Trápia vás bolesti chrbtice, problémy s platničkami, migrény, slabá imunita či chronická únava?
Na trh prichádza nová technológia, založená na najmodernejších poznatkoch a niekoľko tisícročnej tradícii východnej medicíny. **CERAGEM MASTER V3 je automatické termo-akupresúrne masážne lôžko, ktoré spája tlakovú masáž s infračerveným teplom vyžarovaným pomocou nefritových kameňov zabudovaných v lôžku vo forme valčekov a epoxid-karbónových panelov.** Terapia uvoľňuje úpony okolo stavcov, narovnáva chrbticu, upokojuje nervové dráhy, zlepšuje krvný obeh a tok životnej energie Čchi. Infračervené žiarenie patentovaného lôžka CERAGEM postupne detoxikuje organizmus, blahodarne vplýva na funkciu orgánov a pomáha vrátiť telo do rovnováhy prirodzenou cestou. Lôžko CERAGEM kombinuje alternatívnu terapiu masáží, moxovania a chiropraxie s účinkom vzácnych nefritových kameňov. Vyskúšať si ho môžete v novootvorenom liečebno-relaxačnom centre na **Černockého ulici č.5A, v Bratislave v Rači.**

• Stravovanie

ZDRAVO A BEZ LEPKU

REŠTAURÁCIA, V KTOREJ SA VARÍ ZDRAVŠIE



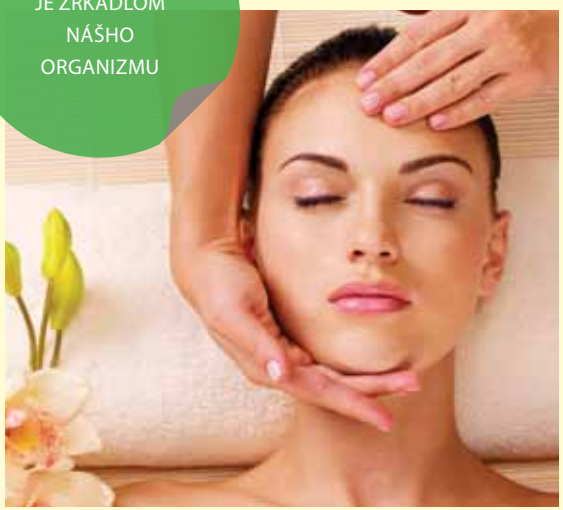
Dnes už dáva strave bez lepku prednosť aj mnoho ľudí, ktorí netrpia celiakiou. Je to ideálna cesta ako si chce zlepšiť trávenie, pomôcť metabolizmu a prirodzene si udržiavať ideálnu váhu. Pre tých, ktorí sa rozhodli žiť zdravšie je však občas ťažké, nájsť reštauráciu, v ktorej by si mohli dať aj niečo iné ako ryžu, zemiaky, mäso a zeleninu. **La Trattoria na Sinokvetnej ulici v Bratislave ponúka výbornú taliansku kuchyňu a všetky jedlá, vrátane pizze a domácich zákuskov tu nájdete aj v bezlepkovej a bezlaktózovej variante.** Komorné prostredie, príjemná domácka atmosféra, výborná kuchyňa a prístup majiteľov, ktorí jedlo aj sami pripravujú, vás určite očarí. Všetky bezlepkové a bezlaktózové suroviny pochádzajú od špecializovaných dodávateľov a spĺňajú prísne celiatické kritériá. Bezlepkové obedové menu za 4, 40 € je bonusom navyše a samozrejmosťou je aj rozvoz jedál. Na objednávku vám v La Trattorii dokážu pripraviť aj chutné torty a koláče. Takže s chuťou hodujte, bez lepku a zdravo!

• **la-trattoria-ba.webnode.sk** • **0948 573 054**

• Krása

AJURVÉDSKA KOZMETIKA

POKOŽKA JE ZRKADLOM NÁŠHO ORGANIZMU



Ajurvédske kozmetické ošetrenie v sebe spája terapeutickú masáž a použitie čisto prírodných produktov. Kozmetička vás navyše masíruje špeciálnou technikou, pri ktorej pôsobí tlakom na akupunktúrne body na tvári, čím aktivizuje energetické dráhy tela a jednotlivé orgány. **Ajurvédske kozmetické ošetrenie kombinuje liečivé techniky indickej masáže s produktmi, ktoré majú na vašu pleť priaznivý vplyv.** Sú vyrobené z indických byliniek a olejov a nevyvolávajú žiadne nežiaduce reakcie. Získate tak pre svoju pleť omnoho väčší efekt, ako pri ktoromkoľvek bežnom kozmetickom ošetrení. V bratislavskom **salóne IMPRESSION** môžete využiť aj ďalšie služby – originálnu indickú **celotelovú masáž Abhyanga**, masáž chodidiel, či **Marmovú terapiu**, ktorá špeciálne uvoľňuje krčné svalstvo a šiju a následne aj kritické body chrbtice. Novinkou je aj **technika Dhata snehan** na poskracované svaly, šľachy a bolestivé kĺby. Ajurvédske liečebné metódy v sebe ukrývajú tisícročné tajomstvá indickej medicíny. Doprajte svojmu telu a pleti to najlepšie!

• **www.ajurveda.sk** • **0904 402 728**

www.vitamix.sk
foto_ **Shutterstock**

SUROVÉ

Viete, že zo surovej zeleniny či strukovín môžete bez varenia pripraviť chutnú a teplú polievku? Stačí, ak budete vhodné ingrediencie dostatočne dlho mixovať. Po niekoľkých minútach získate jemnú, krémovú a takmer horúcu polievku. Suroviny však neprejdú varom, a tak si zachovajú nielen svoju prirodzenú chuť, ale aj všetky dôležité enzýmy a vitamíny. Vyskúšajte trik s mixovaním a pripravte si rýchle, teplé a surové polievky! **Dobrú chuť!**



Žihľavová

ŽIHĽAVOVÁ POLIEVKA

Potrebujeme:

- 1 pohár žihľavy
- 1 stonku zeleru
- 1/2 pohára čerstvej petržlenovej vňate
- 2 strúčiky cesnaku
- šťavu z jedného citróna
- 1 červenú hrubostennú papriku
- 1 paradajku
- 1 avokádo
- 2 poháre vody

Ako na to:

Suroviny očistíme, pokrájame a vložíme do Vitamixu. Necháme mixovať 6 – 8 minút. Podľa chuti dosolíme, okoreníme. Podávame s olivovým olejom.

THAJSKÁ POLIEVKA

Potrebujeme:

- 2 mrkvy aj s vňaťou
- 1 hrušku
- 1/2 avokáda
- 2,5 cm zázvoru
- 2 citrónové listy
- 1 chilli papričku
- 1/2 hrste kešu orieškov
- 3 listy čerstvého koriandru
- 2 dcl kokosového mlieka
- 1 pohár vody

Ako na to:

Suroviny očistíme, pokrájame a vložíme

a ZDRAVÉ


Thajská


Kôprová

do Vitamixu. Necháme mixovať 6 – 8 minút. Ozdobíme citrónovou trávou, sušenými citrónovými listami a podávame.

KÔPROVÁ POLIEVKA

Potrebujeme:

- 5 listov rímskeho šalátu
- 1 uhorku
- 1 avokádo
- 1 strúčik cesnaku
- 1/2 pohára kôprových listov
- 1/2 lyžičky oregana
- šťavu z 2 limetiek
- hrsť mandlí
- 3 poháre vody

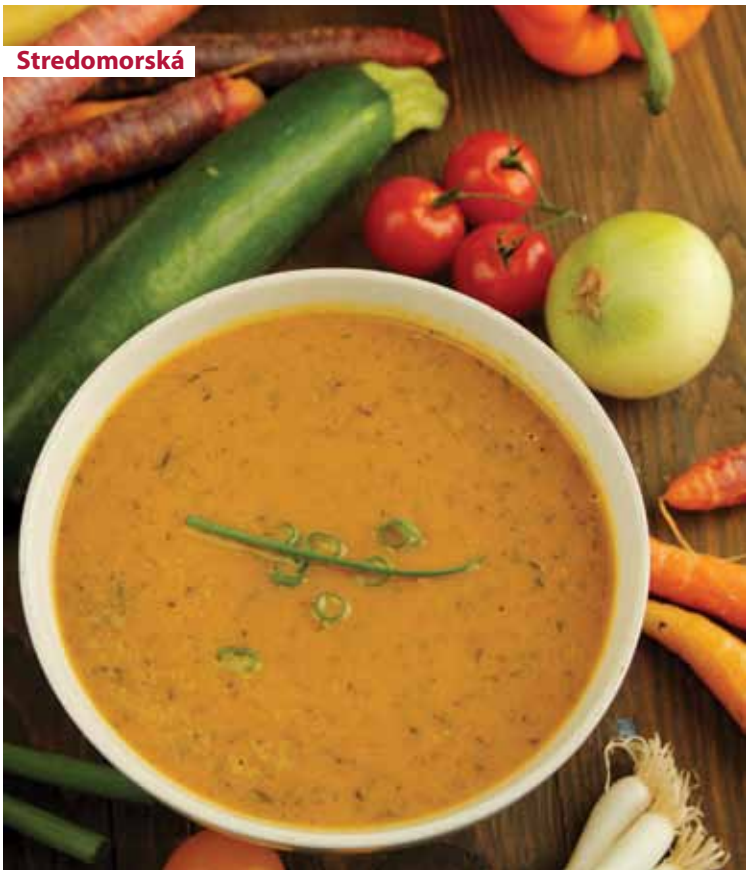
Ako na to:
Suroviny očistíme, pokrájame a vložíme do Vitamixu. Necháme mixovať 6 – 8 minút. Dochutíme soľou a ozdobíme vňaťou kôpru. Zjemniť môžeme polievku ešte lyžičkou kokosového mlieka.

STREDOMORSKÁ POLIEVKA

Potrebujeme:

- 1 pohár rukoly
- 1 stonku zeleru s listami
- 5 stredne veľkých zrelých paradajok
- 1 avokádo
- 1/2 pohára bazalky
- 1 citrón bez šupky
- 1 štipľavú bielu papriku alebo 1/2 jalapeño papričky
- 2 poháre vody

Ako na to:
Suroviny očistíme, pokrájame a vložíme do Vitamixu. Necháme mixovať 6 – 8 minút. Dochutíme soľou, pažítkou a korením.


Stredomorská

text_ Peter Verček



• Erwin Thoma

TAJNÁ ŘEČ STROMŮ
ANEB JAK JI DEŠIFRUJE MODERNÁ VĚDA

ANCH BOOKS | 2014

Môžu stromy rozprávať? Môžu prehovárať k nám?

Kto vhodnejší by nám mohol pomôcť zodpovedať tieto otázky ako Erwin Thoma, ktorý svoju lásku k prírode neskrýval od raného detstva a neskôr ako lesník začal študovať tyrolské lesy. Všetky svoje pozorovania a zistenia následne využil aj v profesionálnej oblasti a stal sa oceňovaným staviteľom drevených domov. Samozrejme, stromom a drevu sa venuje dodnes.

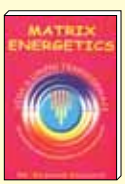
Pri skúmaní prírody si Erwin kládol celkom prirodzené otázky: Ako nájdem drevo, ktoré vydrží storočia či tisícročia? Ako postavím energeticky sebestačný dom? Existuje drevo, ktoré prospieva zdraviu a predlžuje ľuďom život? **Stromy, ktoré tvoria na Zemi nekonečné lesy, nám ukazujú koncept dokonalého životného cyklu. Niet v ňom miesta pre obavy ani slová ako bieda, odpad či strach z budúcnosti.** Lesy sú pre nás dokonalým vzorom a dodávajú nám odvahu. Generácie remeselníkov si odovzdávajú prastaré múdrosti o využívaní tajomstva mesačného dreva – teda dreva získaného v ideálnej fáze cyklu Mesiaca.

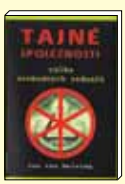
Takto získavajú drevo trvanlivé a vhodné na stavbu drevených domov. Drevo je veľký posol stromov – poskytuje nám ich energiu i múdrosť. Viaceré odborné štúdie a vedecké experimenty potvrdili, **že priestory z dreva posilňujú srdce, odstraňujú nepravidelnosť srdečného rytmu, posilňujú imunitný systém a udržujú tak človeka zdravého do vysokého veku.**

Všetky tieto zázračné možnosti dostávame od stromov darom – stromy od nás nepožadujú nič. Im stačí, aby sme na ne upriamili svoju pozornosť a začali sa viac venovať prírode. Odkryjeme tak aj v sebe nové a netušené možnosti.

Erwin sa vo svojom rozprávaní vracia späť do detstva, kedy začala jeho láska k lesom a stromom. Nadšenie a zvedavosť boli tou hlavnou hybnou silou pri objavovaní ich tajomstiev. Neskôr spoznával hlbšie vnútorné zákonitosti, ktorými sa obrovský organizmus lesa riadi. Vplyv Mesiaca na rast rastlín je známy od nepamäti a je teda celkom prirodzené, že stromy nie sú výnimkou. Avšak, ako súvisí mesačná fáza v čase stínania stromu s jeho úžitkovými vlastnosťami? Ukázalo sa, že veľmi zásadne! Najdôležitejšou výhodou dreva, zoťatého v optimálnom okamihu mesačnej fázy je, že si zachováva najvyššiu mieru odolnosti a ochrany pred škodcami i zubom času. Sú rozhodnutia, ktorými môže človek zásadným spôsobom ovplyvniť svoj prítomný a tým aj budúci život. Takým rozhodnutím je i voľba partnera, jeho prostredníctvom určujeme i smer, ktorý nanovo tvaruje a riadi náš život. Podobne to platí o priateľoch, s ktorými trávime svoj čas. Navzájom sa ovplyvňujeme. Pokiaľ si starostlivo vyberieme svojich priateľov, pomáhame tomu, aby sme sa lepšie vyrovnali s vlastným životom a postupovali vpred. Tým, ktorí sa kedysi priatelili so stromami a vybrali si ich za svojich sprievodcov životom, sa často vysmievali, označovali ich za romantikov odtrhnutých od reality. Dnes však veda aj výskum potvrdzujú a odhaľujú, **aké dary nás čakajú, pokiaľ vpustíme do svojich životov stromy ako blízkych priateľov a prostredníctvom dreva sa spojíme s ich múdrosťou a energiou.**

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:













• David DeSteno

PRAVDA O DÔVERE

AKO DÔVERA ROZHODUJE O ÚSPECHU V ŽIVOTE, LÁSKE, UČENÍ A INOM

CITADELLA | 2014



Renomovaný profesor psychológie David DeSteno je niekto, na koho sa môžete s dôverou obrátiť v otázkach dôvery. Píše o tom, aký mechanizmus mysle formuje ľudské neresti i cnosti. O tom, ako pokrytectvo a súcit, pýcha a trest, podvádzanie a dôvera ovplyvňujú v morálnej rovine rozhodovanie ľudí. Otázka dôvery zamestnáva naše mysle neustále, jej zodpovedanie nás stojí nemalé úsilie a prípadné odpovede ovplyvňujú takmer všetko, čo robíme. V prípade otázok o dôvere však nejde len o pokus uchopiť a analyzovať akýsi mätúci a nejasný koncept. Za dôverou sa skrýva predovšetkým moment rizika a jeho vplyv na naše rozhodovanie. **Dôvera predstavuje totiž akúsi stávku. Je výsledkom krehkej rovnováhy medzi dvoma dynamickými a často protirečivými túžbami – túžbou, aby niekto iný naplnil naše potreby a jeho vlastnou túžbou naplniť tie svoje.** Rovnaká logika však platí aj pri dôvere voči sebe samému. Či hovoríme o peniazoch, vernosti, sociálnej podpore, obchodných rokovaniach alebo udržaní tajomstva, prichádzame na to, že dôvera nie je len o holých faktoch. Je aj o snahe predvídať, čo niekto urobí na základe protirečivých záujmov a schopností. Je aj vierou v našu schopnosť čítať v mysli toho druhého a to aj vtedy, keď tým druhým sme my sami.

Pri posudzovaní dôveryhodnosti vieme, že vždy existuje istá možnosť, že neuspejeme. Napriek dlhým desaťročiam výskumov, mnohým teóriám o signáloch, na základe ktorých si môžeme byť „istí", či niekomu možno dôverovať alebo nie (od zajakávania sa, po uhýbanie pohľadom až po iné prejavy rozporov v konaní a poznaní pravdy) záhadu a potvrdenie dôveryhodnosti nevieme nikdy dokonale vysvetliť. **A tak prichádza dôležitá otázka: ak je potreba dôvery pre ľudí taká dôležitá, prečo je ťažké uhádnuť, kto je dôvery hoden?** Prečo nás tisíce rokov evolúcie a rozsiahle psychologické výskumy nenaučili ako sa s týmto problémom dokonale vyrovnať? Dôvera nie je niečo, čo sa vynára vo veľkých chvíľach našich životov. Netýka sa podpísania dôležitých zmlúv, veľkých investícii či výmeny manželských sľubov. Tieto udalosti síce vo významnej miere ovplyvňujú naše životy a súvisia s dôverou, sú však len špičkou celého ľadovca. Dôvera ovplyvňuje toho viac, než sa na prvý pohľad zdá. Vyplýva na to, ako sa učíme, ako milujeme, ako sa staráme o svoje zdravie a aký význam prikladáme vlastnej duševnej a telesnej pohode. Keď upriamime svoj pohľad dovnútra nás samotných, dostaneme sa k otázke veľmi znepokojujúcej i keď možno oveľa zásadnejšej **– môžeme dôverovať sami sebe?**

Pri hľadaní dôvery síce platí, že sú tam dve strany – jedna, ktorá dôveru hľadá, a druhá, ktorá je predmetom toho zisťovania. Nikto však nikdy nepovedal, že týmito dvoma stranami musia byť rozdielni ľudia. Môže nimi byť aj ten istý človek v dvoch rozdielnych obdobiach. Dokáže vaše súčasné " ja" dôverovať vášmu budúcemu "ja", že vás nepodvedie pri dodržiavaní diéty a nezje čokoládový koláč? Že nepodvedie partnera? Že už nebude hrať hazardné hry? Nikto z nás nie je len pozorovateľom, ktorý sa pokúša zistiť, či možno dôverovať tomu druhému, je zároveň aj predmetom a cieľom toho pozorovania. Celá DeStenova kniha je o pochopení toho, ako predvídať a ako mať pod kontrolou obe strany jednej mince.

