9 771338 260008 01
3,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | FENG SHUI
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jar 2019
február
marec
apríl



SEX
Chcú ženy NAOZAJ monogamiu?

Feng Shui DOPLNKY

8 nerestí PROKRASTINÁCIA poznal ju už Kristus

ČÍNSKA MEDICÍNA
Jarná očista BYLINKAMI

DARA Rolins
O láske a o živote

Singapur ŽIVOT V BUDÚCNOSTI



EVA AIR | A STAR ALLIANCE MEMBER

Vyskúšajte **špičkový servis** 5-hviezdičkovej leteckej spoločnosti EVA Air pre Vaše lety **do Ázie**

Economy Class
Konfigurácia sedadiel 3 - 3 - 3
Batožina do 30 kg na osobu



Premium Economy Class
Konfigurácia sedadiel 2 - 4 - 2
Batožina do 35 kg na osobu



Royal Laurel Class
Konfigurácia sedadiel 1 - 2 - 1
Batožina do 40 kg na osobu



5 STAR AIRLINE SKYTRAX

www.evaair.sk

Hurom H100 Easy

Revolúcia v odšťavovaní bez náročného čistenia sitka

Vitarian

€ 449,-

Vezmite si svoj Hurom na **shop.vitarian.sk** alebo v predajni na Grösslingovej 35 v Bratislave









Na tuhšie ingrediencie:
sitko na šťavu



Na mäkké ingrediencie:
sitko na smoothie



Na mrazené ovocie:
sitko na zmrzlinu



Obsah

Nº1 2019

6 MÓDA
Jarná módna hra

10 BEAUTY
Kozmetické hygge

12 FENG SHUI
Rozhýbte energiu v priestore!

16 COFFEE BREAK
Dara Rolins:
Mám krásny život

20 CESTOVANIE
Singapur:
Malý a prepychový

28 VZŤAHY A SEX
Načo je nám monogamia?
8 základných nerestí

ZDRAVIE 42
Detox ako relax
Joga ako tréning mysle

RECEPTY 48
Viac zelenej proti jarnej únave

SPIRIT 50
Knižné recenzie
Ako je to naozaj s našou budúcnosťou?

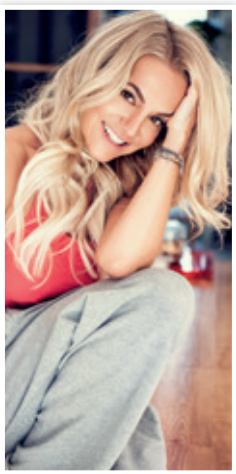
ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na február až apríl

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace

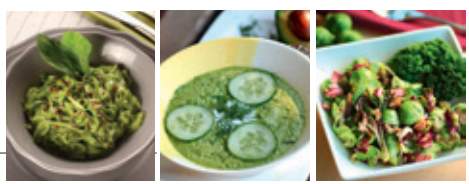
ASTROLÓGIA 70
Predpovede na február, marec, apríl

















HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 34.
štvrťročník _ január 2019, ročník 8.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

EDITORKA
Alena Petrželková

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Peter Verček, Daniela Mináčová, Táňa Nitková, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

KONTAKT
0903 442 220
redakcia@badamcreative.sk

TLAČ
Kancelária 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



O živote vo svete peňazí

Žijeme v materiálnom svete. A ten má svoje limity. Pre každého z nás. Aj pre tento časopis. Svoju existenciu musíme dennodenne obhajovať zarábaním peňazí. Dnešná doba je ukotvená v hmote. Koleso sa krúti rýchlo a my sa v jeho vnútri snažíme balansovať príjmy a výdavky, aby sme dokázali fungovať v rovnováhe. Pokiaľ nie sme schopní žiť tradičným spôsobom života a dopestovať si vo vlastnej záhradke všetko, čo potrebujeme na svoju obživu, živíme sa bežnou prácou pre spoločnosť, ktorej sme súčasťou. Je dobré, ak nás táto práca napĺňa a prináša nám profit. Ešte lepšie je, ak je užitočná pre väčší okruh ľudí, prináša im rozvoj a nové poznanie.

My sa v tomto časopise snažíme presne o to. Chceme obohacovať vás – našich čitateľov o nové podnety a prinášať vám myšlienky, ktoré môžu urobiť váš život lepším a zdravším.

To bol prvotný impulz, pre ktorý tento časopis vznikol. Aj keď HOROSKOPY & LIFESTYLE vychádzajú už osem rokov, nie je to projekt ktorý by bol zameraný na zisk. Išli sme do toho s myšlienkou, aby príjmy pokryli náklady a aby toto "dieťa" mohlo vo svete fungovať samostatne. Už niekoľko rokov sa snažíme držať stabilnú cenu pre čitateľov, ale dostávame sa do bodu, kedy musíme zvýšiť cenu každého výtlačku o 1 euro. Je to nevyhnutný krok na to, aby tento časopis mohol ďalej vychádzať a aby sme dokázali udržať kvalitu článkov a tlače.

Vás, našich čitateľov je približne 3 000. Nie je to počet, ktorý by vedel zaručiť vo svete printových médií nejaký markantnejší zisk, je to však stabilná a lojálna skupina ľudí podobného vyznania a alternatívneho vnímania sveta. My si váš svetonázor vážime. Sme radi, že existujú ľudia, ktorí majú hlbší pohľad na zdravie, životný štýl a duchovný rozvoj, ktorí rozmýšľajú o veciach inak a chcú svoj život prežiť plnohodnotnejšie. Je prirodzené, že je to len úzka skupinka ľudí, ktorí sú povedzme vedomejší alebo vnímavejší na informácie, ktoré dostávajú. Preto náš časopis nikdy nebude mainstream a nikdy nezasiahne masy. Sme a budeme reprezentovať alternatívny lifestyle a vždy pôjdeme tak trochu proti hlavnému prúdu. Témy vyberáme citlivo a snažíme sa otvárať také kapitoly, ktoré sú pre vás nové, užitočné pre vaše telo či dušu a rozširujú vaše poznanie. Veľmi radi to s vašou podporou budeme robiť aj naďalej. Všetky články sú originálne texty autorov, ktorí si v alternatívnom svete a duchovnom rozvoji už kus cesty prešli a dnes sa delia sa vami o svoje vlastné poznania a skúsenosti práve na týchto stránkach.

Zostaňte s nami a užite si novoročné číslo aj s malým darčekom v podobe Čínskeho horoskopu lásky na rok 2019 ☺.

Všetko čo vám prinášame, robíme s láskou. Pekné čítanie!

Vladimíra Dutková – Mináčová, šéfredaktorka

Jarná módna hra

text_ Veronika Galbavá foto_ dreamstime

A máme to za sebou. Tak by som opísala koniec zimy. Som zástancom toho, že každé ročné obdobie má svoje čaro, ale vďakabohu za to, že chladnému počasiu odzvonilo a my sa môžeme tešiť na príjemne jarné teploty. Pravdepodobne máme pred sebou ešte pár nevľúdnych dní, ale tie pominú a čoskoro začne všetko opäť kvitnúť. A v čom môžete túto jar rozkvitnúť vy?





1_ Saká a trenčkoty

Na jar je počasie veľmi premenlivé. Niekedy svieti slnko a o pár hodín prší. Poznáte to, že? Nevieme ako sa obliecť! Presne pre toto počasie vznikol trenčkot. Môžete si vybrať z veľmi veľa druhov. Či už klasicky elegantný v neutrálnych farbách, alebo zažiarte vo farebnom, napríklad žltom trenčkote. Nič sa nestane, ak siahnete po trenčkote, ktorý bude mať na sebe kockový vzor. Vynájdite sa. Nebojte sa a hrajte sa. Pokiaľ nejde o život, nejde o nič.