DeSteno pristupuje k celému problému dôvery veľmi vedecky, napriek tomu je jeho kniha svieža, hoci, povedzme si otvorene, nečíta sa ľahko. A tak sa možno po každej strane na chvíľu zastavíte, porozmýšľate a k časti textu, ktorý ste pred chvíľou čítali, sa opäť vrátite. Ale určite nebudete ľutovať investovaný čas a námahu. Možno si nakoniec položíte prirodzenú otázku: Môžem vlastne dôverovať tejto recenzii? Ak máte pocit, či pochybnosť, že nie tak celkom (čo by bolo pomerne prirodzené), radšej si knihu prečítajte sami a urobte si vlastný názor. A uvidíte, či budete sebe dôverovať viac...



JA verzus JA

KTO VLASTNE JE – TO NAŠE „JA“?

OPÝTALI STE SA NIEKEDY SAMI SEBA, KTO VLASTNE SOM?

KTO JE V MOJOM VNÚTRI?

POZNÁM VÔBEC TOHO ČLOVEKA, KTORÉMU DÁVAM KAŽDÝ DEŇ NAJESŤ?

text_ **Liana Safi Adarsha**
foto_ **Shutterstock**

SME SAMI SEBOU, ALEBO NIEKÝM INÝM?

Od malička sme konfrontovaní realitou, ktorá nás neustále s niekým porovnáva. **Stále nám niekto dáva za príklad niekoho iného, a tak je v nás umelo vytváraný pocit, že by sme sa tým niekým mali aj stať.** Dnešná doba je tomu plne prispôsobená. Médiá nevedomky ovládajú našu myseľ, naše postoje, naše správanie, naše smerovanie. A nielen médiá, ale aj sociálna situácia, ktorá je alarmujúco naklonená logickým riešeniam, ktorým ale zúfalo chýba srdce. Tak sa stáva to, že napriek mnohým talentom dieťa venuje svoj čas niečomu, čomu by sa samo od seba nikdy nevenovalo. V čase nevinného detstva na seba naberáme všetky programy našich rodičov, kamarátov, učiteľov, pokračuje na školách, ktoré majú štatisticky najlepšie (platené) uplatnenie. Po štúdiu ideme do práce, naháňame sa za kariérou, peniazmi, rôznymi vzťahmi... riešime všetko ostatné len nie seba. Zrazu si zakladáme rodinu, máme deti a opäť do nich vkladáme programy, ktoré sme na seba nabrali ani sami nevieme odkiaľ... Tento začarovaný kruh bude pokračovať, kým si nepoviete STOP. KTO vlastne som???

MILUJTE SA A NEPOSUDZUJTE SA

Všetci túžime po láske, či už vo forme partnera, detí, kariéry (obdivu), atď. Láska má mnoho podôb. **Milujem ale toho človeka v zrkadle? Som s ním absolútne spokojný?** Neustále nám na nás niečo vadí – som tučný, chudý, malý, veľký... najradšej by som bol ako ten alebo onen – on sa má! Ale ten „on" sa v skutočnosti tiež konfrontuje so svojimi chybami. Ak už nie sú fyzické, tak sú bezpochyby psychické. Emočne sa nás dotkne skutočne čokoľvek. Prečo? Iba preto, že nepoznáme samých seba. Každá emočná reakcia totiž znamená nejaký vzorec správania sa, ktorý nám nie je vlastný. Je to vzorec správania sa, ktorý patrí niekomu inému, len sme sa s ním rokmi zidentifikovali. „Nikdy sa nebudem správať ako moja mama! Nikdy nebudem taký ako môj otec!" A zrazu sa ocitnete vo vzťahu a robíte presne to isté. Poviete si: no a čo, ja som taký! Naozaj vám to vyhovuje – „byť taký"? Tieto vzorce správania sa sú vlastne naším alteregom. Identifikovali sme sa s niečím, čím v skutočnosti nie sme. Ego ako také, keď sa využíva na základne potreby, funguje presne tak, ako má. Keby sme nemali to tzv. ego, tak by sme sa ani nenajedli, nešli by sme na záchod, nemali by sme potrebu sa učiť, zažívať nové skúsenosti atď. **Každá minca má dve strany – nič nie je zlé, ani dobré – je to iba také, aké to vytvoríme. Ten najľahší spôsob ako začať nachádzať samého seba preto spočíva v emočnom oslobodení sa každého z nás.** To je naša spoločná úloha tu na Zemi.

ZRKADLENIE NA INÝCH

Vesmír má svoje nepísané zákony, ktoré treba prijať. Všetci sme prepojení a fungujeme na princípe "zrkadla". **Všetko, čo vám vadí na druhých je vaším zrkadlom** – či tomu veríte alebo nie. Ak niečo vo mne vyvoláva neprimeranú emočnú reakciu znamená to nejaký konkrétny vzorec správania sa, na ktorom musím popracovať. Napríklad: vadí mi, ako veľmi je niekto sebavedomý. Znamená to, že moje sebavedomie bolo neprirodzene potlačené niekým iným a musím popracovať na tom, aby som ho v sebe opäť objavil. Alebo mi vadí, že je niekto veľmi tvrdohlavý. Pozrite sa úprimne sa seba – ako často sa tak chováte aj vy? Paradoxne väčšinou k niekomu inému, ale vzorec správania sa je presne ten istý.

Ak sa v skutočnosti zbadáte v zrkadle správania sa iných ľudí, máte na výber tri možnosti:

1. Popracovať na úplnom odstránení tohto vzorca správania sa (pretože ním ubližujete aj sebe samým), čo v praxi znamená odstrániť najprv na sebe to čo vám vadí na iných.
2. Prijať to s tým, že je to vaša súčasť. Môže sa stať, že si túto vlastnosť potrebujete zachovať, napr. kvôli práci, ale tým pádom si uvedomíte, že ste taký istý, odosobníte sa a prestane sa vás to emočne dotýkať.
3. Zamilujte si tú vlastnosť, lebo ju vlastne máte na sebe radi, len ste si jej neboli plne vedomí (opäť ju tým pádom prestanete riešiť na druhých).

Pomôckou nám môže byť aj ďalší vesmírny zákon: **čo odsudzujete – to priťahujete**. Znamená to, že ste si ten vzorec správania pritiahli na základe odsudzovania a vesmír vám chce iba ukázať, ako jednoducho môžete sami podľahnúť tomu, čo odsudzujete. **Opäť by mal nastať moment, kedy sa vďaka bdelému pozorovaniu môžete uvidieť a pochopiť svoju lekciu, čím prestanete priťahovať do svojho života istý typ ľudí alebo situácií...**

SEBAPRIJATIE JE CESTA K LÁSKE

Existujú aj rôzne pomôcky na spoznanie nás samých – astrológia, numerológia, runy, I-ting, veštecké karty. V sebapoznávaní alebo pri nahliadaní si rôznych situácií môžu byť užitočné. Treba si však zapamätať, že nič nie je nemenné a že je v našich rukách ako usmerníme svoj osud a aký život budeme žiť. **Sebapoznanie a akceptácia samého seba je cesta k skutočnej sebeláske**, k tomu, aby sme naozaj poznali toho človeka v zrkadle. Je jednoduché podľahnúť hre alterega o svojej dokonalosti a neprekonateľnosti. Ale to nie je láska na základe skutočných hodnôt, ale na princípe umelých pocitov. A tie sú vždy dočasné... **Zamilujte sa v prvom rade do seba, až potom budete môcť skutočne milovať všetkých ostatných**. A bude to bezpodmienečná láska, bez očakávaní a závislosti na druhých. Spoznajte toho človeka, ktorému každý deň umývate zuby. A nebude to iluzórne JA, ale vaše skutočné JA – vo všetkej kráse, ktorú po celý čas v sebe nosíte. ALOHA!

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMEROLOGICKÁ PORADŇA

Pred 10 rokmi som sa zaľúbila do jedného chlapca, keď som bola na pár týždňov v zahraničí. Odvtedy sme sa viac nestretli, aj keď sme sa o to snažili. Z chlapca je muž a obaja máme vlastné životy a rodiny, no aj napriek tomu si k sebe vždy nejako nájdeme cestu a sme stále v kontakte. Môj vzťah je v troskách, a preto by som chcela vedieť, čo ma s týmto človekom čaká, alebo či ma čaká iná láska?

Elena 9. 3. 1987
Jeff 4. 6. 1986

Elenka,
nečudo, že cítite k tomuto mužovi nesmiernu blízkosť, máte totiž takmer identické numerologické mriežky, čo znamená absolútny súlad a hlboké porozumenie bez toho, aby ste si museli čokoľvek vysvetľovať. Jednoducho, ste veľmi podobní ľudia a vaše fungovanie by bolo určite harmonické. Navyše, máte obaja veľmi rozvinutú intuíciu a často môžete byť na seba napojení cez myšlienky, takmer až telepaticky. Emotívne prežívanie a sexualitu máte tiež jeden pre druhého ideálne. Vo vašom živote sú však kocky už nejako hodené. Vaše životné číslo hovorí o tom, že najvyššou hodnotou je pre vás sloboda a sebavyjadrenie. Navyše, ste od svojich narodenín v rovnakej vibrácii ako je vaše životné číslo, čo vašu túžbu po slobode, nových poznaniach a skúsenostiach ešte viac podporuje. Vždy máte možnosť zmeniť svoj život, nezabudnite však, že za slobodu sa platí vždy tá najvyššia cena... Váš vzťah s mužom zo zahraničia by z numerologického pohľadu fungoval určite dobre. To či spolu budete, v prvom rade závisí od vás samej. Nikde nie je nič napísané ani dané, váš život sú vaše rozhodnutia. Vy viete, čo je pre vás v živote podstatné, čo má akú cenu a čo potrebujete. Ak po niečom túžime, musíme my sami urobiť všetko pre to, aby sme novým veciam urobili priestor. Ak máte rodinu a deti, určite nebude táto zmena zadarmo. Skúste však zistiť ako je na tom váš partner. Vo vzťahoch, ktoré fungujú na diaľku máme totiž málo reálnych skúseností, naopak dostávajú priestor skôr naše predstavy a ilúzie. Možno ste na tom obaja rovnako a na jeho strane je tiež ochota zmeniť svoj život. V tom prípade sa do toho pustite. Čo sa týka praktických otázok ohľadom financií a zamestnania, určite o sebe viete, že ste racionálny človek a osobnosť, ktorá sa dokáže v živote celkom dobre presadiť. Nech už by ste sa vydali akýmkoľvek smerom (cestou vlastného podnikania, alebo zamestnania), vždy budete úspešne a ľahko dosahovať svoje ciele. Poznáte hodnotu peňazí a viete s nimi dobre narábať, takže v tejto sfére nevidím problém. Hľadanie vzťahu môže byť pre vás náročnejšie, keďže vaša životná vibrácia ukrýva spolu slobodou aj vnútorný nepokoj a neustálu túžbu skúšať niečo nové. Váš osobný život bude preto skôr vždy viac vzrušujúci ako stabilný a harmonický.

Chcela by som sa len vo všeobecnosti opýtať na môj život v najbližších mesiacoch. Mam pocit, že stojím na jednom mieste a neviem sa posunúť vpred. V októbri idem na vysokú školu a aj o tom pochybujem, či je dobrý nápad. Partnerský život je na bode mrazu, nie som náhodou zakliata? ☺

Veronika 2. 12. 1994

Veronika,
vy ste ma veľmi pobavili! ☺ Toľko smútku a negativity v duši takého mladého dievčaťa! Veď všetko máte len pred sebou! ☺ Pravdou je, že vám v živote chýba nejaké pevnejšie smerovanie a že duchovnú zrelosť dosiahnete až v pomerne neskorom veku 35 rokov. Až vtedy budete mať v hlave úplne jasno, bude vedieť čo chcete a kadiaľ ísť. To vám však rozhodne nebráni, aby ste život užívali plnými dúškami. ☺ Na školu rozhodne choďte, je to dobrá voľba, od vašich narodenín ste totiž v období, kedy môžete naplno mentálne pracovať a urobiť veľké pokroky. Myslím, že vás to dobre nakopne a bude vás to baviť. Keď je partnerský život vo vašich 20-tich rokoch na bode mrazu, už to rovno zabalíte? Naopak, skúšajte a vyberajte si, ste mladá a slobodná, siahnite po všetkom, čo sa vám páči. Na vážnejší a dlhodobejší vzťah máte

ešte dva-tri roky čas, takže si zatiaľ užívajte slobodu. Ste veľmi silná osobnosť, čo súvisí aj s tým, že máte tendenciu sa vo vzťahu presadzovať a nie ste spokojná, keď nie je po vašom alebo nie ste na prvom mieste. Dokážete však byť citlivá a vnímavá, viete sa spoľahnúť na svoju intuíciu, preto do budúcna rozvíjajte skôr tieto svoje pekné ženské stránky. To, na čom by ste mohli zapracovať, aby ste sa cítili lepšie, je vaša vnútorná harmónia a spokojnosť. Tiež by vám prospelo, keby mal váš partner v dátume narodenia, alebo ako životné číslo šestku (životné číslo dostanete po zrátaní všetkých čísiel v dátume). Šestka so sebou prináša schopnosť harmónie vo vzťahoch a zmysel pre všetko pekné a vhodne by doplnila vašu numerologickú mriežku. Vašim životným číslom je jednotka, ktorá okrem silnej osobnosti poukazuje aj na veľké ego. Snažte sa ho krotiť. ☺

Som matkou dvoch dcér, ktoré majú 19 a 13 rokov, s ktorými žijem už päť rokov sama, rozišla som sa s ich otcom. Neľutujem toto rozhodnutie, pretože život s ním bol pre mňa utrpením. Teraz som bez neho šťastná. Hlavným problémom v mojom živote je, že už dlhší čas mám problémy so zamestnaním, nedarí sa mi natrvalo zamestnať sa. Ja sa v každom zamestnaní snažím, som prispôsobivá, rýchlo sa naučím nové veci, len neviem, prečo som bola už štyri razy prepustená v skúšobnej dobe. Poraďte mi prosím, ako sa mám dostať z tejto zúfalej situácie? Ja potrebujem v živote stabilnú prácu a príjem, aby som sa mohla o svoje deti postarať... Nemajú okrem mňa nikoho, cítim za ne obrovskú zodpovednosť.

Milada 5. 5. 1968

Miladka,
vo vašej numerológii nič nebráni tomu, aby ste mali dobré zamestnanie alebo dokonca aj vlastnú firmu. Ste inteligentná, viete rozmýšľať a máte schopnosť sa presadiť. Viac päťiek vo vašom dátume a päťka, ktorú máte aj ako životné číslo hovoria o tom, že máte dostatok vlastnej vnútornej slobody ale aj sily dostať sa tam kam chcete. Niekedy to však s prílišnou slobodomyseľnosťou a samostatným rozhodovaním býva však naopak komplikované, najmä keď narazíte na mantinely v zamestnaní. Ľudia s päťkami túžia po sebavyjadrení a sú občas málo prispôsobiví. Neukazujte preto všetko, čo sa vo vás skrýva, nepresadzujte svoje nápady, nech sú akékoľvek dobré a vždy sa prispôsobte a akceptujte autoritu. Verím, že posledný rok bol pre vás náročný a turbulentný, od májových narodenín ste už vo vibrácii, ktorou sa ukončuje všetko, čo vás stretlo za posledných deväť rokov, teda aj to zlé. Do ďalších narodenín v roku 2015 už pôjdu veci o poznanie ľahšie a o rok neskôr vám vibrácia jednotky prinesie nové možnosti v živote vo všetkých smeroch.

Chcela by som sa opýtať, kedy stretnem toho pravého muža vo svojom živote a tiež na to, či mám zmeniť prácu.

Elena 1. 1. 1980

Milá Elenka,
rok 2015 bude pre vás zlomový. Je to rok, v ktorom prechádzate do novej deväťročnej vibrácie. Čo platilo doteraz, už neplatí a váš život sa môže od základov zmeniť. Tiež je to rok, v ktorom dosahujete duchovnú zrelosť, čo v skratke znamená, že s istotou budete vedieť čo chcete aj čo nechcete a svoje predstavy budete napĺňať bez toho, aby ste pri svojich rozhodnutiach váhali. Týka sa to, samozrejme, aj vzťahov. Do vibrácie, ktorá vás inšpiruje k tomu aby ste aj v tejto oblasti akčnejšie konali, prejdete však až po narodeninách v roku 2016, kedy je veľká pravdepodobnosť, že stretnete muža, s ktorým vytvoríte pevný vzťah. Vaše životné číslo svedčí o tom, že ste do vzťahu stvorená – dokážete vyjadrovať svoje emócie aj potreby a akákoľvek dualita, vrátane vzťahov s mužmi, je pre vás kľúčová. Niekedy vás však môže trochu brzdiť vaše ego a potreba sa presadiť. Čo sa týka práce, tak ideálny čas na zmenu máte práve v roku 2015. Vy sama začnete cítiť potrebu obnovy v akomkoľvek smere, nových inšpirácií a príležitostí. Chopte sa nových šancí, ktoré vám budú prichádzať a nebojte sa zmeniť svoj život "od podlahy".

Ahojte, chcela by som sa spýtať na financie, vlastne aj na prácu. Rozbieham niečo nové a človek nikdy nevie na čo sa má pripraviť dopredu...