2_ Zvonové nohavice

Zvykli sme si na slim rifle. Nohavice, ktoré nám nesedeli ako druhá koža sa už takmer prestali nosiť, ale tomuto trendu odzvonilo. Nehovorím, že klasickým slim strihom niečo pokazíte, ale v poslednej dobé sú stále viac obľúbené rozšírené, dokonca až zvonové nohavice. Je už len a len na vás, či siahnete po nohaviciach, na ktorých nebude žiadny vzor, alebo zaexperimentujete a vyberiete si voľný zvonový strih s výraznou farbou. Napríklad taká tyrkysová!

3_Volány

S príchodom jari v nás ožíva ženskosť. Môžeme zahodiť ťažké kabáty a svetre, ktoré sú pohodlné, ale krivky v nich veľmi nevyniknú. Čo by nemalo chýbať v jarnom šatníku každej ženy, ktorá rada skúša nové trendy, sú volány! Je jedno, či to bude volánová sukňa, alebo volánový top. Tento ženský detail je presne to, čo outfitu vdýchne pohyb.





4_Kocka

Táto jar praje vzorom. Pásiky sú in podľa mňa celoročne, ale aký je váš postoj ku kockovaným vzorom? Práve kocky dodajú vašim outfitom ten správny šmrnc a je už na vás, ako veľmi ste odvážne. Môžete skombinovať kockové nohavice, ktoré budú mať zvonový voľný strih. Prečo nie?





5_ Objatie červenej

Nebojte sa výraznej červenej farby. Túto farbu buď ženy milujú alebo neznášajú! Je to veľká chyba, pretože červená je farba, v ktorej rozhodne zažiarite. Nebojte sa experimentovať a skúste skombinovať červené nohavice s vysokom pásom a pásikavým vzorom. Zdá sa vám to príliš? Nevadí. Oblečte si k tomu napríklad obyčajné biele tričko a máte jarný outfit v ktorom budete neprehliadnuteľná.







Kozmetické hygge

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Určite poznáte dánsky výraz pre útulnosť a pohodu domova. Rovnaký princíp však môžete uplatniť aj pri výbere svojich skrášľujúcich pomocníkov a pocit pohody naplní vašu dušu zakaždým, keď sa pozriete do zrkadla.

1_ Horúčka zimnej noci
Jimmy Choo prichádza s novou dámskou vôňou založenou na hypnotickej súhre kontrastov medzi kvetinovými a gurmánskymi tónmi. **Fever** je návyková a na svojej nositeľke zanecháva až zmyselnú stopu. Vôňu otvára vitálne šťavnatá slivka skombinovaná s akcentmi sladkého liči a s jemne trpkým grapefruitom. Srdce patrí pudrovej harmónii heliotropu s exotickou vanilkovou orchideou v kontraste s výnimočne ženským jazmínom. V základe sa rozvíja krémový santal, balzamová hrejivosť živice a pražený charakter fazuliek tonky, ktorý kompozíciu obohacuje o zamatovú zmyselnosť. Dokonalá vôňa pre ženu, ktorá sa nebojí vziať osud do vlastných rúk.

2_ Uhladené kučery
Sisley rozširuje svoju vlasovú líniu Hair Rituel o **Ošetrujúci a uhladzujúci šampón s olejom z moringy** bez obsahu sulfátov. Jemná očistná vlasová starostlivosť je určená na revitalizáciu vlasovej pokožky a zároveň aj celej dĺžky vlasov, ktorým dodáva potrebné vitamíny a minerály ako zinok, meď či horčík z vysoko účinných aktívnych zložiek. Šampón sa zameriava tak na vlasový korienok, ako aj na samotný vlas – obnovuje jeho lipidovú štruktúru a vypĺňa trhliny. Jeho svieža vôňa synergicky dopĺňa bohatú penu. Vysoko účinné ingrediencie v srdci textúry vlasom dodávajú žiarivý lesk, oživujú ich, viditeľne ich uhladzujú a bránia tomu, aby sa vlasy zamotávali.

3_ Oslava dreva
Drevo, pevné a odolné, unikátne komplexné a nenapodobniteľné, sa stalo inšpiráciou pre vznik novej dvojice vôní **Dsquared2 Wood** pre ňu a pre neho. Vonná esen-

cia odráža chuť mladých ľudí do života, ich vášne a energiu, či prirodzenosť, s akou prijímajú všetko nové. Dámsku kompozíciu charakterizuje vitalita a ženskosť, ktorá vychádza z tónov sicílskej mandarínky, z malín, lístkov fialky, kvetov konvalinky a magnólie s infúziou osmantusu a jazmínu na drevitom základe. Svojrázna mužná vôňa zaujme sviežosťou citrusových tónov z Kalábrie a Sicílie v kombinácii s vitálnymi tónmi fialky, kardamómu, zázvoru a s modernou zmesou bielych drevín.

4_ Rozkvitnuté líčka
Blooming Blush je nová lícenka od **Sensai,** ktorá je charakteristická paletou piatich hodvábne purpurových farieb. Farebný púder sa na líca nanáša ľahučko a rovnomerne a vymaľuje ich prirodzenou jasnou červeňou s pomocou bieleho rozjasňujúceho púdru. Dokonalý jas dodáva líčkam jedinečný Koishimaru hodváb, vďaka ktorému viete na svojej tvári vyčarovať "looky" na rôzne príležitosti. Farebná paleta lícenok vychádza z japonskej tradície farbenia hodvábu Shironeri, čo je špeciálny proces, ktorého výsledkom sú žiarivé farby. Aj nová lícenka Blooming Blush je púder, ktorý vyzdvihuje rôznorodosť farebných odtieňov.

5_ Oči žiarou zaliate
Existuje prirodzený a šetrný spôsob, ako očiam prinavrátiť jas a vitalitu, aj keď cítite únavu. **Alma K. Reviving Eye Cream** prichádza priamo od Mŕtveho mora a jeho ľahká, upokojujúca a intenzívne výživná formula bola vyvinutá špeciálne s ohľadom na jemnú pleť očných kontúr. Nový očný krém je bohatý nielen na jedinečné morské minerály, ale aj na účinný komplex peptidov Eyeliss proti opuchom. Zloženie dopĺňa avokádový a olivový olej pre hĺbkovú hydratáciu a výživu, a tiež povzbudzujúci extrakt zo zázvoru v kombinácii s vitamínom E. Vaše očné kontúry budú opäť žiariť a jemné linky a vrásočky v ich okolí sa vyplnia a vyhladia.

6_ Snívanie o žiarivom Toskánsku
Prípravky **Erbario Toscano** využívajú čisté prírodné výťažky a esenciálne oleje v koncentrovanej podobe, pričom spájajú talianske tradície a jednoduché prírodné ingrediencie z Toskánska. Hlboký rešpekt k prírode, kreativita a kvalita sú charakteristické aj pre nové kombinácie vôní pre váš domov. Zahaľte svoj príbytok do jedinečných vonných esencií, ktoré sú intenzívne, avšak nie agresívne a preneste sa aj počas studených zimných dní do slnečného Toskánska. Vyskúšajte vôňu **Hrozna a borievky, Sicílskeho citrusu** či **Levandule** a určite nájdete tú svoju. Kvetinové tóny, závan korenia zmiešaný s citrusovou alebo drevitou esenciou viete skombinovať do netradičných kreácií, ktoré vás zvedú, prekvapia a unesú na krídlach fantázie. •