Magda 8. 9. 1975
Milan 12. 3. 1976

S odvahou vpred!
Máte obrovskú vôľu a tiež schopnosť sa presadiť v každom prostredí a v každej práci. Nebudem vám sľubovať ružové začiatky vášho nového projektu. Až do vašich ďalších narodenín v roku 2015 totiž prechádzate vibráciou, ktorá prináša skôr poznania, skúsenosti a duchovný rast, od augusta však môžete očakávať už aj úspech a peniaze, ktoré môžu byť stabilné, ak sa nenecháte príliš uniesť. Máte dobré predpoklady aj na vlastné podnikanie, viete dobre analyzovať situáciu, správne sa rozhodovať a tiež zobrať na seba zodpovednosť, takže sa v oblasti kariéry naozaj nemáte čoho obávať. Možno by bolo na mieste len viac ambícií. Keďže vám všetko v živote ide pomerne ľahko, bola by škoda, keby ste si nepostavili náročnejšie ciele. Ste pravdepodobne akčnejšia, ako váš manžel, ktorý zas obohacuje vaše partnerstvo tvorivosťou, intelektuálnym myslením a novými nápadmi. Aj keby ste sa rozhodli niekedy pre spoločné podnikanie, budete sa vhodne dopĺňať.
Všetko dobré!

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

Všetko dobré vám želá
numerologička –FREYA–

numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HOROSKOPY

| február |
| marec |
| apríl |

Potkan

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



Pripravte sa na rok Kozy, ktorý bude plný chaosu a zhonu. Je pre vás dôležité, aby ste svoje emócie a vášne udržali v rozumnej a praktickej rovine. Ak to zvládnete, bude sa vám dariť.

MESIAC TIGRA

(4. február – 5. marec 2015)

Na začiatku mesiaca zaznamenáte úspech, avšak v jeho druhej polovici môže nastať zmena, ktorá spomalí váš pokrok. Všetky zmluvy, ktoré podpisujete si najprv veľmi dobre preštudujte.

Kariéra: Je tu čas, aby ste ukázali, čo vo vás je. Neseďte v kúte, ale predveďte svoje schopnosti a zručnosti. Budete však musieť ukázať aj to, ako chcete svoj cieľ dosiahnuť.

Peniaze: Kto zaseje málo, zožne málo, kto zaseje veľa, veľa aj získa. Skúste sa bližšie pozrieť na dlhodobé investície.

Zdravie: Príčinou únavy a vyčerpanosti môže byť prázdnota čchi sleziny alebo obličiek. Pite prevarenú teplú vodu, jedzte teplé varené jedlá, hýbte sa na čerstvom vzduchu. Ak to nepomôže vyhľadajte odborníka.

Láska: Manželstvá aj partnerstvá budú fungovať ako hodinky. Zamilovaní si budú vzájomne oporou a nezadaní majú veľkú šancu nájsť toho pravého.

MESIAC ZAJACA

(6. marec – 4. apríl 2015)

Tento mesiac buďte v strehu pred nebezpečenstvom a intrigami zákerných ľudí. Dávajte si pozor aj na tých najbližších. Môžete utrpieť veľké straty.

Kariéra: Ak máte osobné problémy s kolegami alebo partnermi, vyriešte ich diskrétne. Vaše vzťahy možno trochu ochladnú, ale zabránite tým katastrofe.

Peniaze: Tento mesiac vám šťastie nepraje. Vyhýbajte sa najmä hazardným hrám, aby ste sa nedostali do nepríjemnej finančnej situácie.

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

Láska: Ak si budete svoju pravdu obhajovať za každú cenu, ľahko sa môže stať, že hádku s partnerom síce vyhráte, ale celú vojnu prehráte a ostanete bez partnera.

MESIAC DRAKA

(5. apríl – 5. máj 2015)

Mali by ste byť opatrní, čo tento mesiac robíte, pretože môžete priťahovať zákerných ľudí. V práci vás čakajú mnohé prekážky. Ak budete usilovne pracovať a nebudete chamtiví, bude sa vám dariť.

Kariéra: Dávajte si pozor na zásadné chyby v dokumentoch, vyhnete sa tým problémom v budúcnosti.

Peniaze: Veľa nezarobíte ani na pravidelných projektoch ani na špekulatívnych operáciách. Koncom mesiaca môžete utrpieť veľké straty na majetku a príjmoch, buďte opatrní.

Zdravie: Pri stavebných alebo iných fyzicky náročných prácach si dávajte veľký pozor na svoju bezpečnosť.

Láska: Zadané páry sa budú hádať pre maličkosti. Nereagujte na partnera podráždene, všetko si radšej premyslite. Mohlo by vás to neskôr mrzieť.

Byvol

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



Buďte aktívni a rok Kozy vám prinesie veľkú šancu na úspech. Bez problémov sa pustite aj do riskantnejších činností. Máte šancu zvýšiť si príjmy a o nové nápady a projekty nebude núdza.

MESIAC TIGRA

(4. február – 5. marec 2015)

Tento mesiac sa vám bude dariť. V práci možno pôjdete na neočakávanú služobnú cestu. Všetky príležitosti sa snažte využiť na dosiahnutie čo najlepších výsledkov.

Kariéra: V práci si šéf všimne vašu prácu a nasadenie. Záleží len od vás, aké z toho vyvodí dôsledky.

Peniaze: Tento mesiac si dajte pozor na hospodárenie s finančnými prostriedkami. Uložte si niečo pre neočakávané prípady.
Zdravie: Buďte opatrní pri všetkých aj služobných cestách. Alkohol za volant nepatrí, môžete ublížiť nevinným.
Láska: Nezadaní si môžu nájsť ideálneho partnera. Možno bude o niečo starší ako ste predpokladali, ale ak vám to neprekáža, budete si veľmi dobre rozumieť.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 4. apríl 2015)

Zlomyseľné osoby vás budú ohovárať, preto si dávajte pozor na ľudí vo svojom okolí. Nezaoberajte sa maličkosťami a sústreďte sa na svoj plán.
Kariéra: Aj keď so šéfom nevychádzate práve najlepšie, ten správny čas na zmenu zamestnania ešte nenastal. Usilujte sa aj naďalej, aj keď mate možno pocit, že vaše úsilie je zbytočné.
Peniaze: Vyhnite sa investovaniu do akciových trhov. Šťastie bude ako na hojdačke a možno vás prekvapia zaujímavé skutočnosti vo vašej firme.
Zdravie: Plán na cvičenie už máte hotový, je čas pustiť sa do akcie. Dávajte si pozor na plesňové ochorenia. Náhodné zranenia si náležite ošetrite.
Láska: Ak ste si s partnerom navzájom oporou, môžete rozmýšľať o spoločnej ceste životom. Zo svadby si urobte nezabudnuteľný zážitok.

MESIAC DRAKA
(5. apríl – 5. máj 2015)

Vaše šťastie sa bude neustále vyvíjať k lepšiemu. Vaša práca bude pokračovať dobre, nálada sa zlepší a čakajú vás aj dobré správy. Bude potrebné nájsť vnútornú silu a ísť za svojím cieľom.
Kariéra: Pracovníci, ktorí chcú začať vlastné podnikanie, budú odmenení. Musia nahromadiť kapitál bez pomoci partnerov, inak môžu ohroziť vzájomné priateľstvo.
Peniaze: Akciový trh kolíše hore, dolu. Peniaze rýchlo prichádzajú a odchádzajú. Obchodníkom sa vo firme bude dariť.
Zdravie: V oblasti zdravia vás čakajú malé problémy. Pozor na kašeľ a nádchu, vyhýbajte sa preľudneným miestam.
Láska: Milenec je zdrojom problémov a mali by ste sa takéhoto vzťahu vzdať. Nezadaní by sa medzi dvoma mali rozhodnúť čo najskôr, aby nedošlo k zbytočným sklamaniam.

Tiger

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



V roku Kozy sa Tigrom bude dariť v oblastiach, do ktorých budú dávať svoju dušu. Vyhýbajte sa nerozvážnym a impulzívnym rozhodnutiam. Ak môžete, v práci sa vyhýbajte nátlaku a napätiu. Budete úspešní aj na poli lásky, so sebeckosťou a povrchnosťou ďaleko nezájdete.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2015)

Šťastie vám naštrbia problémy a únava. Aj keď ste kreatívni, musíte získať aj určité skúsenosti a zručnosti. Aj vďaka talentovaným odborníkom sa váš život zlepší a obohatí.
Kariéra: Z tvrdej práce budete v depresii, pretože neprináša žiadne ovocie. Nezapájajte sa do žiadnych klebiet s kolegami, neskončilo by sa to dobre.
Peniaze: Získate pomoc od vznešeného človeka. Vaša finančná situácia sa zlepší. S investíciami do majetku však počkajte, priaznivejšia situácia bude neskôr.
Zdravie: Dostatočný príjem vitamínov a pestrosť jedálnička vám zaručia dobré zdravie aj v tomto období.
Láska: Osoby bez partnera majú vhodné obdobie, aby si našli lásku svojho života. Ak je táto osoba zadaná, dodržujte diskrétnosť, kým si svoje predošlé záväzky nevyrieši.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 4. apríl 2015)

Šťastie vám bude priať vďaka mudrcom. Vaše prostredie sa zmení a vaša firma bude profitovať v oblasti nehnuteľností.
Kariéra: Podnikatelia by sa mali venovať marketingu. Pri komunikácii s konkurenciou by ste mali dodržiavať určité morálne zásady, potom dosiahnete úspech.
Peniaze: Váš príjem bude normálny. Nie je to veľa, ale vyrovnaný rozpočet je základom dobrého hospodárenia.
Zdravie: Nezabúdajte na preventívne prehliadky. Ak včas podchytíte závažnú chorobu, môže vám to zachrániť život.
Láska: Nezadaní si napriek snahe vhodného partnera tento mesiac nenájdu. Na výlete či dovolenke vás však čaká príjemné prekvapenie.

MESIAC DRAKA
(5. apríl – 5. máj 2015)

Ak budete dôverovať určitým osobám, môže vás to zaviesť úplne inam ako chcete. To môžete už veľmi skoro oľutovať. Nechajte si svoje nápady pre seba a speňažte ich.
Kariéra: Keď vás práca baví, ale máte pocit, že ste nedocenení, nekonajte unáhlene. Zmena zamestnania by bola v tomto období komplikovanejšia, radšej sa uskromnite.
Peniaze: Ak ste niekomu požičali peniaze, tento mesiac ich nečakajte. Musíte si veľmi dobre rozmyslieť, komu peniaze požičiate a komu nie, aj keď ide o najlepšieho priateľa.

Zdravie: Buďte optimistickí a veselí a všetky psychické prekážky zvládnete oveľa ľahšie. Choďte sa odreagovať do prírody s ľuďmi, ktorým dôverujete.
Láska: Ak si chcete partnera udobriť, urobte niečo romantické, pričom vyjadríte svoje pocity. Báseň, romantická večera alebo vyznanie lásky správne naštartujú večer a potom sa môžete tešiť už len na neopakovateľné zážitky.

Zajac

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



V roku Kozy budú Zajace plní energie a elánu. Začne sa vám dariť a prekážky zmiznú. Pozor na správne načasovanie, nič zbytočne neodkladajte, inak vám to neprinesie žiadne významné výsledky.

MESIAC TIGRA

(4. február – 5. marec 2015)

Tento mesiac vám hrozia stresy, prekážky, intrigy a možno aj nebezpečenstvo. Môžete utrpieť veľké straty. Pokračujte s aktivitami podľa plánu a vyhýbajte sa riskantným rozhodnutiam.
Kariéra: Oddychovanie a pôžitky sa vytratia z vášho života. Očakávajte tlaky rôzneho druhu. Tvrdá práca vás ubíja, ale neprestaňte sa snažiť. Zlepší sa to.
Peniaze: Investujte len do oblastí, ktoré dobre poznáte. Inak by ste riskovali príliš mnoho, dokonca aj vlastnú reputáciu.
Zdravie: Príčinou suchej a šupinatej pokožky môže byť tzv. „vnútorná suchota". Prijímajte veľa tekutín v rôznej forme – prevarená voda, polievky, kaše, bylinkové a ovocné čaje. Vyhýbajte sa studeným jedlám, uprednostňujte teplé pokrmy.
Láska: Najmä mladé ženy by si mali dávať pozor na podvodníkov v láske. Riaďte sa starým čínskym príslovím: Ak poznáš tvár človeka, neznamená to, že poznáš jeho srdce.

MESIAC ZAJACA

(6. marec – 4. apríl 2015)

Tento mesiac budete ako na kolotoči. Nezabúdajte, že po každej búrke raz vyjde slnko. Tvrdo pracujte a berte život s nadhľadom a zodpovednosťou, napokon všetko dobre dopadne.
Kariéra: Vaše schopnosti vás predurčujú na veľký úspech. Nezaspite na vavrínoch a snažte sa tento mesiac ukázať všetko, čo vo vás je.
Peniaze: Peniaze sa vám akosi rozkotúľali a ani poriadne neviete kde. Niektorých prekvapí malé dedičstvo, iní budú musieť počkať na priaznivejšie obdobie.
Zdravie: Po nejakom čase sa vám opäť ohlási staré chronické ochorenie. Je čas na zmenu liečby. Skúste čaje a bylinky, uľaví sa vám.
Láska: Láska a vášeň nie sú jedno a to isté. Dlhodobý vzťah musí byť založený na iných hodnotách ako na spaľujúcej vášni. Tá rýchlo vyprchá a ostane prázdno.

MESIAC DRAKA

(5. apríl – 5. máj 2015)

Tento mesiac radšej nikam necestujte, predídete komplikáciám. V obchodných záležitostiach budete neistí, nenechajte sa však odradiť a choďte za svojím cieľom.
Kariéra: Ak sa vrhnete na odborné kurzy, zlepšíte svoje vedomosti a tým sa posuniete dopredu aj v práci. Ak získané vedomosti nevyužijete hneď, určite sa vám zídu v budúcnosti.
Peniaze: Dbajte o to, aby ste mali pri sebe vždy dostatok hotovosti. S pôžičkami a úvermi opatrne, ochránite sa pred problémami. S obchodným partnerom budete mať rozpory.
Zdravie: Pálenie záhy a nadúvanie sa spúšťajú prehriatím (ohňom) žalúdka. Skúste obmedziť ovocie a mliečne výrobky. Okrem toho sa vzdajte kávy a často pomáha zápar z medovky alebo harmančeka.
Láska: Vzniknú hádky o peniaze. Musíte pochopiť, že každý z vás je naučení inak s peniazmi hospodáriť. Buďte tolerantní a rodinu berte ako svoju prvú prioritu.

Drak

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



Draci budú úspešní v umeleckej oblasti. Spoliehajte sa len sami na seba, rozhodujte sa nezávisle a buďte ostražití na svoju konkurenciu a súperov. Tímovej spolupráci veľa tento rok nedáte a nezávislosť bude pre vás nesmierne dôležitá.

MESIAC TIGRA

(4. február – 5. marec 2015)

Venujte veľkú pozornosť všetkým aspektom svojho života. Prekážky prekonáte a správne riešenie na problémy nájdete, len ak budete trpezliví. Tento mesiac nie je pre vás vhodný na sťahovanie alebo zariaďovanie vášho domu.
Kariéra: Sústreďte sa na splnenie vášho plánu. Zlomyseľné osoby vás môžu ohovárať, takže môžete získať zlé hodnotenie. S ostatnými nebudete veľmi dobre vychádzať.
Peniaze: Nikdy sa nespoliehajte, že na hazarde alebo špekuláciách dobre zarobíte. K priateľom tiež nebývajte príliš

často štedrí, niekto by to mohol zneužiť. Vaše šťastie vo financiách bude dobré.
Zdravie: Prosím buďte opatrní na zranenia detí spôsobené hračkami.
Láska: V prípade lásky vás potrápi rivalita. Nebuďte zaslepení a príliš vytrvalí. V budúcnosti na vás čakajú aj lepšie možnosti.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 4. apríl 2015)

Prekážky v práci automaticky zmiznú, pokiaľ bezodkladne napravíte vzniknuté chyby. Získate pomoc od svojich priateľov, čo bude užitočné pre vašu budúcnosť.
Kariéra: V práci sa vám darí, máte šťastie. Ak ste uvažovali o založení vlastného podniku, teraz je ten správny čas.
Peniaze: Váš príjem bude stabilný, avšak rozpočet príliš riskantný. Skúste ho prehodnotiť a menej dôležité položky odložiť na neskôr.
Zdravie: Budete unavení z nadčasov. Pozor na bolesti hlavy a horúčku.
Láska: Máte šťastie v láske. Vzťah s partnerom bude harmonickejší a intímnejší. Možno práve táto osoba je pre vás tá pravá. Starajte sa o svoju lásku.

MESIAC DRAKA
(5. apríl – 5. máj 2015)

Šťastie bude tento mesiac slabé. Mnoho bezvýznamných záležitostí vás finančne zaťaží. Musíte ostať nad vecou a udržiavať si jasnú hlavu.
Kariéra: Personálne zmeny vo firme nebudete vnímať pozitívne. Doprajte si čas, možno budete prekvapení ako to celé dopadne a kam vás to posunie vo vašom pracovnom živote.
Peniaze: Obchodná spolupráca sa bude pozitívne vyvíjať, očakávajte vyšší profit. Vaše finančné zdroje budú bohaté. Zabezpečte prehľadné vyúčtovanie, aby ste sa v budúcnosti vyhli problémom.
Zdravie: Budete čeliť tlaku v práci. Dostatočne odpočívajte, aby ste obnovili ako fyzické, tak aj psychické sily.
Láska: O slobodné dievčatá sa budú zaujímať muži hľadajúci partnerku. Pri rozhodovaní by mali byť dievčatá opatrné a svoje rozhodnutie konzultovať s rodinou alebo priateľmi.

Had

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



Rok Kozy bude veľkým prínosom pre narodených v znamení Hada v oblasti vzťahov a odbornej činnosti. Pri dosahovaní vytýčených cieľov v práci stretnete prekážky. Úspechy, ktoré dosiahnete budú nárazové, o to však intenzívnejšie a lepšie.

MESIAC TIGRA
(4. február – 5. marec 2015)

V práci očakávajte prekážky ako napríklad vážne problémy a nečakaný pokles. Rozruší vás to, ale s vytrvalosťou to môžete zvládnuť. V opačnom prípade vo vašom podnikaní úspech nedosiahnete.
Kariéra: Prosím, nebuďte príliš emocionálni, ani sa nesprávajte príliš depresívne. Keď narazíte na problémy, zachovajte pokoj a situáciu zanalyzujte.
Peniaze: Nezbankrotujete, ale utrpíte veľké straty kapitálu. Mali by ste si radšej peniaze ušetriť na horšie časy a nie kupovať priateľom drahé darčeky.
Zdravie: Chráňte si žalúdok pred nezdravou stravou. Pozor na alergie z jedla.
Láska: Buďte opatrní a nenechajte nikoho rozdeliť váš vzťah. Ak si neviete s niečím poradiť, opýtajte sa starších ľudí, ktorým dôverujete. Nezadaní by sa mali chopiť príležitosti, ktorá ide okolo.