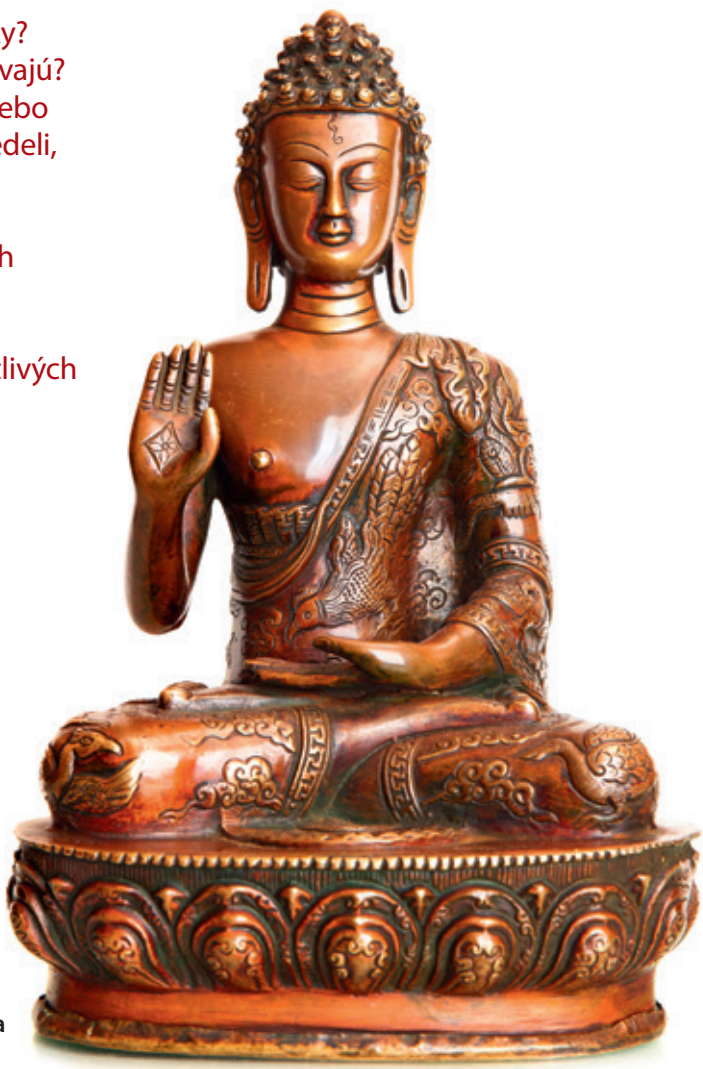


Feng Shui

text_ Freya
foto_ ingimage
a dreamstime

Rozhýbte energiu v PRIESTORE!

Čo sú to tradičné Feng Shui doplnky? Na čo slúžia a ako sa správne používajú? Mnohé z nich ste už určite videli, alebo ich máte doma, no možno ste nevedeli, že to nie sú len obyčajné dizajnové predmety... Majú svoj symbolický význam a je dôležité vedieť, kam ich treba umiestniť, aby najlepšie plnili svoju funkciu. Využite ich potenciál naplno a aktivujte energiu v jednotlivých životných oblastiach.



Soška Budhu

Dnes zdobí množstvo interiérov. Nájdete ju takmer v každom masážnom salóne, na joge, v čajovniach, v záhradách... Jej horšiu či lepšiu kópiu si môžete kúpiť vo väčšine nábytkových obchodov. Budha je jednoducho trendy a jeho obraz začína byť sprofanovaný. Preto by sme s týmto doplnkom mali narábať naozaj citlivo a vyberať si takú jeho verziu, ktorá nie len pásovou výrobou z fabriky, ale originálnym dielom s umeleckou hodnotou. **Soška Budhu symbolizuje pokoj, mier, hlboké duchovné poznanie a harmóniu.** Upokojuje atmosféru v priestore a navodzuje ideálny stav pre zamyslenie, hĺbanie, či meditáciu. **Preto sa najlepšie hodí do severovýchodného sektoru, ktorý sa spája s naším duchovným rozvojom.**

Čínske mince

Čínske mince bývajú zviazané červenou šnúrkou a obsahujú v sebe symboly hojnosti, šťastia, úspechu a prosperity. Používajú sa na ochranu a tiež ako prostriedok na pritiahnutie blahobytu. Môžete ich zavesiť na kľučku vchodových dverí, alebo umiestniť na pracovný stôl, prípadne do oblasti juhovýchodu na podporu peňazí. Tiež ich môžete nosiť v peňaženke pre šťastie. Ich použitie je veľmi univerzálne. Je to jednoduchý a účinný prostriedok Feng Shui pre podporu základných kvalít života. Veď kto by nepotreboval hojnosť a šťastie?



Tibetská spievajúca miska

Podobne ako zvonkohra, aj tibetská miska dokáže aktivovať jednotlivé oblasti života svojím zvukom. **Kov sa ideálne hodí na sever, kde podporuje kariéru a životnú cestu, ale do oblasti západu (deti, plány do budúcnosti) a severozápadu (nápomocní priatelia, cestovanie).** Dobré je, ak nenecháte tibetskú misku len tak stáť, ale občas na ňu naozaj zahráte. Môžete sa s ňou prejsť po celom byte a nechať ju zaznieť v priestore, ktorý sa bude prirodzene energeticky čistiť jej unikátnym zvukom.

Zvonkohra

Vo východných krajinách zdobí zvonkohra vstupy do priestoru práve preto, aby sa aktivovala prichádzajúca energia. **Zvuk dokáže rozhýbať energiu a čistiť priestor.** Zvonkohru si vyberáme intuitívne podľa čistoty zvuku a tónov, ktoré vydáva. Môžeme ju umiestniť do vstupu tak, aby sa



rozozvučala s každým otvorením dverí. **Drevená zvonkohra sa hodí viac na východ, juhovýchod a juh, kovová viac na sever, západ a severozápad.**

Bambus

Mimoriadne odolná drevina, ktorá rýchlo rastie, symbolizuje silu, expanziu a pohyb. Energia bambusu dokáže dokáže aktivovať oblasti so stagnáciou. Vhodne ju môžete umiestniť práve do sektoru, ktorý predstavuje slabšie prosperujúcu oblasť vášho života – či už sú to vzťahy, kariéra, hojnosť, zdravie, či sláva... Ideálne sa hodí na tie svetové strany, ktoré ladia s energiou dreva, čo je východ (zdravie), juhovýchod (hojnosť) a juh (sláva).



Akvárium a fontána

Voda je veľmi silnou energiou v priestore, preto by sa mala umiestňovať len do sektorov, ktoré sú s ňou kompatibilné – a to je juhovýchod (hojnosť), východ (zdravie) a sever (životná cesta, kariéra). Týka sa to elementu vody všeobecne, čiže toto pravidlo platí zvlášť pre kúpeľňu, kde je vody najviac. Nevhodne umiestnená aktívna voda dokáže narobiť problémy v tej oblasti života, ktorá zodpovedá danej svetovej strane. Ak teda máme kúpeľňu umiestnenú inde, ako na juhovýchode, východe a severe, mali by sme tu vodný prvok stabilizovať cez prvky zeme (keramika, kamene) a vyvažovať elementom dreva (izbové rastliny, doplnky z dreva, nábytok). Voda však dokáže intenzívne pracovať aj pre náš prospech a vyživiť priestor tam, kde je umiestnená správne. Aj akvárium aj fontána reprezentujú pohyb a dynamiku. Ak ich umiestnime na vhodné svetové strany, využijeme silu vody pozitívne a podporíme kľúčové oblasti života ako zdravie, bohatstvo a kariéru.



Interiérové rastliny

Kvety sú živá energia, preto by v našich príbytkoch nemali chýbať. **Rastliny s kvetmi alebo s plodmi podporujú hojnosť, preto sa najlepšie hodia na juhovýchod do sektoru peňazí.** Dobre však fungujú aj v oblasti zdravia (východ), alebo slávy (juhovýchod). Efektným variantom sú aj čerstvé kvety vo váze, ktoré nielen pekne vyzerajú, ale aj voňajú a vytvárajú pocit jedinečnej atmosféry, estetiky a pohody.

Milenci

Soška milencov podporuje harmóniu vo vzťahu a symbolizuje prepojenie partnerov



na duševnej, citovej i fyzickej úrovni. Dobre sa hodí do spálne, ale aj do oblasti juhozápadu, ktorý reprezentuje naše vzťahy. Partnerský život môžete podporiť aj inými symbolmi – **srdiečkami, sviečkami, ale aj obrazom dvojice,** ktorý nemusí predstavovať len ľudí, ale napríklad aj vtáky, či kvety. Dôležité je, aby ste do oblasti vzťahov umiestňovali predmety v párnom počte, ideálne vo dvojici.



Dizajnové kamienky

Kamene symbolizujú pevnosť a reprezentujú element zeme. Hodia sa na severovýchod (duchovný rozvoj), juhozápad (vzťahy), ale aj na západ a severozápad. **Prirodzene stabilizujú priestor a prinášajú pocit istoty, pokoja a pevnej pôdy pod nohami.** Vizuálne sú ideálne aj na meditáciu, alebo na hru s podvedomím. Z kamienkov môžeme vytvárať rôzne obrazce, ukladať ich na seba, alebo ich len tak držať v rukách a prijímať ich energiu. Dobrou meditačnou pomôckou je aj malá zenová záhradka. Inou kapitolou sú **vzácne kamene** – polodrahokamy, ktoré majú špeciálnu vibráciu a liečivú silu, ktorú môžeme využiť aj v oblasti zdravia na východe. Tým, že súčasne predstavujú symbol bohatstva, hodia sa aj na juhovýchod do sektoru hojnosti.

Sviečky a vonné tyčinky

Oheň a voda sú základné energie, ktoré by v našom priestore nemali chýbať a mali by byť v rovnováhe. Voda je prirodzenou súčasťou našich domovov, ale ako je to s ohňom? Máme krb? Varíme na plyne a ohni, alebo na elektrickej platni? Ak nemáme jedno ani druhé, nezostáva nám nič iné, ako oheň aktivovať v priestore aspoň symbolicky cez sviečky a vonné tyčinky. **Predovšetkým v oblasti severovýchodu (duchovný rozvoj) a juhozápadu (vzťahy) má oheň nezastupiteľné miesto, pretože podporuje energiu zeme. Hodí sa aj na juh do oblasti slávy, ktorá patrí elementu ohňa.** Oheň prirodzene čistí priestor od negatívnej energie. Pri vonných tyčinkách sa proces čistenia a premeny energie obohacuje navyše o účinky esenciálnych olejov. Dobre urobíme, ak budeme zapaľovať sviečky či vonné tyčinky vždy zhruba v rovnakom čase. Jemnohmotné energie sa tak naučia poriadku a náš priestor bude energeticky čistý. Čajové sviečky nám pokojne môžu horieť v spálni aj počas spánku, či už v svietnikoch alebo v soľných lampách, ktoré majú aj pozitívny zdravotný efekt. Tiež je užitočné vyčistiť priestor ohňom po rôznych životných zmenách, živej výmene názorov s partnerom či s deťmi, alebo aj po obyčajnom upratovaní – či už v priestore, alebo v sebe samých ☺ •



MÁM KRÁSNY ŽIVOT

Nepamätám si, žeby som ju niekedy niekde stretla a ona sa neusmievala. Aj keď je úplne jasné, že aj ona zažíva v živote situácie, kedy jej dvakrát do smiechu nie je. Napriek tomu je vždy veľmi ochotná, milá, zhovorčivá – jednoducho ostrieľaná rokmi v československom šoubiznise. Niekedy je veľmi ťažké nadviazať na úspešnú kariéru detskej hviezdy. Jej sa to darí viac ako dobre a už viac ako 30 rokov. A to nielen v hudbe, ale tretím rokom aj v diárovom biznise. **DARA ROLINS.**

text_ KaVa foto_ Petra Ficová

Akú najlepšiu radu si v živote dostala?
Buď sama sebou, kašli nato, čo si myslia, hovoria, píšu iní. Buď autentická a úprimná k sebe samej. A tak žijem aj ja.

Pamätáš si kto ti ju povedal?
Vieš, že nie… Ale možno mi ju ani nikto priamo do očí nepovedal. Skôr som ju zaznamenala v nejakých múdrych knihách, alebo niekde zaznela.

Už tretí rok po sebe vydávaš diár, ktorého súčasťou sú práve rady do života. Ako vyberáš témy?
Je to mix toho, čo viem že ľudí zaujíma, čo riešia a zároveň sú to také všeobecné témy, ktoré riešime všetci.

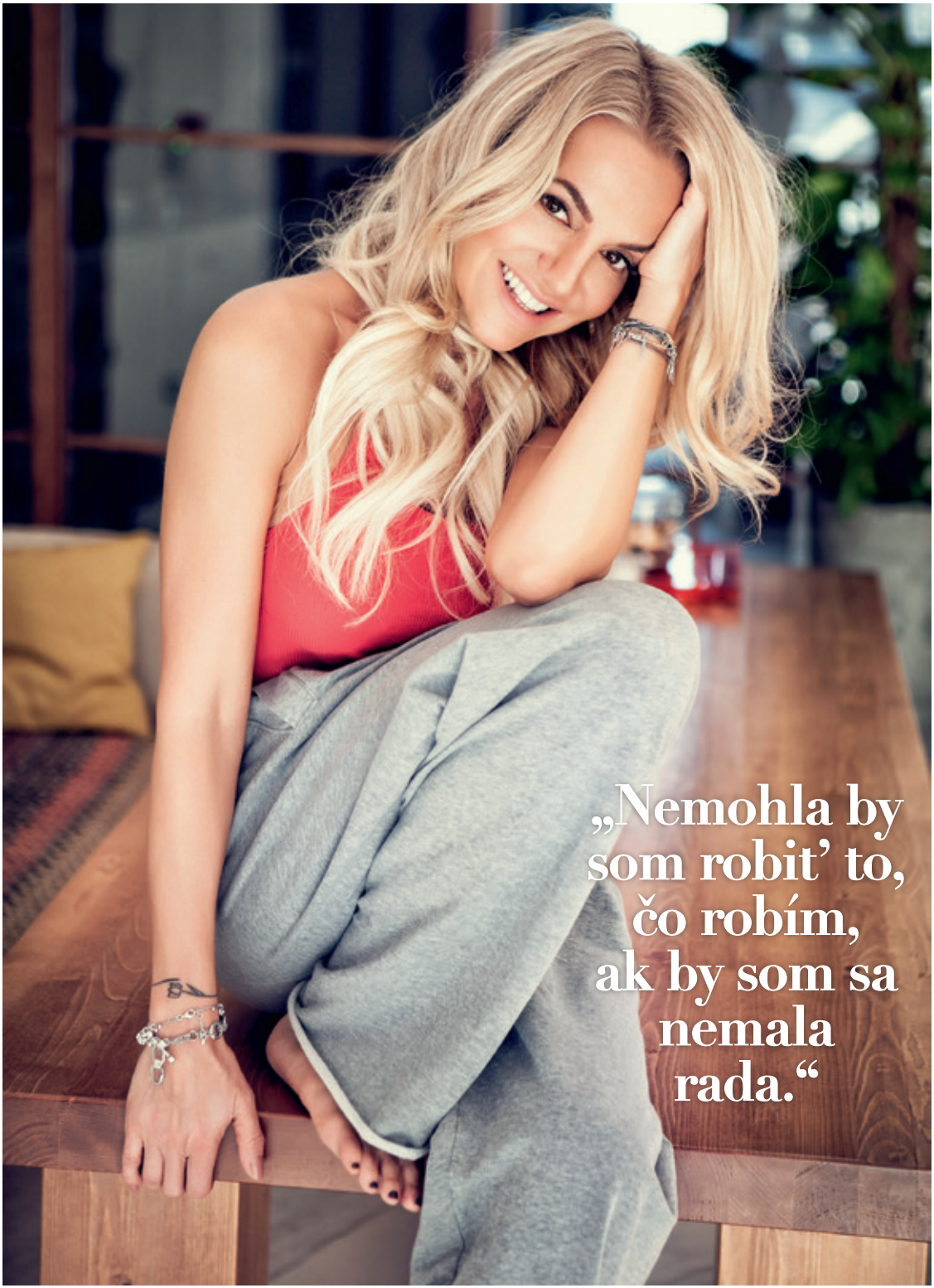
Myslíš také, na ktoré ti reagujú fanúšikovia na tvojich sociálnych sieťach?
Nielen. Nemusia to byť iba fanúšikovia. A dokonca nielen ženy, ale aj muži. Je fakt, že môj diár nie je určený len pre fanúšikov. Niekoľkokrát sa mi dokonca stalo, že za mnou po autogram prišli ľudia, ktorí mi povedali, že nepočúvajú moju hudbu, ale milujú moju hlavu. Moje myšlienky a názory.