MESIAC ZAJACA
(6. marec – 4. apríl 2015)

Šťastie sa o niečo zlepší. Len pokračujte vpred a využite svoj osud na pokrok, aby ste nepremárnili ponúkané možnosti. Najdôležitejšie je, že sa zlepšujete a upevňujete svoje základy.
Kariéra: Šťastie vo vašom podnikaním sa tento mesiac výrazne zmení. Buďte trpezliví, impulzívnosťou nič nedosiahnete.
Peniaze: Dávajte si pozor na stratu kapitálu. Čím rýchlejšie peniaze zarobíte, tým rýchlejšie o ne prídete. S určitou investíciou budete mať trochu problém. Rozhodnite sa až po starostlivom zvážení.
Zdravie: Tento mesiac veľa nerozprávajte, ale buďte viac aktívni. Skúste sa radšej venovať rýchlej chôdzi ako behu. Venujte pozornosť náhodným zraneniam.
Láska: Milostný trojuholník sa vymkne spod kontroly. Váš manželský vzťah sa naruší a váš milenec vás opustí.

MESIAC DRAKA
(5. apríl – 5. máj 2015)

Niekto vás nepríjemne prekvapí bez predchádzajúceho upozornenia. Môžete sa chopiť príležitosti, ak ste v poslednej dobe nezaháľali. V opačnom prípade premárnite príležitosť na postup.
Kariéra: Snažte sa získať pomoc od ušľachtilých osôb opačného pohlavia. Podnikatelia získajú viac objednávok. Zamestnanci budú mať možnosť ukázať, čo v nich je a možno postúpiť v kariére.
Peniaze: Menšia finančná strata bude nevyhnutná. Berte to ako investíciu do budúcnosti a prestanete sa trápiť.
Zdravie: Budete v podstate zdraví, musíte dodržiavať správny pitný režim. Keď ste stále smädní a vypijete príliš veľa tekutín, znamená to, že telo nefunguje správne.
Láska: Nezadané osoby budú mať možnosť nájsť si partnera. Príležitosť vám môže ujsť kvôli rozdielnemu pracovnému času.

Kôň

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



Komunikatívne Kone budú v roku Kozy podporené ďalšou energiou, čím si ešte vylepšia sociálne a partnerské vzťahy. Je dôležité, aby ste sa v tomto roku aj naďalej držali čestného jednania. Negatívne dopady môžu mať vaše sklony k vytváraniu intríg a podvodov.

MESIAC TIGRA

(4. február – 5. marec 2015)

Šťastie nebude na vašej strane. Pri hádkach a nezhodách medzi kolegami si zachovajte chladnú hlavu. Zamerajte sa najmä na plnenie plánu a venujte sa rodine.

Kariéra: Tento mesiac bude dôležité udržať pozitívny postoj zamestnancov k práci. Negatívne správy nepomohli pozitívnej atmosfére.

Peniaze: K bežnému príjmu si privyrobíte aj príležitostnou prácou. Zoberte len toľko zákaziek, koľko viete stihnúť. Inak sa to odrazí na vašom zdraví.

Zdravie: Musíte sa o seba dobre starať. Životný optimizmus a duševné zdravie je rovnako dôležité ako to fyzické.

Láska: Zamilovaní by si mali dávať pozor na tretie strany. S úprimnosťou a trpezlivosťou sa to skončí šťastne.

MESIAC ZAJACA

(6. marec – 4. apríl 2015)

Čaká vás tvrdá práca a ťažké rozhodnutia. Pri každom rozhodnutí premýšľajte, kým prejdete k činom. Sústreďte sa na dôležité veci, nenechajte sa zbytočne rozptyľovať maličkosťami.

Kariéra: Učíme sa celý život. Možno nadišiel čas, aby ste sa naučili niečo nové. Kurzy, ktoré teraz absolvujete môžu zlepšiť vašu prácu a dokonca tým môžete získať výhodu pred ostatnými.

Peniaze: Šťastie nebude priať investíciám na akciovom trhu. Nenechajte sa oklamať tým, ako trh vyzerá. Teraz nemôžete robiť nič iné, ako ušetriť peniaze bežným spôsobom.

Zdravie: Musíte byť veľmi opatrní ako v každodennom živote, tak aj na služobných cestách. Prípadné zranenie nebude vážne.

Láska: Nebuďte v depresii, naučte sa trpezlivosti a nerobte unáhlené závery. Láska niekedy potrebuje čas. Ak nie ste zadaní, máte šancu zoznámiť sa so zaujímavou osobou.

MESIAC DRAKA

(5. apríl – 5. máj 2015)

Tento mesiac na vás čaká aj úspech, ale dopustíte sa aj chýb. Skúste sa z nich poučiť, aby sa už v budúcnosti neopakovali. Pomoc môžete očakávať od ušľachtilých osôb. Pozor však na konflikty v rodine.

Kariéra: Vlastné podnikanie prináša so sebou mnoho výhod, ale aj nevýhod. Musíte zvážiť každý detail, najmä či zvládnete tento psychický a finančný tlak.

Peniaze: Šťastie v peniazoch bude dobré. Ak sa nebudete venovať finančnému manažmentu, utrpíte veľké straty.

Zdravie: Ak sa neviete dlho z nejakej choroby vyliečiť, je čas zamyslieť sa nad príčinou a neliečiť len príznaky. Vyhľadajte odborníka. Na bežné lieky sa nespoliehajte.

Láska: Vydaté ženy dostanú chuť trochu sa odviazať. Mali by ste myslieť na svoju rodinu ako na najdôležitejšiu časť vášho života a rýchlo zharmonizovať situáciu v rodine.

Koza

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



Rok Kozy bude pre samotné Kozy zaujímavý, ale nepredvídateľný. Očakávajte nesúlad a napätie v rôznych životných situáciách. O prekvapenia, aj tie nepríjemné, nebude núdza. Veľký pozor si dávajte na plytvanie časom, peniazmi a energiou.

MESIAC TIGRA

(4. február – 5. marec 2015)

Vo vašom okolí bude niekoľko zlomyseľných ľudí. Musíte vedieť, ako sa chrániť pred nebezpečenstvom. Majte sa na pozore pred rizikami, môžu vás dokonca zradiť aj najbližší priatelia, utrpíte veľké straty.

Kariéra: Budete mať príležitosť ukázať vaše pracovné schopnosti. Pripravte sa na to aj po psychickej stránke, neskrývajte sa. Zámer k dosiahnutiu vášho cieľa bude kľúčový.

Peniaze: Venujte veľkú pozornosť obehu peňazí. Čím viac zarobíte, tým viac miniete. Zamyslite sa nad svojimi výdavkami a prehodnoťte ich.

Zdravie: Mali by ste dostatočne oddychovať. Keď ochoriete, čo najskôr sa poraďte s lekárom, aby ste sa rýchlo uzdravili.

Láska: Tí, ktorí ešte nemajú partnera, stretnú úžasnú osobu, ktorá im zmení život. Milenci budú mať na ružiach ustlané. Nenechajte si ujsť ponúkanú príležitosť.

MESIAC ZAJACA

(6. marec – 4. apríl 2015)

Niektorí priatelia vám pomôžu zlepšiť váš osud. Podnikatelia získajú nové projekty, takže aj napriek rôznym názorom alebo niektorým prekážkam, sa môžu posunúť dopredu.

Kariéra: Vo vašej práci sa objavia problémy. Opakované zvraty ovplyvnia priebeh vášho projektu, čo vás môže dostať do zlej nálady. Vytrvajte a nakoniec budete sláviť úspech.

Peniaze: Mali by ste venovať dvojnásobnú pozornosť vašej finančnej situácii. Miniete veľa peňazí na veci, ktoré vôbec nepotrebujete.

Zdravie: Starajte sa o svoju rodinu. Špeciálnu pozornosť venujte skrytým ochoreniam. Preventívne prehliadky vedia veľa odhaliť.

Láska: Dámy musia byť opatrné pri nadväzovaní priateľstiev. Vo vašom milostnom živote vás čaká mnoho nástrah. Slobodné dievčatá môžu ľahko otehotnieť s nevhodnými partnermi.

MESIAC DRAKA

(5. apríl – 5. máj 2015)

Tento mesiac ukrýva krízu, ktorú vyvolajú neznámi ľudia. So svojimi kolegami alebo priateľmi sa nehádajte. O obchodných plánoch nikdy nediskutujte verejne. Radšej sa rozprávajte o športe alebo o varení.

Kariéra: Ak pracujete s investíciami, nebuďte príliš dôverčiví. Aj s kolegami si zachovajte odstup. Venujte pozornosť podvodom, aby ste predišli stratám.

Peniaze: Predajcom a profesionálom sa bude dariť. Pri nízkych investíciách nemôžete očakávať vysoké zisky.

Zdravie: Aby ste zabránili chorobám, musíte si dávať pozor na váš jedálniček. Vhodné cvičenia vám pomôžu dostať sa do formy.

Láska: Objavia sa spory a hádky medzi partnermi. Ľahko to negatívne ovplyvní vaše emócie, ak budete obaja trvať na svojom.

Opica

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



Narodeným v roku Opice sľubuje rok Kozy nové a výrazné zmeny v živote. Očakávajte prevratné udalosti, nové poznatky a skúsenosti využiteľné v ďalšom živote. V tomto roku by ste mali dôverovať svojej intuícii, ktorá bude ďaleko prevyšovať logické úsudky.

MESIAC TIGRA

(4. február – 5. marec 2015)

Tento mesiac mate veľkú šancu zmeniť zamestnanie. V práci vás čakajú problémy, vyhýbajte sa osobným hádkam a osočovaniu. Vzťahy na pracovisku by sa mohli trvale narušiť.

Kariéra: Ak chcete dosiahnuť pokrok, pozrite sa čo môžete pre zlepšenie situácie urobiť vy. Nehľadajte hneď pomoc u priateľov, možno si tento krát dokážete pomôcť úplne sami.

Peniaze: Tento mesiac sa môžete spoľahnúť na vaše pravidelné príjmy aj špekulatívne operácie. Avšak, nezabúdajte na nejaké úspory pre budúci rozvoj.

Zdravie: Oddych a relax sú základom dobrého fungovania celého organizmu. Ak vás často bolieva hlava, odstráňte stres vhodným cvičení prípadne pobytom v prírode.

Láska: Vzťah s milencom sa vám môže vymknúť spod kontroly a môžete stratiť všetko. Preto buďte nanajvýš opatrní a svoje činy vopred dobre zvážte.

MESIAC ZAJACA

(6. marec – 4. apríl 2015)

Rozvoj vášho podnikania sa stretáva s mnohými prekážkami, ktoré nevidíte v správnom svetle. Je vhodný čas na cestovanie, buďte však veľmi opatrní.

Kariéra: Mali by ste mať jasnú myseľ s cieľom nájsť riešenie pre všetky nepriaznivé okolnosti. Pamätajte, všetko zlé je na niečo dobré.

Peniaze: Vaše výdavky nezodpovedajú vašim príjmom. Extravagantné výdavky si nemôžete dovoliť aj keď váš príjem je pozoruhodný. Dávajte si pozor na takzvaných priateľov.

Zdravie: Náladu nebudete mať veľmi dobrú, ale vyplýva to z vašej psychickej nepohody. Skúste vnímať všetko, čo sa vám deje ako jeden celok, ste na dobrej ceste.

Láska: Vydaté ženy majú veľkú šancu otehotnieť. Ak ste tragicky stratili partnera, smútok je na mieste. Mali by ste ho však ukončiť čo najskôr a opäť sa poobzerať po ideálnom partnerovi.

MESIAC DRAKA

(5. apríl – 5. máj 2015)

Odmietavé a neurčité reakcie vášho okolia vám nezlepšia náladu, ale nemôžete sa čudovať. Rozhodnutia, ktoré ste urobili v poslednom období neboli práve najpopulárnejšie a negatívne ovplyvnili osudy mnohých ľudí.

Kariéra: Rešpektujte zákony. Sústreďte sa na svoje súčasné zamestnanie, rozvíjajte svoje schopnosti a zručnosti, zíde sa vám to v budúcnosti.

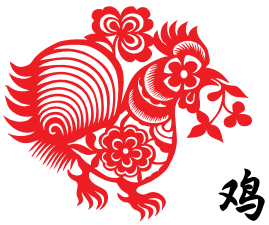
Peniaze: Dávajte si pozor na súdy, ktoré vám môžu spôsobiť kapitálovú stratu. Skontrolujte si svoje financie, či ste nestratili peniaze chybou banky alebo tretej osoby.

Zdravie: So zdravím nebudete mať veľké problémy. Pozor na ochorenia pohybovej sústavy, najmä chrbtice.

Láska: Ak po niekom veľmi túžite, nenechajte sa odradiť a vyjadrite sa. Nemôžete nič stratiť. Pravda vás oslobodí.

Kohút

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



Pre Kohúty bude rok Kozy pozitívny, môžu na sebe pracovať. Je to rok hľadania duševnej rovnováhy a sebapoznania. Šetrite energiu, vyhýbajte sa dramatickým udalostiam a zmenám v živote. Starajte sa o svoje zdravie a životný štýl všeobecne.

MESIAC TIGRA

(4. február – 5. marec 2015)

Aj keď máte silné kreatívne nápady, musíte získať nové znalosti, aby sa váš život zlepšil a obohatil. Mladí a kreatívni ľudia vám pomôžu prekonať stereotyp. Zamestnanci dostanú viac príležitostí na postup a povýšenie.

Kariéra: Pozor na konkurenciu. Neseďte v kúte a nepodriaďujte sa rozhodnutiam, s ktorými nesúhlasíte. Vyjadrite sa, ako by to malo byť podľa vás. Z reakcie šéfa budete možno prekvapení.

Peniaze: Pri získavaní peňazí výsledok zodpovedá vášmu úsiliu. Vašou prácou si zarobíte, ale peniaze miniete veľmi rýchlo.

Zdravie: Oddychujte a pravidelne cvičte kompenzačné cvičenia. Nájdite si lekára, ktorému dôverujete. Doprajte si bylinkovú kúru.

Láska: Mládež sa bude vzájomne priťahovať, čo nemusí vždy dobre skončiť. Ženatí muži by si mali dávať pozor na mimomanželskú lásku. Berte rodinu ako svoju prvú prioritu.

MESIAC ZAJACA

(6. marec – 4. apríl 2015)

Vaše šťastie nebudete tento mesiac ani vidieť. Neznamená to, že vám nepraje, len teraz to nie ste schopní správne posúdiť. Čo sa vám v týchto dňoch zdá ako tragédia, sa časom ukáže ako priaznivá a osudová udalosť.

Kariéra: Akákoľvek zmena bude pre vás pozitívna. Takýto stav vám už dlhodobo nevyhovuje. Záleží len od vás, kam sa posuniete.

Peniaze: Pri cestovaní si dávajte pozor, aby ste neprišli o svoje finančné zásoby, či už krádežou alebo vašim kupovaním neuvážených darčekov.

Zdravie: Cítite napätie a to sa odzrkadľuje aj na vašom zdraví. Stres môže byť hlavnou príčinou vašich fyzických problémov.

Láska: V manželských pároch môžu ľahko vzniknúť spory. Skoro však budú zažehnané a rýchlo sa opäť nastolí mier. Doma vás bude čakať dobrá správa.

MESIAC DRAKA

(5. apríl – 5. máj 2015)

Budete riešiť neočakávané a skryté problémy, ktoré vám pri prvom pohľade unikli. Snažte sa čo najskôr identifikovať zdroj problémov a čo najskôr ho odstrániť. Priatelia vám budú nápomocní.

Kariéra: Všetko sa na vás zosypalo a neviete ako ďalej. Musíte vyriešiť veľa problémov a žiarivá budúcnosť je v nedohľadne. Neklesajte na duchu, všetko sa na dobré obráti. Buďte trpezliví.

Peniaze: Pozor na to, komu požičiavate peniaze a akú sumu peňazí. Ak osobu po finančnej stránke nepoznáte, požičajte mu najskôr len malú sumu peňazí. Výšku splátky a termín splatenia celej pôžičky si dohodnite vopred.

Zdravie: Ak sa necítite dobre, liečenie neodkladajte. Držte sa hesla v zdravom tele zdravý duch. Skúste alternatívne formy liečenia a meditácie.

Láska: Každý z partnerov by mal mať svoje koníčky a aspoň nejaký čas tráviť iba so svojimi priateľmi bez partnera. Budete prekvapení, ako to váš vzťah oživí.

Pes

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



Pre vaše znamenie bude rok Kozy kontroverzný. Na jednej strane budete mať nadštandardné šťastie, ktoré vás bude ochraňovať. Na druhej strane sa v dôsledku vlastnej negativity dostanete do neistoty. Ako to celé dopadne záleží od vás.

MESIAC TIGRA

(4. február – 5. marec 2015)

Máte pomerne vysokú šancu, že sa vám prihodí nešťastie. Zachovajte si nad vecami nadhľad a pri riešení všetkých situácií chladnú hlavu. Ak je to nutné, zverte sa so svojimi problémami dôveryhodným osobám.

Kariéra: S podporou významných osôb opačného pohlavia si môžete nájsť prácu svojich snov.

Peniaze: Hazard je návykový a finančne vás zruinuje. Dokonca môže ohroziť aj vaše postavenie v spoločnosti.

Zdravie: Vnútorné ochorenia nie sú navonok zjavné, ale príznaky prichádzajú pomaly s nízkou intenzitou. Snažte sa ich rozoznať čo najskôr, aby ste sa rýchlejšie vyliečili.

Láska: Slobodní majú šancu spoznať vhodné osoby opačného pohlavia. Musíte sa zúčastňovať spoločenských akcií a aktívne sa zapájať do rozhovorov.