Nikdy sa ťa nedotklo, keď ti niekto povedal, že tvoju hudbu nepočúva?
Dotklo. (smiech) Ale nie. Beriem to tak, že aj to je víťazstvo. Akákoľvek cesta, ktorou sa dostanem k človeku a oslovím ho, sa ráta. Netrápim sa tým a našťastie mám takých fanúšikov, ktorých zaujíma moja hudba, naozaj veľmi veľa.

Kedysi si každú nedeľu písala na sociálnu sieť seriál *Život podľa Dary*, v ktorom si zdieľala svoje myšlienky, názory, postrehy na rôzne životné situácie. Jedného dňa si prestala a mnohým sa "zrútil svet". Naštartoval práve koniec seriálu každoročné vydávanie diára?
Bolo to presne tak. Vzniklo to veľmi prirodzene, pretože ma prestala baviť nutnosť a pravidelnosť. Hlavne v momentoch, kedy mi už písali ľudia ako "Hujerovci so švestkami", že už je nedeľa, už je pätnásť hodín, kde je *Život podľa Dary*? Vtedy som si povedala že už stačí.

Prečo? Veď to musí byť príjemné vidieť, že ľudí zaujímajú tvoje názory.
Áno, ale ja potrebujem cítiť slobodu. Aj v prejave. A ak mám náladu a potrebu zdieľať, tak zdieľam. A nemusí to byť práve v nedeľu. Tým pravidelným seriálom som si na seba vtedy uplietla troška bič, ktorý sa mi v závere vypomstil, ale nakoniec sa predsa len stal inšpiráciou pre diár.

Používaš vôbec diár pravidelne?
Keď to hodnotím podľa seba, tak ja mám tak mesačný záchvat, potom tri mesiace nič, potom znova a tak sa to opakuje...


„Nemohla by
som robiť to,
čo robím,
ak by som sa
nemala
rada.“

Samozrejme, stále so sebou nosím diár. Píšem si doň všetko a mám ho celý počarbaný.

Neprepadli ťa moderné technológie a možnosť mať všetko v mobile?
To mám tiež, ale len na pracovné veci. Zdieľame ho všetci, aj moji manažéri a píšem tam aj súkromné veci, aby vedeli, kedy som k dispozícii. Svoj vlastný mám iba na súkromie a striktne to oddeľujem. Nemať diár je pre mňa ako keby som si prestala kupovať knihy, takže určite si navždy budem zapisovať termíny aj rukou.

Mnohé tvoje rady sa točia okolo sebavedomia. Zdravého sebavedomia, ktoré veľmi súvisí so sebaláskou. Ako veľmi je pre teba dôležité?
Nemohla by som robiť to, čo robím, ak by som sa nemala rada. Je prirodzené, že na sebe riešim veľa vecí, pretože som žena. Ale naučila som sa s tým žiť a ešte si hovorím, že teda ja by som sa nemala veľmi sťažovať. Toľkým ľuďom som vzorom, toľko ľudí sa na mňa díva ako na dokonalú ženu... Napriek tomu si myslím, že k nej mám ďaleko. Hlavne v niektorých súvislostiach, prípadoch či momentoch. Je to však niečo, čo viem iba ja a nie je dôvod, aby som z toho mala depky. Sama cítim a viem, že tu nie som zbytočne. Že robím pekné veci, v hlave mám stále kučeravé myšlienky a keď prídem do štúdia, tak príde múza a začne so mnou spolupracovať. Je toľko vecí, ktoré mi prechádzajú telom a som za ne vďačná, že riešiť to, že mám na hlave kúty, mi trvá asi tak dve sekundy. (smiech)

Ty si vlastne kedy prvýkrát prišla nato, že chceš spievať?
Už v štyroch rokoch. A potom to bolo ako keby som bola posadnutá. Spievala som v kuse. Rodičia ma prihlásili do speváckeho zboru. A odtiaľ ma vyhodili s tým, že som individuálny hráč. Spievala som vždy vtedy, keď boli všetci ticho. A tak som sa dala na sólovú dráhu.

Vníma tvoja dcéra Laura tvoju kariéru od malička?
Jasné. Ona na mne doslova vyrástla. Má napozerané klipy, pesničky a všetko a nechápe, ako som toho mohla toľko stihnúť. (smiech)

V tvojom prípade by sme asi mali uvažovať nad tým, aké by to bolo bez kamier a fotografov. Vieš si to bez nich predstaviť?
Asi keby som už nemala čo povedať, tak asi dobre... Ale stále mám nápady, stále funguje múza. Dúfam, že najbližší album vydám oveľa skôr ako o šesť rokov (smiech) Ale je to naozaj hlavne o tom, či mám čo povedať. A ja teda mám.

Vieš nad čím som vždy uvažovala? Ako to vnímaš ty, keď počúvaš Darinku Rolincovú. Ako sa pozeráš sama na seba, vo svojich detských začiatkoch, s tým krásnym detským hláskom?
Normálne som okúzlená a poviem ti to takto na rovinu. Mne sa teda malá Darinka náramne páči. Dokážem sa odosobniť a dívam sa na ňu ako na cudzieho človiečika. Celá tá detská etapa a môj prejav mi prídu také vyspelé, také rozumné. A hlavne, aj vďaka Darinke mám rada Daru, pretože ona je jej súčasťou. Toľko super vecí, toľko rôznych talentov mnou prešlo. A spôsob, akým viem toto všetko ľuďom dať, sprostredkovať, urobiť im dobre, rozosmiať ich. Tridsaťpäť rokov zažívam na javisku eufóriu, ľudia dole plačú, objímajú ma, ďakujú... toto všetko, to je taká pecka! Mám krásny život. •

DARA ROLINS

Narodila sa v Bratislave ako Darina Gambošová. Svoju spevácku kariéru začala v roku 1981 ako Darinka Rolincová. Mala 4 roky. Keď mala 8, nakrútila svoj prvý film a v 12-tich ju v celom Československu preslávil duet s Karlom Gottom – *Zvonky štěstí*. Na jej pesničkách vyrástli celé generácie detí v Československu a pýši sa jednou z najpozoruhodnejších hudobných kariér. Počas svojej kariéry vydala takmer 20 albumov, zatiaľ posledný vyšiel minulý rok pod názvom *ETC*.





Singapur
malý a prepychový



text_ Marta Rajková
foto_ archív autorky

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Miesto, kde sa spája tradícia s ultramodernými technológiami, mesto s prírodou, kde sa dodržiavajú pravidlá v prospech čistého, fungujúceho a bezpečného spolužitia. Singapur je vzorom budúcnosti.





1_ Máloktoré mesto na svete je rovnako čarovné v noci ako cez deň
2_ Kompaktné centrum jednej z najbohatších krajín sveta
3_ Prechádzka v indickej štvrti Little India
4_ V kapsulovom hoteli môže byť aj 13 – 14 osôb v jednej izbe, no predsa máte súkromie

VITAJTE V JEDNEJ Z NAJBOHATŠÍCH KRAJÍN SVETA

Singapur má rozlohu iba 721,5 km^2 okolo 5,6 milióna obyvateľov. Hoci je malý, je veľmi bohatý. V rebríčkoch najbohatších krajín sveta sa Singapur už niekoľko rokov pravidelne nachádza v top desiatke. Fascinujúcim fenoménom súčasnosti je, že najbohatšími krajinami sveta sú v drvivej väčšine práve malé krajiny. Malé rozlohou a najmä obyvateľstvom. Ide napríklad o krajiny ako Nórsko, Írsko, Kuvajt, Katar, Luxembursko či Singapur, ktorý je v podstate mestským štátom. Hlavným ťahúňom jeho ekonomického rastu je elektrotechnický a farmaceutický priemysel. Výsledkom sú okrem iného pre našinca šialene drahé nehnuteľnosti, vyblýskané mesto, kasína a biznis centrá.

Čo to znamená pre turistu? Vysoké ceny za ubytovanie, stravu a atrakcie. Nech vás to ale neodradí. Existuje mnoho spôsobov, ako ušetriť aj v jednej z najbohatších krajín sveta.

INFILTRUJTE SA MEDZI MIESTNYCH

Namiesto drahých turistických reštaurácií som sa rozhodla stravovať ako miestni Singapurčania.



5_ Hudobno-svetelná šou z hotela Marina Bay Sands
6_ 25 až 50 metrov vysoké Superstromy sú vertikálnou botanickou záhradou
7_ Najväčší indoorový vodopád na svete
8_ Svadba v moslimskej štvrti Kampong Glam





Do prvého lokálneho food courtu ma zobral kamarát Bob, pôvodom Malajzijčan, ktorý sa do Singapuru presťahoval za prácou. „Toto je veľmi typické singapurské jedlo," ukazuje na stánok, v ktorom predávajú slíže a tofu s vajíčkom. Raňajky ma vyšli v prepočte asi dve eurá – veľký kontrast v porovnaní s niekoľkonásobne drahšími reštauráciami pre turistov. Aj nasledujúce dni som preto vyhľadávala miestne food courty, tzv. hawker centers.

Miestne ženy tu vyvárali čínske, indické, indonézske či malajzijské jedlá. Pestrý výber a všade mi chutilo. No a namiesto barrista kávy som uprednostnila tradičnú kávu s kondenzovaným mliekom, tzv. kopi v stánku u miestneho starčeka. Práve pri stravovaní som si uvedomila, aké je pozoruhodné, že ľudia si dokážu zachovať svoj tradičný, priam vidiecky spôsob života aj v takom ultramodernom meste ako je Singapur.

PRENOCUJTE FUTURISTICKY

Moju peňaženku napokon nezruinovalo ani ubytovanie. Rozhodla som sa, že pôjdem do kapsulového hotela. Je totiž lacnejší v porovnaní so štandardnými hotelmi a čistejší a útulnejší v porovnaní s hostelmi. Pravdupovediac, čím som staršia, tým viac mi pri cestovaní záleží aj na komforte, čistote a súkromí.

Okrem toho, v kapsulovom hoteli som nespala už veľmi dávno a tento priam sci-fi zážitok som si chcela opäť pripomenúť. Krásny kapsulový hotel v butikovom štýle som našla v moslimskej štvrti Kampong Glam, v blízkosti známej Arab Street. Je to štvrť plná obchodov z Blízkeho východu, nechýbajú výborné libanonské a turecké reštaurácie, či ománske predajne s kobercami, látky a farby od výmyslu sveta. Môj kapsulový hotel bol pekný aj zvnútra a najbližší týždeň sa stal mojím domovom, či skôr súkromným bunkrom. Po celodennej prechádzke som sa každý večer zatiahla sa do svojej kapsule, jednej zo štrnástich v danej izbe, svietiacej fialovým svetlom, okolo mňa kopec tlačidiel, svetielok a pre istotu aj hasiaci prístroj. Pre tento surreálny pocit tie kapsuláky tak milujem ☺.

NESLÝCHANÉ FORMY BÝVANIA

A ako žijú miestni? Z môjho pohľadu tiež pomerne nezvyčajne. Kamarát Bob býval na 21. poschodí európskej štvrte plnej expatov s názvom Hollande Village, čiže holandská dedina. Pri pohľade z okna moje oko spočinulo na zvláštnych sušiakoch. Balkóny nemal nikto, a tak z okien trčali kolmo asi dvojmetrové tyče, na ktoré si domáci vešali vypratú bielizeň.
„A to si nevidela byt mojej šéfky," dodal Bob, aby ešte vygradoval moje čudovanie sa. „Ona sa vyvezie výťahom priamo do svojej jednotky." „Prosím? Akejže jednotky?" „Skrátka na jednom poschodí sú iba dve bytové jednotky, ktoré sú väčšie ako obyčajný byt. Výťah má dvere na oboch stranách, takže sa otvorí priamo do jednej alebo druhej jednotky." Otváram ústa, keď to počúvam a predstavujem si, aké to asi môže byť, vyviezť sa výťahom priamo do vlastnej obývačky. Takéto unikátne bývanie má aj unikátnu cenu: 12 tisíc singapurských dolárov, v prepočte vyše sedemtisíc EUR mesačne.

LUXUS A EKOLÓGIA IDÚ RUKA V RUKE

Kým ja som sa uskromnila v maličkej kapsule, iní siahajú na vyššie méty. Snom mnohých návštevníkov Singapuru je stráviť aspoň jednu noc v luxusnom ikonickom hoteli Marina Bay Sands s najväčším strešným bazénom na svete, tzv. Infinity Pool, z ktorého má človek fantastický výhľad na mesto. Nehovoriac o nespočetnom množstve ocenení, ktoré tento hotel získal v oblasti reštauračných služieb, ako aj pestrých možnostiach zábavy a nakupovania. Jedna noc za izbu však stojí 250 EUR a vyššie. Mnohých to odrádza, iných podnecuje ku kadejakým bizarným spôsobom ako oklamať systém a dostať sa k legendárnemu nekonečnému bazénu ako nehosť. Ja som si pohľad na známy hotel užila zdola. Od náprotivného Merlionu a z mostu Esplanade som s úžasom sledovala večernú hudobno-svetelnú šou, ktorú púšťajú každý večer o 20:00 a 21:30 hod., v piatky a soboty aj o 23:00 hod. práve zo spomínaného hotela. Hotel je súčasťou komplexu Marina Bay a ten sa pýši nielen krásou a luxusom, ale aj inovatívnymi spôsobmi šetrenia energie a recyklácie. Hotelové lobby a strecha nákupného centra sú zo skla, aby prepúšťali čo najviac denného svetla a šetrili umelým svetlom. Fotosenzory detekujú množstvo prichádzajúceho svetla a tomu prispôsobujú silu

5



:: ČO BY STE MALI VEDIEŤ PRED CESTOU ::

KEDY ÍSŤ?

Keďže Singapur sa nachádza iba 137 km od rovníka, má tropickú klímu a teplo je tam v podstate celý rok. Priemerná denná teplota je okolo 27 °C. Čo však nie je rovnaké celoročne, je množstvo zrážok. Návšteve Singapuru sa radšej vyhnite **v období monzúnu**, čiže **od novembra do januára**. Ideálne obdobie na návštevu Singapuru je od februára do augusta, ale aj september a október sú vcelku príjemné mesiace. Ak chcete zažiť v Singapure aj niečo extra, spojte návštevu tejto krajiny s konkrétnym sviatkom alebo podujatím.