MESIAC ZAJACA

(6. marec – 4. apríl 2015)

V tomto mesiaci sa budete cítiť silní, pretože vás podporujú mnohí ľudia, na ktorých vám záleží. Nezabudnite na morálku a spravodlivosť v oblasti peňazí. Buďte opatrní.

Kariéra: Ak vás kolega neprávom obviní z podvodu, snažte sa veci vysvetliť pokojne. Krikom a urážkami nič nedosiahnete.

Peniaze: Šťastie sa v tomto mesiaci zlepší, ale musíte si nastaviť merateľné ciele, ktoré zodpovedajú vašim schopnostiam. Snažte sa o ustálený rozpočet.

Zdravie: Zdravie bude tento mesiac závisieť od toho, ako ste dodržiavali správny životný štýl v posledných mesiacoch. Ak potrebujete poradiť, obráťte sa na odborníka.

Láska: Páry si budú užívať partnerstvo, mladí ľudia budú mať veľa obdivovateľov. Akýkoľvek rozdiel medzi partnermi je problémom až vtedy, keď mu začnete prikladať význam vy. Ak sa budete milovať, váš vzťah môže mať skvelú budúcnosť.

MESIAC DRAKA

(5. apríl – 5. máj 2015)

Zlomyseľné osoby vám opäť budú strpčovať život, preto musíte byť veľmi opatrní. V opačnom prípade vám hrozia škody. Pozor najmä na podvody.

Kariéra: Šťastie v práci vám praje. Šéf si všimne vašu dobrú prácu a ocení, že sa môže na vás spoľahnúť. Očakávajte odmenu.

Peniaze: Aj finančné plánovanie sa môžete naučiť. Mali by ste sa zamyslieť, keďže ste zatiaľ nič neušetrili. Život na dlh je zaťažujúci.

Zdravie: Naberte energiu z prírody. Choďte na prechádzku a uvarte si dobrý bylinkový čaj. Budete sa cítiť fantasticky a pookrejete aj na unavenej duši.

Láska: Manželské vzťahy budú tento mesiac fungovať perfektne a vydaté ženy môžu otehotnieť. Slobodní by mali cestovať, aby našli spriaznenú dušu.

Prasa

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



Očakávajte priaznivý rok plný nových začiatkov, kde rozšírite svoje schopnosti vo všetkých oblastiach života a práce. Rok Kozy vás podporí vo finančných istotách a kariére, ale aj v celkovom raste a blahobyte. Nezadaní majú veľkú šancu nájsť toho pravého.

MESIAC TIGRA

(4. február – 5. marec 2015)

Kým niečo urobíte, zamyslite sa. Zabránite tak nedorozumeniam, ktoré by vás neskôr mrzeli. Skúste tvrdo na sebe pracovať a dosiahnuť maximálny pokrok.

Kariéra: Tento mesiac budete s ľuďmi vychádzať, získate viac skúseností v oblasti, ktorá vás baví a možno to určí aj vaše ďalšie profesijné smerovanie.

Peniaze: Ak zvažujete kúpu nehnuteľnosti, teraz je ten správny čas. Vyberajte srdcom a budete tam šťastní. Pozor na podvodníkov.

Zdravie: Bolesti hlavy máte z nedostatočného odpočinku, ktorý si už dlho odopierate. Telo nie je stroj a potrebuje relaxovať. Reagujte na jeho signály.

Láska: Pozor na zásahy tretej osoby do vášho vzťahu. Snažte sa nezhody čo najrýchlejšie urovnať, aby sa vzťah neskončil. Musíte si dať pozor, ale všetko záleží na osude.

MESIAC ZAJACA

(6. marec – 4. apríl 2015)

Vašu firmu dostanú do nepohody a problémov mnohé klebety a zlomyseľní ľudia. Postupujte krok za krokom, aby ste krízu prekonali. Požiadajte o pomoc vplyvné osoby.

Kariéra: Vo vašej práci budete riešiť len drobné problémy, ktoré aj hneď vyriešite. Neskĺznite do ohovárania s kolegami, mohli by ste to neskôr oľutovať. Poctivo si plňte naplánované aktivity.

Peniaze: Zamyslite sa nad výdavkami, nie je vhodný čas na míňanie ťažko zarobených peňazí. Aj keď ide o najbližšiu rodinu. Peniaze budete potrebovať v najbližšej budúcnosti.

Zdravie: Pozor na nové lieky, ktoré vám predpíše lekár. Nemusia pôsobiť tak, ako predpokladáte. Zvážte prírodnú liečbu.

Láska: Milenci sa ľahko dostanú do konfliktu kvôli maličkosti. Buďte zhovievaví a zmierliví, aby ste zabránili tretej osobe narušiť váš ľúbostný vzťah.

MESIAC DRAKA

(5. apríl – 5. máj 2015)

Vaše šťastie sa ustáli. V práci buďte nestranní a k medziľudským vzťahom pristupujte opatrne a s otvorenou mysľou. Nové možnosti spolupráce vás povzbudia do ďalšej práce.

Kariéra: Zmeny vo firme umožnia zamestnancom viac sa prezentovať. Môžete uskutočniť svoj projekt, ak viete, že bude ziskový. Budete mať väčšiu šancu na úspech ak sa nebojíte tvrdej práce.

Peniaze: Prišiel čas rozbiť prasiatko. Veľmi dobre si premyslite, kam svoje peniaze investujete. Musíte finančne pomôcť aj rodičom alebo najbližšej rodine.

Zdravie: Napriek starému zraneniu, pokračujte v nastúpenej ceste. Už vás nič nemôže zastaviť pri dosahovaní cieľa. Nezabúdajte na relax.

Láska: Osoby v manželstve by si mali dávať pozor na tretie osoby. V opačnom prípade bude mať vaše manželstvo tragický koniec.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

február | marec | apríl



Alena Schraut
AncaRaLuca



Baran
21. 3. – 19. 4.

február 2015

Mečový rytier | Kotúčová 8 Spravodlivosť

V právnych veciach vám odporúčame opatrnosť a istú dávku predvídavosti. Ak ide o právne záležitosti, nájdite si dobrého právnika. Aj keď si myslíte, že máte pravdu a spravodlivosť na svojej strane, nespoliehajte sa na víťazstvo. Protivníka v žiadnom prípade nepodceňujte! Ak máte právne vzdelanie, platí pre vás niečo celkom iné. Buďte opatrní, ak zoberiete prípad, kde si nebudete istí. Mohlo by vás to znemožniť. Peniaze nie sú všetko.



marec 2015

Mečová 6 | Kotúčová 2 | Koleso šťastia

Je načase nahromadiť si istý finančný základ kvôli investíciám. Váš nápad venovať sa realitám je veľmi dobrý. Máte v rukách isté tromfy, ktoré by mohli byť pre začiatok dostačujúce. Pre svoj pocit istoty si doplňte vzdelanie. Touto myšlienkou sa zaoberáte už dlhší čas, prišiel čas konať. Zmeny môžu prísť aj v iných oblastiach. Je len na vás, čomu sa budete venovať. Stretnite sa s priateľmi, potrebujete nové kontakty a priateľstvá.



apríl 2015

Luna | Mečová kráľovná | Kalichová 6

Karta Luna je svedkom vašich starostí v rodinných záležitostiach. Väčšiu pozornosť treba venovať deťom a partnerovi. Práca vás pohltila, darí sa vám v tejto oblasti viac, ako ste očakávali. Nájdite si čas a vyberte sa s celou rodinou niekde do prírody alebo do exotických krajín na dovolenku. Financie sa nájdu a rodina pokope bude šťastná. Všetko si v práci vopred ošetrite, aby ste niekde v Thajsku nemysleli na prácu. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

február 2015

Kotúčová 4 | Palicová 8 | Palicová kráľovná

Majte oči aj uši otvorené, máte na dosah výnimočný úspech v pracovnej oblasti. Nič nepodceňujte, nezmeškajte svoju šancu! Správajte sa milo k matke alebo k vašej nadriadenej v práci. Snažte sa, a zaujímavá pracovná pozícia je na dosah. Možno postúpite na základe nejakého školenia, testov, alebo by ste sa mali ďalej vzdelávať. Potrebujete vyššie vzdelanie na to, aby ste mohli uskutočniť svoje plány.



marec 2015

Mečová 7 | Palicová 5 | Kalichová 4

Prekonajte sa a pustite sa do prekážok, ktoré vám osud postavil do cesty. Karty neupresňujú čoho sa to týka, to viete najlepšie vy sami. Karty vám veštia zhovievavosť osudu, len to neberte na ľahkú váhu. Rozoznávajte dobrých priateľov a tých ostatných. Nemôžete si naivne myslieť, že všetci sú na vašej strane. Nepreháňajte to s alkoholickými nápojmi, nezvládli by ste to. Zabávajte sa s rozumom, inak sa budete neskôr cítiť trápne.



apríl 2015

Kalichová princezná | Kalichová 4 | Hviezda

Niekto, kto vám v týchto dňoch nadbieha, si vás ani trochu nezaslúži. Buďte maximálne kritickí, nenamotajte sa na niečo, čo budete zanedlho ľutovať. Ak máte vzťah, vaše počínanie je naozaj veľmi neopatrné. Ak sa nudíte, venujte svoju energiu niečomu zmysluplnému. Znamená to, že ani netušíte do akých problémov sa môžete dostať pri troche neopatrnosti. Neberte veci v zmysle "všetko, alebo nič"! •

Blíženci
21. 5. – 20. 6.



február 2015

Panovnica | Kalichová princezná | Palicová 7

Na to, aby ste sa dostali na správnu cestu, vám karty odporúčajú istú dávku sebavedomia a sebaistoty, možno až dominantnosti. V každom prípade prekonáte sami seba, ak vám pôjde o niečo celkom konkrétne. Nie nadarmo sa hovorí, že cez prekážky sa dostanete ku hviezdam. Situácia je naklonená práve vám, presadíte sa. Bude to náročný mesiac, ale vy máte dostatok vnútornej sily na to, aby ste všetko zvládli.



marec 2015

Mečová princezná | Kotúčový princ | Palicový princ

Pre vaše znamenie platí dvojnásobne, že pre lásku sa niekedy oplatí bojovať. Karty ukazujú, že sa rozhodujete medzi dvoma možnosťami. Riešite veľmi dôležitú až životnú otázku, ako sa rozhodnúť medzi dvoma osobami, ktoré pre vás veľa znamenajú. Jedna strana ponúka vášeň, lásku a nehu, tá druhá istotu, stabilitu a možno aj finančné záruky. Rozhodnutie je len na vás, nikto iný ho urobiť nemôže. Vaše znamenie je veľmi vrtkavé, preto opatrne!



apríl 2015

Kalichová 8 | Palicová 4 | Kotúčová kráľovná

Život vám ponúka v každej životnej oblasti niečo na dosah. Peniaze, istoty a dobré pracovné príležitosti, stačí si len vybrať. Turbulencie vo vzťahoch ustojíte len vtedy, ak si to budete skutočne želať. Dajte si veľký pozor na vaše prehnané až teatrálne reakcie, váš ľúbostný vzťah by to nemusel prežiť. Zhodnoťte celú situáciu racionálne a s chladnou hlavou, pretože napáchané chyby by ste riešili niekoľko týždňov. •

Lev
23. 7. – 22. 8.



február 2015

Kalichový rytier | Kalichová 6 | Smrť

Pre všetkých Levov bude toto obdobie zaujímavé tým, že sa s veľkou pravdepodobnosťou zamilujú. Celkom prirodzene sa ukončí obdobie, kedy tieto veci vôbec neriešili. Ako sa však hovorí, prišiel na psa mráz. Ale nemajte obavy, bude to krásne obdobie plné nehy a vášne. Na pracoviskách si však s láskou dajte pokoj, neprinesie vám to žiadne istoty ani pokojnú budúcnosť. Klebetám by ste sa nevyhli a k spokojnému životu to naozaj nepotrebujete.



marec 2015

Kotúčová 7 | Kotúčová 4 | Mečová 7

Na pracovisku buďte v strehu. S veľkou pravdepodobnosťou vás čaká povýšenie, ale ešte nič nie je isté. Sami seba nejako ohrozujete a zdá sa, že sa k tomu pridal ešte niekto so zlými úmyslami. Dávajte si skutočne pozor na neprajníkov, ktorí vám vykopali hlbokú jamu. Čakajú, že do nej spadnete, ale keď zákony pravdepodobnosti fungujú, spadnú do nej práve oni. Potom hneď zistíte, na koho sa už asi spoliehať nikdy nebudete.



apríl 2015

Mečová 6 | Mečová kráľovná | Palicový rytier

Nezapájajte sa do projektu, z ktorého už dopredu nemáte dobrý pocit. Viete reálne zhodnotiť situáciu a v tomto období sa na vašu intuíciu môžete naozaj spoľahnúť. Kráľovná troch tvárí naznačuje, že si nie ste istí svojimi pocitmi. Na druhej strane vás však zdravý rozum privedie k správnemu rozhodnutiu. Ak sa hneváte na ľudí, ktorí urobili nesprávne rozhodnutie a požiadali o prepáčenie, buďte veľkorysí a odpúšťajte! •

Rak
21. 6. – 22. 7.



február 2015

Mečová 4 | Palicová 6 | Sila

V najbližších dňoch dostanete rôzne ponuky, v ktorých sa budete musieť lepšie zorientovať. Ak vás lákajú zaoceánske diaľky a naskytne sa vám táto možnosť, mali by ste ju využiť. Pomôže to vášmu rozvoju a posunie vás to vpred. Risk by bol v tomto prípade zisk. Energiu využite aj na to, aby ste si zharmonizovali a vyčistili svoje najbližšie okolie a myšlienky. Pre ďalší vývoj udalostí potrebujete byť spokojní sami so sebou.



marec 2015

Kalichová 2 | Obesenec | Súd

Pripútavate sa k láske, čo by mohlo naštrbiť vaše priority. Najskôr si vyriešte pracovné a finančné záležitosti až potom budete pripravení na manželstvo a rodinu. Zarobíte si peniaze, nadobudnete istoty a potom môžete uvažovať, čo ďalej. Bez finančnej stability, rodina necíti istotu. Túžba po rodine nesmie prevažovať nad rozumnými dôvodmi, prečo ešte počkať. S rodičovskou podporou veľmi nepočítajte. Na dieťa máte ešte čas.



apríl 2015

Kalichová 7 | Voz | Milenci

Trápite sa celkom zbytočne. Všetko bude oveľa lepšie. S príchodom slnečných dní sa vyjasní aj vo vašej duši. V láske očakávajte stabilitu, veľa nehy a vášne. Mnohí si vyriešite situáciu, z ktorej ste boli už dlho nespokojní. V práci sa vám črtá lepšie obdobie. Obľúbenosť na pracovisku a chuť podnikať môže byť pre vás hnacím motorom v danej oblasti. Zdravotne si polepšíte. Rany, aj tie na ubolenej duši, sa budú hojiť lepšie. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



február 2015

Palicová 4 | Kotúčový princ | Mečový rytier

Dokončíte všetko, čo si naplánujete. Nové veci môžu prísť na rad až vtedy, keď si dáte do poriadku tie staré. Uzavrite kapitolu, otvoríte si tým nové možnosti. Niekto vám stále pozerá na prsty a kontroluje vás, čo vás poriadne znervózni. Za istých okolností sa vám naskytne nová príležitosť, možno odchod za prácou do zahraničia. Dlhodobo zadaní sa vo vzťahu nudia a demonštrujú svoju nespokojnosť. Teraz na tom však veľa nezmeníte.



marec 2015

Palicové eso | Slnko | Mečová 8

V istej nerozhodnej situácii sú vám karty naklonené. Aj keď to pre vás nebude celkom jednoduché, práve vy viete rozhodnúť najlepšie. Bude nutné zobrať na seba zodpovednosť a rozhodnúť za viacerých. Zrejme pôjde o zamestnancov alebo podriadených. V rámci rodiny môžete rozhodovať o destinácii letnej dovolenky či lyžovačky na horách. Vyriešite vyhrotenú situáciu medzi najbližšími, ktorá je staršieho dáta, ale teraz nastal ten správny čas.



apríl 2015

Kalichová 3 | Luna | Kotúčová 2

Dozrel čas na niektoré zmeny v rodine. Aj keď si to v mnohých prípadoch nechcete priznať, čas sa pomaly naplnil. Musíte urobiť určité rozhodnutia a ísť ďalej s čistým štítom. Prehodnoťte a rozoberte celú situáciu s niekým, komu bezhranične dôverujete. Možno sa vám otvoria možnosti, o ktorých ste zatiaľ neuvažovali. Nemajte strach ani obavy a konajte. Potrebnú dávku istoty nájdete v Tarote, ale aj hlboko vo svojom vnútri. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

február 2015

Kotúčová kráľovná | Palicový princ | Koleso šťastia

Perspektíva pre Váhy je viac ako priaznivá a bude sa im v tomto mesiaci dariť vo všetkých oblastiach života. V láske môžete plánovať manželstvo či prírastok do rodiny, nikomu sa nepodarí váš plán prekaziť, alebo vaše rozhodnutie spochybniť. Bývanie, práca alebo cestovanie, všetko vám bude prinášať radosť a vo všetkých činnostiach budete úspešní. Nenechajte sa zneistiť, karta Koleso šťastia je zárukou úspechu.



marec 2015

Princ palíc | Palicová 8 | Mečový princ

V láske je pred vami nejeden pekný deň. Zažijete niečo, po čom vaše srdce už dlho prahlo. Možno ste uviazli vo vzťahu, ktorý vás ani trochu nenapĺňa. Ostrejšie strety očakávajte najmä v už existujúcom vzťahu. Žiarlivosť a neprajnosť vám dokážu znepríjemniť radosť zo života. Opatrní by mali byť všetci, ktorí riadia motorové vozidlá. Nevynímajúc tých, čo prichádzajú do styku s prístrojmi technického charakteru. Opatrnosti nie je nikdy dosť!