OPLATÍ SA VIDIEŤ

Čínsky nový rok – pohyblivý sviatok koncom januára/začiatkom februára. V roku 2019 pripadne na 5. februára. Uvidíte veľké oslavy v štvrti China Town. Počítajte však s vyššími cenami a množstvom ľudí.

Singapore Food Festival – každoročne v júli. Ide o populárny festival jedla, kulinársky zážitok pre milovníkov miestnej ázijskej kuchyne.

National Day – každoročne 9. augusta. Deň nezávislosti, oslava osamostatnenia sa od Malajzie v roku 1965. Uvidíte koncerty, vystúpenia a večer ohňostroj.

NA AKO DLHO?

Vzhľadom na malú rozlohu a vysoké ceny vám na klasickú turistickú prehliadku Singapuru stačia **3-4 dni, maximálne týždeň**. Ideálne je spojiť návštevu Singapuru s inou krajinou v juhovýchodnej Ázii. Singapur je skvelá **medzizastávka** resp. prestupná stanica napríklad do Malajzie, Thajska či iných ázijských krajín, v ktorých sa pravdepodobne zdržíte dlhšie ako v Singapure. Lacné lety medzi krajinami juhovýchodnej Ázie ponúka nízkonákladová letecká spoločnosť AirAsia.com.

VÍZA

Slovensko má so Singapurom **bezvízový styk**. Občania SR s platným cestovným pasom majú **povolený vstup** do Singapuru **na 90 dní**. Po prílete na letisko dostanete jednoducho pečiatku do pasu. To je všetko. Neplatíte za to žiadny poplatok.

osvetlenia. Výťahy vedúce na SkyPark, čiže na strechu s barmi a bazénom, zachytávajú a konvertujú vyrobenú energiu na jej ďalšie použitie. Fontána Rain Oculus v nákupnom centre komplexu používa dažďovú vodu. Tá je navyše znovu použitá na splachovanie toaliet a aj na účely vodnej atrakcie Sampan ride. Cez Rain Oculus prejde 6000 galónov recyklovanej vody za minútu.

UŽITE SI SVET FANTÁZIE MEDZI RASTLINAMI

Hoci v meste je množstvo atrakcií ako napríklad ostrov Sentosa, plný hotelov, kasín a zábavných parkov, mojím najobľúbenejším miestom sa stalo Gardens by the Bay. Ide o revolučnú 100 hektárovú botanickú záhradu a celodennú rodinnú atrakciu v jednom. Tvorcovia týchto záhrad pochopili, že tajomstvom zdravého mestského života je pozvať voľne žijúcu zver späť do mesta. Podarilo sa im to okrem iného vďaka tzv. Supertree Grove. Je to osemnásť 25 až 50 metrových kovových konštrukcií pripomínajúcich stromy. Tieto superstromy, obrastené bromélio-vitými rastlinami a papraďou, sú vertikálnou botanickou záhradou sami osebe. Vytvárajú prirodzený habitat pre mnohé vtáky a hmyz a sú vybavené solárnymi panelmi. Slnečná energia sa používa najmä na fenomenálne večerné osvetlenie stromov sprevádzané hudbou. Práve táto hudobno-svetelná šou, si najviac získala moje srdce. Parádnu svetelnú hru sprevádzali melódie známych

disneyoviek, filmová hudba či dramatické orchestrálne tóny. Návštevníci si v záhrade posadali na zem či do trávy a tvárami otočenými na nočné superstromy všetci s úžasom sledovali šou. Veru, na pätnásť minút som sa ocitla v rozprávke uprostred botanickej záhrady. To však nie je všetko. V Gardens by the Bay sú atraktívne aj kryté botanické záhrady Flower Dome, Cloud Forest, ktorý obsahuje aj najväčší indoorový vodopád, a OCBC Skyway, čiže 128 metrov dlhý oblúkovitý chodník 22 metrov nad zemou spájajúci superstromy.



6

NIEŽE BUDETE PĽUŤ!

Čistota je dnes v Singapure veľmi citeľná. Zrejme ale nebola odjakživa samozrejmosťou. Platia tu totiž prísne pravidlá. Za pľutie na ulici hrozí pokuta 2 tisíc singapurských dolárov v prvom prípade, 10 tisíc singapurských dolárov, ak sa priestupok zopakuje tretíkrát. Aby človek ani náhodou nemal nutkanie pľuť, v Singapure vôbec nekúpite žuvačky. Jednoducho sú tu zakázané. Ak aj priletíte s balíčkom žuvačiek v kabelke, ako sa podarilo aj mne, nikto vás nepokarhá, no nikde si zásoby žuvačiek nedoplníte, to je isté. Za ilegálne obchodovanie so žuvačkami dokonca hrozí pokuta 100 tisíc singapurských dolárov. A aby to nebolo všetko, po vrecku sa budete musieť poriadne pľasnúť aj za odhodenie odpadkov mimo koša alebo, nedajbože, za močenie mimo toaliet. Prísne pravidlá zrejme vychovali pedantných obyvateľov. „Je to veľmi dobre fungujúce mesto. Všetko tu klape. V práci robím s mimoriadne múdrymi ľuďmi, čo sa mi veľmi páči a motivuje ma to. Singapurčania sú strašne súťaživí, ale všetko robia až príliš podľa pravidiel. Nikdy neriskujú a keď je niečo oficiálne zakázané, dávajú od toho ruky preč," prezradil mi Bob na Singapurčanov.



Singapur

:: SINGAPURSKÁ REPUBLIKA V KOCKE ::

Vznik_ 9. augusta 1965 – nezávislosť na Malajzii
Hlavné mesto_ Singapur
Počet obyvateľov_ 5,6 mil.
Hustota obyvateľstva_ 7 540 obyvateľov na km^2 (3. na svete)
Jazyk_ čínsky, tamilský, malajský, anglický
Prevládajúce náboženstvá_ budhizmus, islam



7

ÁZIJSKÝ NEW YORK

Uprostred moslimskej štvrte stála pekná mešita Sultan so zlatou kupolou. Len čo som vystúpila po schodoch, ocitla som sa uprostred svadobného fotenia. Nevesta v ružovom hidžábe a ženích v lesklej ružovej košeli sa práve fotili do rodinného albumu. „Nevesta je moja neter. Poď, poď do stredu, odfoť si ich," tlačil ma dopredu jeden zo svadobčanov. Všetci sa na mňa usmievali a do ruky mi ktosi vtlačil aj malý svadobný darček.



8

:: KAPSULOVÉ HOTELY ::

S touto futuristickou formou ubytovania sa stretnete najmä v ázijských krajinách a mestách, ktoré majú vysokú hustotu obyvateľstva a trpia nedostatkom miesta (Čína, Japonsko, Singapur a pod.). Cieľom je maximálne využitie priestoru, takže v extrémne malej miestnosti ubytujú prekvapivo veľký počet osôb. Realizovať sa to dá jediným spôsobom. Namiesto klasických postelí využívajú kapsule (bunky).



Kapsule sú postavené tesne vedľa seba resp. jedna na druhej. V každej jednej kapsule je posteľ, prikrývka, polička, zástrčky na nabíjanie elektroniky, zrkadlo a lampa. Niektoré kapsuly sa zatvárajú roletou, iné za zaťahujú dvierkami, ako keby ste sa zatvorili do nejakého trezoru. V tom prípade obsahuje kapsula aj mini-hasiaci prístroj. Kapsule sú väčšinou pre jednu osobu, niektoré hotely ponúkajú už aj kapsule s manželskou posteľou pre dve osoby. Výhodou je, že sú čisté, poskytujú súkromie a sú lacnejšie ako hotely. Za jednu noc zaplatíte v priemere 20 – 40 EUR. Ideálna forma ubytovania najmä pre sólo cestovateľov.