apríl 2015

Kalichová 3 | Palicový rytier | Kotúčová 2

Ak ešte nie ste, určite budete v očakávaní prírastku do rodiny. Ak nie priamo vy, tak isto niekto z vašich blízkych. Dieťatko vám urobí radosť, aj keď sa narodí niektorému z vašich priateľov. Prekonajte svoju skromnosť a dajte najavo, čo práve cítite. Komunikácia a zoznamovanie nebude pre vaše znamenie nič výnimočné. Nové kontakty prinesú nové veci, nové pohľady aj na staré a zabehané záležitosti. Dajte priestor fantázii. •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

február 2015

Kalichová kráľovná | Striedmosť | Kalichová 10

Nie vo všetkom sa vám bude dariť tak, ako by ste si predstavovali. V oblasti partnerských vzťahov vás čaká sklamanie. Pri troche snahy a tolerantnosti by ste to mohli zmeniť. Vo financiách tiež pôjde o to, čo ste schopní pre seba urobiť. Pečené holuby vám z neba nespadnú, to si istotne uvedomujete. Chce to trochu zabrať, venovať viac času práci a všetko bude hneď lepšie. Hlavu hore je začiatok roka. Dokážete aj nemožné, keď chcete!



marec 2015

Mečová 2 | Mečové eso | Kalichová princezná

Do svojho života potrebujete vniesť harmóniu a rovnováhu. Niektoré vaše rozhodnutia neprinesú to, o čo vám v skutočnosti išlo. Pozrite sa na celú situáciu triezvo a potom urobte rozumné rozhodnutia. Už ste sa v živote niekoľkokrát presvedčili o tom, že ak tvrdohlavo trváte na svojom, nikam to nevedie. Koniec marca môže byť pre vás priateľskejší. Nenechávajte nič na náhodu, zoberte všetko pevne do svojich rúk.



apríl 2015

Spravodlivosť | Kalichové eso | Kotúčová 3

Tento mesiac musíte byť pozorní a presní. Neverte nikomu a ničomu, čo si sami nepreveríte a neskontrolujete. S veľkou opatrnosťou pristupujte k riešeniu zmluvných a právnych podmienok. K pracovným veciam sa stavajte zodpovednejšie, len tak môžete očakávať zodpovednosť aj od ostatných. Do života vám prichádza nový človek, možno láska. Je to však ešte v začiatočnom štádiu, takže sa radšej do ničoho nehrňte bez rozumu. •

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



február 2015

Kalichová 4 | Panovník | Kalichová 9

Neskutočne priaznivé karty pre Škorpiónov. Život je pre vás v tomto období ružovou záhradou. Bude sa vám dariť v práci, ale aj v citoch ako takých. Vzťahy s opačným pohlavím budú viac ako dobré a vzťahy s deťmi či rodinou budú tiež prosperovať. Vyriešite aj dávnejšie spory, bez hádky vás všetci pochopia a budú nasledovať vaše rady. Neurobte chybu a budú sa k vám správať ako ku kráľom. Využite čas, keď máte opraty pevne vo svojich rukách.



marec 2015

Kalichový princ | Palicová princezná | Palicová 9

Karty vám sľubujú dostatok energie na to, aby sa veci v citoch vybrali tým správnym smerom. Máte vedľa seba ľudí, ktorí vás milujú a sú schopní urobiť všetko, čo vám vidia na očiach. Možno vám ide o konkrétnu osobu, ktorá je schopná toho urobiť pre vás oveľa viac. Malo by sa vám dariť aj pracovne a finančne. Budete si môcť dovoliť investovať, kupovať aj predávať so ziskom a úspešne. Využite situáciu vo svoj prospech.



apríl 2015

Kotúčové eso | Pustovník | Palicová kráľovná

Začína sa druhý štvrťrok, kde na mnohé veci budete celkom sami. Vaše projekty, vaše rozhodovanie, vaše peniaze, váš záujem a takto by sme mohli pokračovať. Bude len na vás, ako sa budú veci vyvíjať. Vaše rozhodnutie bude najdôležitejšie, podstatné a konečné. Všetko sa bude krútiť len okolo vás, takže to ani neskúšajte so žiadnymi výhovorkami. Samozrejme, že musíte počítať aj s tým, že za všetko budete aj zodpovední len vy. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



február 2015

Kotúčový rytier | Palicová 3 | Kotúčová 10

Február bude veľmi priaznivý mesiac na to, aby ste v hierarchii podniku postúpili o schodík vyššie. Očakávajte aj zlepšenie finančnej situácie. Pozitívne zmeny v každom smere. Za krátky čas budete môcť investovať a pustiť sa do vecí, na ktoré ste nedávno len skromne mysleli. Napríklad lyžovačka v Alpách už nebude len tajným snom. Keď sa budete mať dobre vy, bude sa mať dobre aj vaša rodina a to je pre vás dôležité.



marec 2015

Kalichová 5 | Blázon | Vysoký kňaz

Na jednej strane vás čakajú problémy a sklamania, na druhej úspech a nové pozitívne zmeny. Práve to zlé vás dokáže natoľko zmobilizovať, že všetko svojou vôľou premeníte na dobré, možno až vynikajúce. Nič nenechávajte na náhodu, prehodnoťte svoje postupy a verte vo svoje schopnosti. Nedajte sa ovládať či manipulovať. Neinformujte isté osoby o tom, čo máte v úmysle urobiť. Nie každému sa dá veriť.



apríl 2015

Mečová 10 | Hviezda | Diabol

Tento mesiac si vďaka Mečovej desiatke precvičíte svoju pevnú vôľu, pretože budete v silnom pokušení. Nedajte sa vtiahnuť do hádok a sporov. Nevyjadrujte sa k témam, ktoré sa vás netýkajú. Jediné, čo môžete získať, je veľa nepriateľov a nepríjemných, napätých situácií. Pozor na úrazy a zanedbanie zdravia. Ak máte sklony k užívaniu liekov či iných drog, buďte nanajvýš opatrní. Pozor, alkohol za volant nepatrí! •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.

február 2015

Mečová princezná | Kalichová 8 | Kotúčová 6

Málo bojujete za veci, ktoré sú pre vás veľmi dôležité. Nemáte veľmi priaznivé obdobie, ocitli ste sa v životných turbulenciách a neviete ako ďalej. Skúste sa poradiť s dôveryhodnými osobami a snažte sa všetko napraviť čo najskôr, aby ste neprišli o to najvzácnejšie. Finančne si veľmi polepšíte, možno aj to vám pomôže dať veci skôr do poriadku. Vezmite rozum do hrsti a urobte to, čo musíte. Verte v lepší zajtrajšok.



marec 2015

Kotúčová 8 | Mečová 5 | Palicová 10

Nie ste dosť opatrní, keď podnikáte kroky, ktoré nemáte celkom do detailu premyslené. Nie je múdre potláčať isté fakty, ktoré vo vás vyvolávajú smútok. Vyriešte situáciu tým, že sa poradíte s odborníkom. Ak máte problémy zdravotného charakteru, venujte svoju pozornosť patričným vyšetreniam. Ak máte ťažkosti s právnymi záležitosťami, oslovte právnikov. Verte tomu, že nájdete správne riešenie ešte tento mesiac.



apríl 2015

Svet | Mečová 5 | Kotúčová 5

Zdá sa, že všetko zlé je za vami. Dvere máte otvorené kamkoľvek chcete. Ak sa rozhodnete pre prácu v zahraničí alebo chcete len tak cestovať, nikto a nič vám v tom nedokáže zabrániť. Šťastie je na vašej strane. Môžete napríklad navštíviť niekoho v zahraničí, koho ste už niekoľko rokov nevideli. Zdá sa vám, že peniaze chcete radšej investovať do bývania? Je to len na vašom rozhodnutí. Rozhodnite sa po dôkladnom uvážení. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

február 2015

Mečová kráľovná | Kotúčová 9 | Palicová 7

Privítajte tento mesiac s noblesou. Na niektorých bojiskách by ste sa mali správať ako králi. Prísni a milosrdní zároveň. Ak prekonáte isté úskalia, mohlo by sa vám dariť aj v súkromí, aj v práci. Ak sa na veci pozrieme cez financie, potrebujete v práci obhájiť niektoré veci, aby ste si zaslúžili vyšší príjem. Uspokojíte tak aj potreby rodiny. V prípade, že máte cestovanie vo vašej pracovnej náplni, určite sa tomu nevyhnete.



marec 2015

Veža | Mág | Palicová 2

Ak sa už dlhší čas zaoberáte myšlienkou zmeniť bývanie, nastal ten správny čas na rozhodnutia a činy. Ak ste po tom už dlho túžili a je to aj v záujme celej rodiny bude to o to ľahšie. Možno sa zlepšila finančná situácia a konečne si splníte svoj sen. Karty predpovedajú skôr bývanie v lone prírody, kde si celá vaša rodina odpočinie. Splní sa možno vaša túžba mať vlastný bazén, altánok, či posedenie v záplave obľúbených kvetín.



apríl 2015

Vysoká kňažka | Mečový princ | Mečová 9

Napriek tomu, že sa vám v posledných dňoch celkom darí, niečo vás neskutočne trápi. Možno sú to nezhody v rodine, možno ochorenie niektorého člena rodiny. Za vzniknutú situáciu nie ste zodpovední, ani ju nemusíte zachraňovať práve vy. Vysoká kňažka vám prinesie rozuzlenie problému alebo iný pohľad na situáciu a triezvo vyrieši celú záhadu. Pamätajte si, že nič netrvá večne a všetko sa dá nakoniec do poriadku. •

Vitamix

DOKONALÝ ZDROJ VÝŽIVY

Dokonalá harmónia

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



VITAMIX
ZÁRUKA NA 7 ROKOV
GARANCIA

mixér Vitamix 5200 TNC

€ 609,-

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

UPOZORNENIE ZDRAVOLÓGA - Tento produkt je vysoko-návykový

vitamix.vitarian.sk



Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

február
marec
apríl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

FEBRUÁR 2015

Začiatok mesiaca bude pomerne rušný, neskôr sa ale začnete vyhýbať spoločnosti. Budete unikať do samoty, aby ste sa dokázali sústrediť a zvládnuť čosi podivné, ale dôležité.

Začiatok februára bude bohatý na spoločenské udalosti, keďže Slnko a Merkúr prechádzajú vaším astrologickým domom priateľstva. Objavia sa príležitosti realizovať nejaký svoj dávny sen, oživiť staré priateľstvá, alebo sa pripojiť k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Sú tu ale aj vplyvy, ktoré sa vás snažia odtiahnuť od ľudí a vnútiť vám introspektívne nálady. Ide najmä o Mars s Neptúnom a Venušou v dome podvedomia. S ich masívnou podporou sa budete zaoberať zvláštnymi vecami: podvedomím, snami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, či drogami. Koncom februára úplne prepadnete týmto témam.

MAREC 2015

Stále ste v zajatí záhad vlastnej psychiky, ale inventúra pomaly končí. Rodia sa nové, smelé plány.

Predstavitelia vášho znamenia nepatria medzi krehké a citlivé bytosti, teraz ste ale aj vy dospeli do situácie, keď potrebujete regeneráciu. Slnko, Merkúr a Neptún vo vašom dome podvedomia vám pripravili chvíle symbolických návratov do minulosti a aj do najhlbších zákutí vašej duše. Budete hodnotiť svoj doterajší život, rozjímať a snívať o budúcnosti. Nezostane ale iba pri snoch, veď aktívny Mars sa koncom februára presunul do vášho znamenia. Okrem neho v Baranovi tento mesiac stretneme Urán, Venušu a v závere februára aj Slnko. To, čo bude nasledovať, je čosi ako znovuzrodenie. Všade okolo vás sú príležitosti a vy opäť zvedavo vyleziete zo svojej ulity. Je jedno, či chcete študovať, cestovať, alebo prebudovať svoj osobný život – váš čas prichádza.

APRÍL 2015

V apríli intenzívne pracujete na svojej premene. S každým ďalším dňom rastie vaše sebavedomie a to vám pomáha realizovať nové plány – napríklad aj finančné.

Apríl sa zaradí k najlepším mesiacom v tomto roku. Vo výsostne osobnom prvom astrologickom dome vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac, Merkúr a Urán. Takúto kozmickú podporu by bola škoda nevyužiť. Pokiaľ sa chystáte na sebe niečo zmeniť, alebo dosiahnuť nejakú výhodu, neprehliadnite pozitívne ladené dni okolo novu 18. apríla. Kozmická podpora sa v nemalej miere týka aj nasledujúceho astrologického domu – domu peňazí. Mars sa tu usadil už 31. marca a Slnko sa k nemu pridá 20. apríla. Preto koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na finančné a majetkové záležitosti. Možno sa rozhodnete dokázať svetu, že zarobiť sa dá aj poctivou prácou. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa zarobiť, ale pozor – môžete nemálo aj stratiť. Najmä, ak sa necháte strhnúť k veľkorysým nákupom. Aj snaha o dosiahnutie vyššieho platu má teraz pomerne vysokú šancu na úspech. Skúste zabojovať počas záverečného aprílového týždňa, alebo začiatkom mája.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

FEBRUÁR 2015

Pracovná vyťaženosť je maximálna. Po týždňoch, obetovaných kariére, však príde záver mesiaca, ktorý už bude patriť najmä priateľom.
Témou, na ktorú by ste sa mali sústrediť, je kariéra. Tú ovplyvňujú Slnko a Merkúr v desiatom dome už od januára. Aj prvé februárové týždne sú ešte skvelé pre postup v zamestnaní, alebo úplne nový pracovný projekt. Využite pritom aj pozitívny účinok novu Mesiaca okolo 19. februára. Mars trávi február po boku Neptúnu a Venuše vo vašom dome priateľstva. Podporia vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. S pomocou červenej planéty sa budete energicky zasadzovať za záujmy priateľov, alebo nejakej organizácie. Koncom mesiaca, keď už aj Slnko vstúpi do domu priateľstva, si splníte svoj tajný sen, alebo nadviažete nové priateľstvá, či oživíte tie staré.

MAREC 2015

Keď je niečoho priveľa, preje sa to. Po rušných spoločenských týždňoch prídu dni, ktoré strávite za zatvorenými dverami plánovaním svojej ďalšej budúcnosti.
Pri pohľade na váš marcový horoskop vidíme silný vplyv astrologického domu priateľstva. V ňom totiž dlhšiu, či kratšiu dobu strávi Slnko, Merkúr a Neptún. Nov 20. marca takisto padne do tohto domu. Je tu veľká príležitosť angažovať sa v prospech svojich priateľov, alebo sa aktívne zúčastniť nejakej charitatívnej akcie. Neskôr sa časť kozmickej podpory presunie do vášho astrologického domu podvedomia. Dlhodobo je v ňom Urán, celý tento mesiac aj Mars a napokon sa pridá Slnko. Preto záver mesiaca nadobudne úplne iný charakter v porovnaní s prvými týždňami. Spoločenských aktivít budete mať za sebou už priveľa a začnete sa im vyhýbať. Odmietnete všetky pozvania a vychutnáte si chvíle osamote. Ak sa nezačnete šetriť, hrozia zdravotné problémy z prepracovanosti, prípadne nebezpečenstvo úrazu.

APRÍL 2015

Ak budete počas prvých troch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Zvyšok mesiaca bude rušnejší a naznačí nové príležitosti.
Podobne, ako koncom marca, aj v apríli by ste mali spomaliť. Možno to tak nevidíte, ale lepšie by bolo nebrániť sa. Hviezdy radia zostať sedieť so založenými rukami a nesnažiť sa zbytočne tlačiť na pílu. Vo vašom dome podvedomia sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac, Merkúr a Urán. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas. Pospomínajte na udalosti uplynulého roka a ujasnite si, či nechcete vo svojom živote niečo zmeniť. Hlavne sa neunáhlite. Nič na týchto radách nemení ani skutočnosť, že energický Mars je celý mesiac vo vašom znamení. Situácia sa začne postupne meniť až od 20. apríla. Vtedy sa k červenej planéte v Býkovi pripojí aj Slnko. Spoločnými silami sa postarajú o to, aby ste koncom mesiaca ukončili rozjímanie a s rastúcim elánom sa pustili do formulovania ambicióznych cieľov a možno hneď aj do realizácie niektorých svojich nápadov.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

FEBRUÁR 2015

♊ Počas prvých týždňov si nenechajte ujsť príležitosti rozšíriť si obzory. Neskôr na to už nebude čas.

Prvé týždne sú zamerané najmä na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Pozícia planét signalizuje nevyhnutnosť vstupu do novej poznávacej etapy života. Nemusí to nevyhnutne znamenať, že sa vrátite do školských lavíc. Dobrou alternatívou je exotická dovolenka, alebo ďaleká služobná cesta. Skúste to stihnúť počas prvých týždňov, lebo neskôr bude treba čas a energiu venovať práci. Slnko sa totiž pripojí k Marsu, Venuši a Neptúnu vo vašom dome kariéry. Koncom mesiaca vám to prinesie pracovné nasadenie a príležitosť na upevnenie spoločenského postavenia. Záver februára a marec by u vás mohli patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o kariéru.

MAREC 2015

Prvé tri týždne budú patriť rodinným a pracovným záležitostiam. To sa koncom mesiaca zmení a vy sa necháte strhnúť vírom spoločenských aktivít.

Vo vašom dome kariéry tento mesiac stretávame Slnko, Merkúr a Neptún. Túžba po pracovných úspechoch vás ženie dopredu a diktuje tempo, v ktorom nepoľavíte takmer celý mesiac. Vašich nadriadených to určite poteší. Ak si hľadáte novú prácu, alebo v súčasnom zamestnaní čakáte na uznanie, tak zbystrite pozornosť počas prvých troch marcových týždňov, najmä okolo 20. marca. Je ľahko možné, že sa konečne dočkáte. Koncom mesiaca sa vo vašom dome priateľstva stretáva Urán, Mars a Slnko. Spoločnými silami dosiahnu niečo, s čím ste asi nerátali – rozvíria váš spoločenský život. Pocítite potrebu pomôcť druhým ľuďom, začnete sa spoločensky angažovať. Je možné, že si tým vlastne splníte jeden zo svojich dávnych snov. Neváhajte a koncom marca a začiatkom apríla to poriadne roztočte. Ak sa udalosti nevymknú spod kontroly, tak na to budete ešte dlho spomínať ako na vydarené dobrodružstvo.

APRÍL 2015

Prvý týždeň, alebo dva, budú pomerne spoločenské. Potom ale zatúžite po samote, veď niektoré veci si človek musí vyriešiť a zvládnuť sám.

Prvé týždne sú – podobne, ako bol záver marca – orientované na dom priateľstva. Sú tu príležitosti začať realizovať staré plány a nadviazať, alebo oživiť priateľstvá. Potrebujete teraz patriť k väčšej skupine ľudí, konzultovať svoje nápady s viacerými ľuďmi a hľadať konsenzus. Tento mesiac naozaj nemusíte zvládnuť všetko sami. Opak je pravdou: kľúčom k úspechu budú starí a noví priatelia a známi. Oprite sa o ich podporu a vplyv. Navedú vás na správnu cestu. Príjemné spoločenské udalosti čakajte najmä okolo novu 18. apríla. Skúste toho čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov. Neskôr bude Slnko už v dome podvedomia, čo vám nedovolí napredovať tak rýchlo, ako by ste chceli. Záver mesiaca by sa preto mal niesť v pokojnejšom tóne. Potrebujete si oddýchnuť, dobiť baterky, zhodnotiť udalosti predchádzajúcich mesiacov a naplánovať si novú budúcnosť.



RAK

21. 6. – 22. 7.

FEBRUÁR 2015

Len čo si poradíte s finančnými a majetkovými záležitosťami, začnete sa tešiť na nové poznatky, alebo zážitky.

Využite lákavé možnosti, ktoré sa objavia počas prvých týždňov. Týkať sa budú takých citlivých tém ako spoločný majetok, alebo téma sexuality. Tešte sa na intenzívne zážitky v intímnom živote. Alebo sa venujte financiám, ktoré v nejakom zmysle súvisia aj s ďalšími ľuďmi. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Neptún, Venuša a Mars vo vašom dome filozofie naznačujú, že vás čaká aj tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo náročná ďaleká cesta. Koncom februára, keď už aj Slnko vstúpi do domu filozofie, vás už naozaj budú zaujímať iné veci, než majetok a financie. V nejakom zmysle si rozšírite obzory. Možno sa vyberiete na exotickú dovolenku, alebo sa radšej rozhodnete zostať doma a študovať, učiť sa nové veci.

MAREC 2015

Vaša túžba po poznaní je stále väčšia. Niečo z toho, čo ste sa naučili, môžete onedlho aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Pre marcové udalosti sú určujúcimi planéty vo vašom deviatom astrologickom dome. Ide o Neptún, Merkúr a Slnko. Deviaty dom je známy ako dom filozofie. Prechod planét týmto úsekom horoskopu prináša otvorenosť novým myšlienkam a novým životným perspektívam. Čaká vás radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Ideálnym termínom pre akékoľvek cestovateľské, či iné poznávacie iniciatívy sú prvé tri týždne. V priebehu mesiaca sa kozmická podpora čiastočne presúva z domu filozofie do vášho astrologického domu kariéry. 20. marca sa tam nasťahuje Slnko, čím sa pripojí k Marsu a Uránu. Spoločnými silami sa postarajú o to, že záver marca a prvé aprílové týždne budú patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o pracovné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

APRÍL 2015

Prvé tri týždne budete najmä pracovať. Koncom mesiaca sa s nadšením stanete súčasťou väčšej spoločnosti.

Spln Mesiaca padne na 4. apríla a vo vašom prípade prináša nečakané správy o rodičoch, alebo starých rodičoch. Je možné, že sa z nejakého dôvodu vaša forma rodinného života radikálne zmení. Možno odíde nejaký člen rodiny, alebo pribudne nový. Prípadne sa budete musieť sťahovať kvôli novému zamestnaniu, alebo sa z nečakaného popudu rozhodnete vymeniť byt, či postaviť, alebo zrekonštruovať si dom. Rodinné zmeny budú sprevádzané nemenej významnými pracovnými zmenami. Vo vašom dome kariéry je totiž tento mesiac možné stretnúť Slnko, Mesiac, Merkúr a Urán. Uvažujte veľkoryso a atakujte náročné pracovné pozície. Počas prvých troch týždňov sa objavia výborné príležitosti. Rozhodnutie je len na vás. 20. apríla sa vo vašom dome priateľstva stretne Slnko s Marsom. Pocítite chuť stretnúť sa so starými priateľmi, alebo sa spoločensky angažovať. Zatúžite byť stredobodom pozornosti. Prekvapíte tým možno aj sami seba. Neváhajte a koncom mesiaca to poriadne roztočte.



LEV

23. 7. – 22. 8.

FEBRUÁR 2015

Tento mesiac prinesie chvíle lásky a pohody v partnerstve a napokon aj riešenie istých majetkových otázok.

Už niekoľko týždňov patrí množstvo energie partnerským záležitostiam. Príslušnú sféru ovplyvňuje najmä Slnko a Merkúr. Pokiaľ ide o lásku, prežívate možno najšťastnejšie týždne tohto roka. Ak to chcete precítiť naplno, naplánujte si tento rok výnimočného Valentína.Neskôr sa kozmická podpora začne pomaly presúvať do ďalšieho astrologického domu. ôsmy dom je spájaný aj s majetkom, ktorý nepatrí len vám, ale aj so sexuálnym správaním. Nachádzame v ňom Neptún, Venušu a Mars a po treťom februárovom týždni sa pridáva aj Slnko. Vďaka nim bude patriť veľa vašej energie záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, alebo majetkom, ale mohlo by to signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok. Všetky aktivity, zahrnuté do kompetencií ôsmeho domu, je najlepšie si naplánovať na záverečný februárový týždeň, alebo na prvé marcové týždne.

MAREC 2015

Počas prvých týždňov vás zamestnávajú majetkové otázky. Až koncom mesiaca dostanete opäť šancu čiastočne uniknúť a vstrebávať nové zážitky, či objavovať nové obzory.

Pozície planét hovoria jasnou rečou – dôraz je na ôsmom astrologickom dome. Ten zahŕňa napríklad finančné projekty, do ktorých sa púšťate s niekým ďalším. A nezabudnime ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt, keďže oblasť ôsmeho domu vládne aj erotike. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora čiastočne presúva do vášho astrologického domu filozofie. Dlhodobo je tu Urán, na celý mesiac Mars a koncom marca sa pridáva Slnko. Celý svet vám leží pri nohách, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili. Koncom marca (a podobne aj v apríli) si preto v nejakom zmysle rozšírite obzory. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, alebo dostanete inú príležitosť spoznať niečo nové. Je už na vás, či to bude v škole, v kurze, alebo či školou bude samotný život.

APRÍL 2015

Najskôr si môžete doplniť vzdelanie, alebo dopriať exotickú dovolenku. Potom by ste mali využiť výnimočnú kozmickú podporu a premyslieť si obrat v kariére.

Prvé týždne nadväzujú na orientáciu uplynulého mesiaca, čiže na záležitosti domu filozofie. Stále je tu čas na nové zážitky, alebo cestovanie za poznaním. Aj spln Mesiaca 4. apríla signalizuje, že jedna etapa školy života je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Možno sa tento mesiac vyberiete "za hranice všedných dní". Čím vzdialenejšie a exotickejšie miesto si zvolíte, tým lepšie. Pokiaľ ide o dátum, najlepšou voľbou by boli dni okolo 18. apríla. Koncom mesiaca sa Slnko a Mars stretnú v dome kariéry. Ich spojenie je prísľubom nových pracovných možností. Túžite postúpiť v zamestnaní? Alebo vás vaša práca ubíja a ani v najmenšom sa nepodobá vysnívanému povolaniu? Zoberte iniciatívu do svojich rúk a zmeňte to. Odmena za odvahu bude stáť za to.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

FEBRUÁR 2015

Február prináša veľa rutinnej práce a zmeny v životnom štýle. Nakoniec ale všetko prevalcuje láska.

Mars vo vašom siedmom astrologickom dome investuje veľa energie do partnerských, alebo pracovných vzťahov. Červená planéta vám dodá vášeň a rozhodnosť. Vo februári však neriešite len vzťahy, ale aj otázky zdravia, kondície a efektívneho zvládania pracovných povinností. Či už sú to chronicky zanedbávané zdravotné problémy, málo pohybu, alebo nezdravá strava, zdá sa, že sa stupňuje odhodlanie niečo s tým urobiť. Na realizáciu konkrétnych zmien sú prvé februárové týždne ako stvorené. Neskôr sa Slnko ocitne po boku Neptúnu vo vašom dome partnerstva. Spojenie ich síl je prísľubom, že koncom februára alebo začiatkom marca môžu nezadaní nájsť toho pravého partnera na celý život. Dobrá správa je tu aj pre tých, ktorí sú so svojím vzťahom spokojní: necháte sa nanovo očariť svojím partnerom. Opäť sa budete cítiť ako v siedmom nebi. Neseďte teda so založenými rukami a užite si to.

MAREC 2015

V marci budete myslieť najmä na lásku. Až v druhej polovici mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: finančný úver, dedičstvo, pôžička, alebo podnikateľské plány, vyžadujúce investície.

Počas prvých týždňov zostávajú v centre záujmu partnerské vzťahy. V príslušnom úseku vášho horoskopu sa totiž na dlhšiu, či kratšiu dobu objaví Slnko, Merkúr, Neptún a Mesiac. Vďaka nim budete patriť k tým šťastlivcom, ktorým sa v marci ujde najviac romantiky. Ak sa tak ešte nestalo, tak stretnete novú lásku. Ak patríte k šťastne zadaným, potom opäť s novou intenzitou pocítite, že vaša voľba bola správna. Príjemné chvíle vo dvojici prežijete najmä v dňoch okolo 20. marca. Koncom mesiaca sa kozmická podpora čiastočne presúva z domu partnerstva do nasledujúceho astrologického domu. Tým sa dostávate k záležitostiam ôsmeho domu – financiám, alebo majetku, ktorý nejako súvisí s ďalšími ľuďmi. Pôjde teda o peniaze zdedené, požičané, či investované.

APRÍL 2015

Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mohli opäť poznávať a učiť sa niečo nové.

Poriadne zvážte svoje finančné rozhodnutia. Najmä počas dní okolo splnu 4. apríla postupujte mimoriadne opatrne. V hre je totiž ôsmy astrologický dom, ktorý sa týka majetku a peňazí, súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Môžete si za tým predstaviť dedičstvo, pôžičky, peňažné, či majetkové vyrovnanie, finančný projekt, do ktorého sa púšťate s niekým ďalším a pod. Ak to s peniazmi z cudzích zdrojov myslíte vážne, dlho neváhajte. Nov Mesiaca 18. apríla vám ponúkne lákavé možnosti. K záležitostiam ôsmeho astrologického domu patrí aj sex a erotika, a tak je možné, že sa váš intímny život zmení k lepšiemu. Koncom mesiaca sa časť kozmickej podpory postupne presunie z Barana do Býka a vášho domu filozofie. Novonadobudnutý pocit slobody vo vás vyvolá túžbu po objavovaní. Vyberiete sa na lyžovačku, či za teplom do exotickej cudziny. Alebo si radšej obzory rozšírite v pohodlí domova prostredníctvom zaujímavých kníh?



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

FEBRUÁR 2015

Najprv si užijete zábavu presne podľa vašich predstáv. Neskôr sa budete venovať hlavne práci a zmenám v životnom štýle.

Váhy sa budú tento mesiac baviť viac, ako ktokoľvek iný. Svoj podiel na tom majú Slnko a Merkúr vo vašom piatom astrologickom dome – dome potešenia. Môžete sa vyblázniť pri hrách s deťmi, alebo sa venovať novej láske, flirtu, nejakej kreatívnej aktivite, či hazardu. Ani ľúbostná aféra nie je vylúčená. Už sú to možno aj dva roky, čo ste sa takto neodviazali.

Mars strávi prvé týždne po boku Neptúnu a Venuše vo vašom dome práce a zdravia. Neskôr sa do tohto domu presunie Slnko. To pre vás znamená vynaloženie množstva energie aj na pracovné a zdravotné záležitosti. Hrozí, že nestihnete dokončiť všetko, k čomu ste sa zaviazali. Dôležité je ale, že ste sa do toho konečne aktívne pustili. Nezabudnite pritom na svoje zdravie. Aj keď sa zdá, že práce máte nad hlavu, zdravie je rovnako naliehavou témou týchto dní.

MAREC 2015

Máte pred sebou množstvo rutinných povinností, ktoré už chcete zvládnuť. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho. Koncom však mesiaca dostane priestor aj láska.

Planéty vo vašom dome zdravia a práce jasne vymedzujú aktuálne priority: pracovné a zdravotné záležitosti. S takou kozmickou podporou, akú máte teraz, by bolo chybou nepokúsiť sa o zázraky. Váš životný štýl nie je ideálny a dobre to viete. Zatiaľ síce zvládate obrovské množstvo rutinnej práce. Akosi ale pritom zabúdate myslieť nielen na slávu a odmenu, ale aj na svoje zdravie. Trochu sa šetrite a pre optimálny výsledok využite najmä dni okolo 20. marca. Koniec mesiaca, pri stretnutí Uránu, Marsu a Slnka v siedmom astrologickom dome vášho horoskopu, bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Vaša druhá polovička sa môže tešiť z vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť. Majte oči a srdce otvorené a koniec marca, ako aj prvé aprílové týždne sa môžu stať nezabudnuteľnými. Po mesiacoch, plných vytrvalej práce, to bude vítaná zmena.

APRÍL 2015

V apríli len ťažko dokážete myslieť na niečo iné, ako na lásku. Až koncom mesiaca sa zrazu objaví aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...

Zdá sa, že apríl bude patriť láske. V astrologickom dome partnerstva sa stretnú Slnko, Mesiac, Merkúr a Urán. Buď spoznáte svojho vysnívaného životného partnera, alebo – ak patríte medzi zadaných – nanovo sa zamilujete do človeka, ktorého máte po svojom boku. Najmä dni okolo 18. apríla by mali byť plné romantických chvíľ a pohody. Duch partnerskej spolupráce nebude obmedzený len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch a vlastne v akejkoľvek aktivite bude tento mesiac kľúčové, že máte na svojej strane ľudí, ktorí sú vám oporou. Koncom mesiaca sa Slnko pripojí k Marsu v ôsmom dome. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Ôsmy dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

FEBRUÁR 2015

Rodina by mala tento mesiac dostať prednosť pred kariérou. Ku koncu februára nastúpi čas hravosti a tvorivosti.

Nov Mesiaca 19. februára sľubuje príjemné novinky, týkajúce sa príbuzných, alebo bývania. Už v januári ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu. Počas prvých troch februárových týždňov treba pritlačiť na pílu a dokončiť všetko, čo ste začali. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne vynovovať byt, či dom. Zároveň vynaložíte veľa energie aj na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Postarajú sa o to Neptún a Venuša vo vašom dome potešenia. Prvé tri týždne im robí spoločnosť aj Mars, ktorý neskôr vystrieda Slnko. Konečne si naplno užívate to, čo vám prináša najväčšiu radosť, ale k čomu ste sa posledné dva roky takmer nedostali.

MAREC 2015

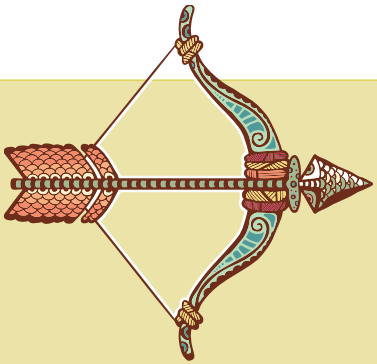
Zdá sa, že v marci si málokto užije toľko zábavy, ako vy. Koniec mesiaca vás navyše podnieti k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Prvé marcové týždne sú jednoznačne orientované na astrologický dom potešenia. Hneď od prvých dní sa budete baviť vo veľkom štýle. Už dávno sa vám nepodarilo takto sa odviazať. Vo všetkom, do čoho sa pustíte, prejavíte hravosť a tvorivosť. Uplatní sa aj túžba po vzrušení a chuť riskovať a pokúšať šťastie. Aj vidina ľúbostného dobrodružstva je teraz lákavejšia, než obvykle. Neptún v dome potešenia je ale slepý voči partnerovým chybám – pozor na to. V druhej polovici mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva z Rýb do Barana a do vášho astrologického domu práce a zdravia. Na tento mesiac sa sem nasťahoval Mars, dlhodobo je tu Urán a koncom marca sa k nim pripojí aj Slnko. Preto budú záverečné marcové týždne (ale aj prvé aprílové) mimoriadne vhodné na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, začatie diéty, alebo cvičenia.

APRÍL 2015

Životný štýl potrebuje vylepšiť. Apríl vás najprv poriadne zamestná, aby vás neskôr sladko odmenil.

Pribudlo vám počas uplynulých mesiacov pár kíl navyše? Pravdepodobne už koncom marca ste zahájili svoj boj s nimi. Ako ale potvrdia dni okolo splnu 4. apríla, nič sa nemá preháňať, lebo diéta a vyčerpanosť vás nakoniec odrovnajú. V apríli vynaložíte veľa energie na pracovné a zdravotné záležitosti. V danom úseku vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac, Merkúr a Urán. Je možné, že niekto z vašich blízkych bude potrebovať vašu opateru. Alebo musíte zvládnuť množstvo únavných, možno aj nudných činností. Aj vlastné zdravie a kondícia sa hlásia o slovo. Na regeneráciu využite najmä dni okolo novu 18. apríla a urobte všetko pre svoje zdravie a efektívne rozvrhnutie pracovných povinností. Neskôr sa Slnko a Mars stretnú v siedmom dome vášho horoskopu, aby naliehavo pripomenuli tému lásky. Romantická idylka by mala vydržať až do konca mesiaca.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

FEBRUÁR 2015

Prežívate rušné, komunikatívne obdobie. Vaším svetom sa tento mesiac stanú ľudia z najbližšieho okolia, či už sú to kamaráti z detstva, súrodenci, rodičia, alebo deti.

Začiatok mesiaca bude pomerne rušný. Slnko a Merkúr v treťom dome nastolia obdobie, ktoré bude aktívne z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Je toho dosť, čo treba zariadiť a dohodnúť... Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencami a ak to počasie dovolí, naplánujte si výlety a prechádzky. Mars je po boku Neptúnu a Venuše vo vašom astrologickom dome domova. Vynakladajú veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Koncom februára červenú planétu v dome domova vystrieda Slnko. Rodina bude tým pádom na prvom mieste po celý mesiac. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote. To vás podporí v tom, aby ste iniciovali nejaké aktivity, ktorými pomôžete svojej rodine. Všetko, čo si naplánujte s najbližšími, vás bude tešiť a napĺňať.

MAREC 2015

Počas prvých týždňov sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. Ku koncu mesiaca nastúpi aj čas hravosti, flirtu, zábavy.

Prvé marcové týždne sú zamerané na záležitosti bývania a rodiny. V dome domova totiž tento mesiac stretávame Slnko, Merkúr a Neptún (okolo 20. marca tadiaľto prechádza aj Mesiac), čo znamená, že sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Máte chuť utiahnuť sa do domáceho prostredia, užiť si rodinnú atmosféru, pobudnúť s deťmi a rodičmi. Zorganizujte rodinné stretnutie, vylepšujte svoje súčasné bývanie, alebo plánujte renováciu, či vybudovanie nového domova. Je toho veľa, čo môžete stihnúť počas prvých troch týždňov. Neskôr sa kozmická podpora čiastočne presunie z Rýb do Barana – do vášho astrologického domu potešenia. Napokon sa tu stretne Mars so Slnkom a Uránom. Táto vyberaná spoločnosť bude koncom marca a začiatkom apríla prísľubom radosti a tvorivosti.

APRÍL 2015

V apríli sa budete hlavne baviť. To, že si pritom nájdete čas aj na zlepšenie kondície a na kopu nudnej roboty je len malé plus navyše.

Už v marci ste si život užívali plnými dúškami a tento mesiac to bude podobné. V piatom astrologickom dome vášho horoskopu sa totiž na kratšiu, či dlhšiu dobu ocitne Slnko, Mesiac, Merkúr a Urán. Konečne sa naplno môžete venovať deťom, zábave, alebo nejakej kreatívnej aktivite. Urobte si radosť podľa vlastných predstáv. K triezvejšiemu prístupu nabádajú len dni okolo splnu 4. apríla. Nech už vás teší a baví čokoľvek, tento mesiac si toho doprajete, koľko sa len dá. Príjemné, hravé a tvorivé dni čakajte najmä okolo novu 18. apríla. Neskôr sa Slnko a Mars stretnú v šiestom dome vášho horoskopu, aby naliehavo pripomenuli témy zdravia, kondície, životného štýly. Nutnosť udržať sa v dobrom zdraví a zvládnuť rutinné pracovné povinnosti, sa koncom apríla stáva leitmotívom vášho života. V žiadnom prípade ale neprepínajte sily – všetkého veľa škodí. Ak ale udržíte situáciu pod kontrolou, tak napokon všetko stihnete a ešte sa aj zabavíte.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

FEBRUÁR 2015

Koncom februára sa odpútate od finančných a majetkových záležitostí a všetku energiu venujete svojim blízkym.

Vo vašom astrologickom dome peňazí nachádzame Slnko a Merkúr. Svojou pozíciou akoby chceli naliehavo upozorniť, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Prvé týždne budú orientované hlavne na peniaze. Táto téma bola nastolená už v januári a okolo 19. februára bude kulminovať. Nezabudnite v tom čase využiť lákavé zárobkové príležitosti.

Aj Mars, Venuša a Neptún vo vašom dome komunikácie naznačujú, že vás čakajú celkovo veľmi rušné týždne. Platí to o to viac, že koncom mesiaca sa do domu komunikácie nasťahuje aj Slnko. Vďaka tomu všetkému vás vidina peňazí celkom nezaslepí. Pozornosť budete upriamovať aj na ľudí okolo seba. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov so svojimi blízkymi. Keďže tretí dom súvisí aj so vzdelaním, je tiež možné, že v istom zmysle naštartujete aj novú poznávaciu etapu života.

MAREC 2015

Prežijete týždne, plné stretnutí a komunikácie. Koncom mesiaca sa váš svet zúži na to najcennejšie – na rodinu.

Marec sa nesie v znamení tretieho astrologického domu, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. Je toho veľa, čo treba vybaviť a dohodnúť. Neptún vás pritom síce trochu ruší svojou precitlivenosťou, ale Slnko a Merkúr vám pomôžu zostať mentálne aktívnymi a mimoriadne efektívnymi. Budete iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak sa vám bude zdať, že na niečo treba osobne dohliadnuť. Skúste čo najviac stihnúť počas prvých troch týždňov, pričom využite najmä dni okolo novu 20. marca.

V priebehu mesiaca sa kozmická podpora postupne presúva do Barana, znamenia vášho astrologického domu domova. Dlhodobo je v Baranovi Urán, tento mesiac tu stretávame aj Venušu a Mars a 20. marca sa pridáva Slnko. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Máte pritom veľkorysé plány. Niečo sa vám podarí dosiahnuť už teraz a niečo si necháte na prvé aprílové týždne.

APRÍL 2015

Počas prvých týždňov sa budete venovať najmä rodine. Ku koncu mesiaca bude stále viac príležitostí na zábavu.

Okolo 4. apríla prinesie spln Mesiaca ukončenie istej pracovnej etapy a naliehavé úvahy nad lepším zladením pracovných a rodinných povinností. Už v marci ste vynaložili veľa energie na domov a rodinu a teraz to bude podobné. Budete sa venovať rodičom, starým rodičom, alebo kupovať, prípadne renovovať byt, či dom. Skúste toho čo najviac stihnúť začiatkom apríla a nezabudnite využiť najmä dni okolo novu 18. apríla. Koncom mesiaca si nájdete čas aj na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. 31. marca sa totiž vo vašom dome potešenia usadil Mars, nasledovaný 20. apríla aj Slnkom. Spojenie ich síl je prísľubom: Konečne sa naplno pustíte do činností, ktoré vám prinášajú najväčšiu radosť, ale počas uplynulých dvoch rokoch ste ich zanedbávali. Poriadne si to užite.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

FEBRUÁR 2015

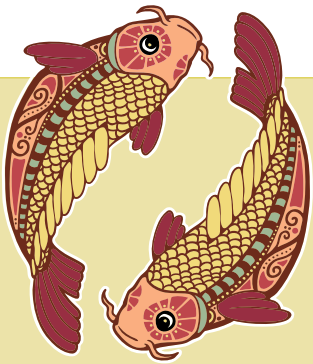
Začiatkom februára intenzívne pracujete na svojom zdokonalení. Neskôr k tomu pribudne aj aktívna snaha o zlepšenie finančnej situácie.
Vo vašom znamení je už niekoľko týždňov rušno. Niektoré planéty síce znamenie Vodnára nedávno opustili, ale ešte stále môžete počítať so Slnkom a Merkúrom. Pre Vodnárov to síce nie je typické, ale občas (ako práve teraz) máte aj vy obdobia, keď myslíte len na seba, svoj vzhľad a záujmy. Na zmeny k lepšiemu využite dni okolo 19. februára. Po prvých dňoch sa kozmická podpora pomaly a najskôr nenápadne začne presúvať do ďalšieho astrologického domu – domu peňazí. Neptún je tu dlhodobo, Mars počas prvých troch týždňov a Slnko hneď potom. Preto koncom februára (a čiastočne aj v marci) vynaložíte veľa energie na snahu dopracovať sa k lepšie platenej pozícii. Naozaj sa ukáže, že môžete veľa získať, ale môže vám veľa peňazí aj prekĺznuť pomedzi prsty.

MAREC 2015

Peniaze síce nie sú všetko, ale zdá sa, že vás o tom teraz nepresvedčíme. Až koncom marca sa konečne odpútate od financií a majetku a všimnete si svojich blízkych, ktorí už netrpezlivo čakajú na váš návrat.
Marec prichádza hneď s dvomi veľkými témami. Ak máme veriť astrológii, tak prvé dva-tri týždne sú orientované hlavne na peniaze. Táto téma bola akcentovaná už vo februári a teraz kulminuje. Je to dané tranzitom Slnka, Merkúru a Neptúnu druhým domom vášho horoskopu. Planéty vás chcú po všetkých tých týždňoch ešte raz naliehavo upozorniť, že sen o bohatstve sa dá premeniť na realitu. Nezabudnite využiť napríklad dni okolo novu 20. marca. Po prvých týždňoch sa časť kozmickej podpory začne presúvať do Barana a astrologického domu komunikácie. Stretneme tu Venušu a Mars a dlhodobo je v Baranovi aj Urán. 20. marca sa k nim pripojí Slnko. Konečne hádam prestanete naháňať peniaze. Opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Bude to trochu ako prebudenie zo zimného spánku. Naplánujete si výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.

APRÍL 2015

Väčšinu mesiaca prežijete s ľuďmi z vášho najbližšieho okolia. Koncom apríla to bude najmä rodina.
Nezabudnime, že 4. apríla je spln Mesiaca vo vašom dome filozofie. Prinesie vám to nové poznanie, ktoré možno otrasie vašimi postojmi. Človek sa ale celý život učí, prispôsobuje a vyvíja. Prvé týždne sú silne orientované na tretí astrologický dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Ste v neustálom aktívnom kontakte s ľuďmi. Je toho veľa, čo chcete stihnúť. Najrýchlejšie sa veci dostanú do pohybu, keď na ne osobne dohliadnete. Preto to budete vy, kto bude iniciovať potrebné stretnutia a budete aj cestovať, ak si to situácia vyžiada. Využite najmä dni okolo novu 18. apríla. Na konci tretieho týždňa sa Slnko a Mars stretnú v dome domova. S ich podporou vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s vaším domovom a rodinou. Svojich rodičov, alebo deti zahrniete pozornosťou. Možno pokročíte aj v otázke bývania. Zdá sa vám, že svojej rodine musíte dopriať to najlepšie.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

FEBRUÁR 2015

Február môže byť dôležitou životnou križovatkou. Poučíte sa z minulosti a urobíte ambiciózne osobné rozhodnutia.

Mars strávi prvé tri týždne vo vašom znamení. Vyzbrojí vás energiou a rozhodnosťou. Využiť to môžete napríklad aj na duchovné aktivity a svoj vnútorný rozvoj. Prvé týždne prechádza totiž Slnko s Merkúrom vaším astrologickým domom podvedomia. Pod ich vplyvom budú Ryby podnikať symbolické návraty do minulosti, do detstva, nekončiace rekapitulácie udalostí uplynulých mesiacov a cesty za stratégiami na ďalšie obdobie. Dom podvedomia súvisí aj s psychickým a fyzickým zdravím. Obrat k lepšiemu sľubujú najmä dni okolo 19. februára. Koncom mesiaca nadobro ukončíte rozjímanie. Všade okolo vás sa začnú vynárať príležitosti. Či už chcete študovať, cestovať, alebo poznávať nové krajiny, či zaujímavých ľudí, váš čas prichádza.

MAREC 2015

Všetko sa točí okolo vás. Chytáte druhý dych a vo všetkom sa vám darí. V druhej polovici mesiaca sa dokonca objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.

Pri konečnej bilancii si marec zapíšete ako veľmi úspešný mesiac. Vo vašom znamení sa stretnú Slnko, Merkúr a Neptún. S takouto podporou sa oplatí vziať iniciatívu do vlastných rúk. Vylepšite si šatník, zmeňte účes a odhodlajte sa aj k závažnejším osobným rozhodnutiam. Máte k tomu všetko potrebné – sebavedomie, entuziazmus, túžbu po zmene. Skúste ale zostať oboma nohami na zemi. Pod vplyvom iracionálneho Neptúnu môžete vidieť seba, aj svoju situáciu a možnosti trochu skreslene. 20. marca Slnko prechádza do Barana a vášho druhého astrologického domu. Stretne sa tam s Marsom a Uránom. To vás povzbudí v úsilí rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Neváhajte a skúste niečo podniknúť počas posledných desiatich marcových dní.

APRÍL 2015

Planéty vám pomôžu vylepšiť si rozpočet. Neskôr sa čiastočne odpútate od financií a podniknete niečo zábavné s ľuďmi, ktorí sú vám blízki.

Spln Mesiaca v ôsmom dome môže okolo 4. apríla narobiť zmätok vo vašom rozpočte. Týka sa to nielen peňazí, ktoré ste zarobili, ale aj tých, ktoré by ste radi získali z nejakých ďalších zdrojov. S konečnou platnosťou zistíte, či je táto cesta schodná, alebo nie. Apríl bude mať dve tváre. Ak máme veriť astrológii, tak prvé tri týždne sú orientované hlavne na peniaze. Je to dané už od konca marca návalom planét vo vašom dome peňazí. Pravdepodobne nikdy doteraz nebolo také zrejmé, že sen o bohatstve môžete premeniť na realitu. Nezabudnite využiť najmä dni okolo novu 18. apríla. Po prvých týždňoch sa časť kozmickej podpory začne nenápadne presúvať do nasledujúceho astrologického domu – domu komunikácie. Tento mesiac sa v ňom usadil Mars, nasledovaný 20. apríla Slnkom. Prestanete naháňať peniaze a opäť upriamite pozornosť na ľudí okolo seba. Naplánujete si výlety, vychádzky a stretnutia s vašimi blízkymi. Užite si v ich spoločnosti životodarné jarné slnko.

Zamerané na šťastný koniec

Exkluzívna francúzska kozmetická značka Sisley pripravila na prvé mesiace v roku dve novinky vychádzajúce z ázijskej múdrosti.



Viac je VIAC...

Ako vyprahnutá pôda, ktorá je schopná nasiaknuť silný dážď, dokáže si aj pokožka osvojovať aktívne zložky, keď sú aplikované postupne. Značka **Sisley** sa nechala inšpirovať umeleckou technikou vrstvenia ázijských žien. A svoj výskum zároveň zamerala aj na efektívnu účinnosť proti starnutiu. Výsledkom je nový produkt **SISLEŸA ESSENTIAL SKIN CARE LOTION,** ktorým rozšírila svoj kultový rad **SISLEŸA.** Rituálna starostlivosť o pleť pre tie, ktoré si chcú pripraviť pleť už prvým krokom tak, aby lepšie prijímala aktívne zložky proti starnutiu vrstvu po vrstve. V dnešnej dobre, keď sa všetko pohybuje príliš rýchlo, Sisley navrhuje urobiť si čas na neutralizáciu známok starnutia. Veľmi odlišné od jednoduchého toniku, **SISLEŸA Essential Lotion** je špecifická starostlivosť, prvý krok ráno i večer. Vďaka hydratačnej, vyživujúcej a protistarnúcej účinnosti, realizuje prvé ošetrenie pleti a pripravuje ju na lepšie vstrebávanie ďalších aktívnych látok z nasledujúcich pleťových prípravkov. (124 €)



Vymažte tmavé škvrny z pleti

Sisley Intenzívny korektor proti tmavým škvrnám je komplexné ošetrenie, ktoré lieči vzhľad tmavých škvŕn globálnym spôsobom. Novinka, ktorá týždeň čo týždeň zmenšuje veľkosť a intenzitu tmavých škvŕn, vracia pleti rovnomernejší vzhľad - rozjasní ju, poskytne jej komplexné zosvetlenie, exfoliáciu a upokojujúce účinky. Vďaka receptúre phyto-blanc a cielenej aplikácii s aplikátorom roll-on je určená pre všetky vekové kategórie a všetky tóny pleti. Funguje na všetkých „frontoch" pomocou patentovaného zosvetľujúceho komplexu spájajúceho 3 silné aktívne zložky – stabilizovaného derivátu vitamínu C, extraktu z rebarbory a vitamín E acetátu; pomocou extraktu z figového kvetu a kyseliny salicylovej; a pomocou slnečnicového oleja a esenciálnych olejov zo šalvie, levandule a majoránu. Tmavé škvrny spôsobené slnkom či starnutím pri dlhodobom používaní počas 2 až 3 mesiacov viditeľne ústupia. (113 €)



Healing Your Life

CERAGEM

Technológia CERAGEM

regenerácia tela na princípe východnej medicíny s účinkom nefritových kameňov



Procedúra CERAGEM už od 6,80 € (1 hodina)

Trápia vás

bolesti chrbtice, problémy s platničkami, migrény, slabá imunita či chronická únava?

CERAGEM

- uvoľňuje úpony okolo stavcov a narovnáva chrbticu
- tlmí bolesti
- upokojuje nervové dráhy
- detoxikuje organizmus
- zlepšuje krvný obeh a tok životnej energie Čchi
- blahodarne vplýva na funkciu orgánov
- pomáha vrátiť telo do rovnováhy prirodzenou cestou

CERAGEM MASTER V3 je automatické termo-akupresúrne masážne lôžko, ktoré kombinuje alternatívnu terapiu **masáží, moxovania a chiropraxie s účinkom vzácnych nefritových kameňov.** Efekt terapie znásobujú aj vlastnosti originálnej himalájskej soli v terapeutických miestnostiach.

Novootvorené liečebno-relaxačné centrum CERAGEM: Černockého 5A, Bratislava

www.ceragem.sk ***ceragemsk@gmail.com*** ***0911 622 034***

VÝPREDAJ
+
registračný poplatok zaplatíme za vás!

SUBARU XV
1.6 i comfort



Kombinovaná spotreba: 5,6 – 6,5 l/100 km, emisie CO_2: 146 – 151 g/km. Ilustračné foto.

Už od 20 015 € s DPH

Len do vyčerpania zásob!

5 rokov predĺžená záruka*

* Možnosť predĺženia záruky na 5 rokov. Viac informácií u predajcov Subaru.

SUBARU

Confidence in Motion

BRATISLAVA, Mikona, tel. 0902 955 541 | KOŠICE, Stilcar, tel. 0905 961 284 | PRIEVIDZA, Profin Car, tel. 0908 924 779 | TRENČÍN, Eurotip, tel. 0905 817 803 | B. BYSTRICA, Autos Kmeť, tel. 0905 690 778 | LIPTOVSKÁ ŠTIAVNICA, Janiga Racing Technologies, tel. 0911 444 482 | ŽILINA, Avion, tel. 0918 125 521 | POPRAD, PP AUTO, tel. 0903 905 280 | KOMÁRNO, Mariol KN, tel. 0915 339 445

www.subaru.sk