Následne ma tisli na spoločnú rodinnú fotografiu. Ani som nestihla čokoľvek povedať a už som počula cvakanie fotoaparátu.

Len pätnásť-dvadsať minút chôdze odtiaľ som sa ocitla v indickej štvrti. Akonáhle sa začali objavovať ženy oblečené v sárí, modro-fialovo-červené domy a nápisy propagujúce „ten najlepší strih vlasov pre mužov", vedela som, že som na správnom mieste. Známa štvrť Little India je akási miniatúrna a čistejšia verzia Indie. Hlavnou atrakciou tu je House of Tan Teng Niah, ktorý je pravdepodobne najfarebnejším domov v Singapure. Paradoxne, nejde o typicky indickú budovu. Dom totiž siaha do čias čínskeho kolonializmu. Práve do čínskej štvrte smerovali moje ďalšie kroky. Lampióny, akosi viac červenej farby a úžasný food court ma čakal v China Town.

V jednom zo stánkov som mame kúpila puzdro na telefón s čínskym vzorom, ako inak, červenej farby. Červená pre Číňanov symbolizuje šťastie. Je fascinujúce, koľko národov sa zmestí na také malé miesto.

Za pár minút chôdze v tomto modernom meste stretnete tie najrôznejšie tváre, odevy a jazyky. Naozaj krásna diverzita. Až sa mi zdalo, že som sa ocitla v ázijskom New Yorku. Akurát, že tento ázijský sa mi zdal oveľa bezpečnejší, čistejší a pokojnejší ako ten skutočný.



STRÁNKY nielen PRE MUŽOV

NAČO JE NÁM MONOGAMIA?

ČO ŽENY NAOZAJ CHCÚ...

ŽENY SÚ V SVOJEJ PODSTATE PROMISKUITNÉ, A PRETO SÚ VO VZŤAHOCH ČASTO NESPOKOJNÉ. TVRDÍ TO DANIEL BERGNER, AUTOR KNIHY *SKRYTÁ TÚŽBA ŽIEN*, KTORÁ VYVOLALA PRED PÁR ROKMI VEĽKÚ POZORNOSŤ. VÄČŠINA ŽIEN SI ÚDAJNE ŽELÁ MONOGAMIU, AJ KEĎ NA TO NIE SÚ STVORENÉ. PRI PRIESKUMOCH ŽENY PRAVIDELNE UDÁVAJÚ, ŽE VERNOSŤ JE PRE NICH V PARTNERSKOM VZŤAHU MIMORIADNE DÔLEŽITÁ. VEĽMI DISKUTOVANÁ PUBLIKÁCIA Z USA NÁM VŠAK NAPOVEDÁ, ŽE PRÁVE ŽENY SÚ TO PROMISKUITNEJŠIE POHLAVIE.



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

DANIEL BERGNER TVRDÍ, ŽE PRIEMERNÁ ŽENA SI VYBERÁ PARTNERA PODĽA ĽUBOVÔLE A SVOJÍM AKTUÁLNYM SEXUÁLNYM PARTNEROM JE ČASTO RÝCHLO ZNUDENÁ. V CESTE ŽENINEJ TÚŽBY PO STRIEDANÍ PARTNEROV STOJA IBA VÝCHOVA A KULTÚRNY A SPOLOČENSKÝ VPLYV. AK BUDEME VERIŤ AUTOROVI, TAK KAŽDÁ ŽENA, KTORÁ SA ROZHODNE PRE MONOGAMNÝ VZŤAH, RISKUJE STRATU SVOJHO LIBIDA. POTOM NEPOMÔŽE PROTI ŽENSKEJ APATII A LETARGII NIČ INÉ, LEN NOVÝ MUŽ.

Ženská túžba,

v jej celom rozsahu a živle, je podceňovaná, ešte nerozpútaná sila – a to dokonca v čase, kedy sa nám zdá, že sex je všadeprítomný a bez tabu.

NAVEKY SA ZRIECŤ MOTÝĽOV V BRUCHU?

Pre Zuzanu je nemysliteľný rozchod s priateľom. A predsa sa pýta: „Mám 33 rokov a mám sa už navždy vzdať toho krásneho šteklenia a vibrácie v celom tele?“

To, že ženy počas partnerstva strácajú svoju sexuálnu túžbu, je rozšírený jav. Podľa štúdie Harvard Medical School bojuje 40 % Američaniek počas svojho života s problémami s orgazmom a stratou libida. Príkladom toho, ako veda zanedbávala v minulosti ženskú túžbu je to, že vedci objavili skutočnú veľkosť nervami popretkávaného tkaniva okolo a vnútri vagíny (oblasť CUV), určené na vnímanie intenzívnej slasti, len nedávno. Ženské telo je stvorené na rozkoš, táto je však ukrytá, a to aj pre pozorovateľa zvonku, ale aj pre ženu samotnú. Muži pri vzrušení cítia, keď sa im stoporí penis. Ženy popisujú svoje vzrušenie ako **pulzovanie, šteklenie, chvenie, svrbenie a pálenie**. To sú však výrazy, ktoré sa používajú aj pri bolestiach zubov alebo alergiách... Jednoducho zatiaľ nám chýba aj vhodný slovník.

TÚŽBA LEN NA DVA ROKY?

Evolučný psychológ Dietrich Klusman z Unikliniky Hamburg-Eppendorf skúmal, ako sa túžba žien mení počas partnerstva. **Po dvoch až maximálne štyroch rokoch, záujem žien o sex podstatne klesá, pričom ale záujem mužov ostáva viac-menej rovnaký.** To platilo pre 20 – 45 ročné ženy. Prečo to tak je? Klusman predpokladá, že ženy dokážu lepšie oddeliť sex od lásky, ako sa doteraz predpokladalo. Milujú svojho partnera, ale sexuálne ich to ťahá k inému. xSú za to zodpovedné dva evolúciou sformované ciele. Na jednej strane boli ženy v minulosti odkázané na to, aby si pripútali k sebe živiteľa svojho potomstva, na druhej strane potrebovali pre úspešné potomstvo partnera s dobrým genetickým materiálom.

Oba tieto ciele sa ale nedajú vždy skĺbiť. To znamená, že sa žena musí uskromniť s menej vhodným partnerom. Neznamená to však, že sa musí zriecť lepších génov. Tie si potom zabezpečí v tajnom vedľajšom vzťahu.

Náboženstvá, médiá, politici, sexuológovia a psychoterapeuti oslavujú neuveriteľne jednohlasne

ideál monogamného spolunažívania.

A väčšinou sa očakáva práve od ženy, že ona bude tou silnou a zodpovednou za udržanie vzťahu s partnerom.



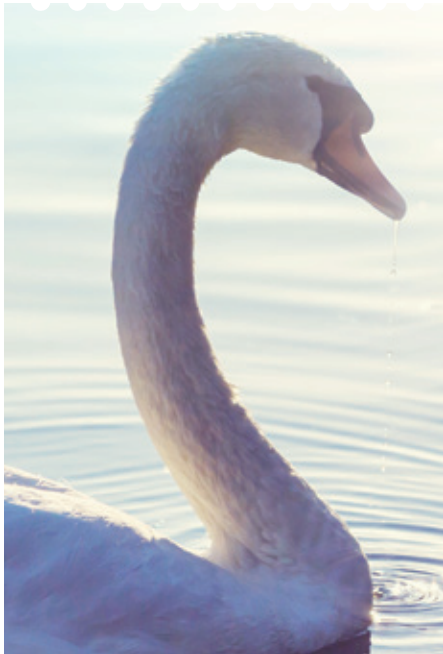
BONOBO – SWINGERI V PRALESE

Evoluční výskumníci tvrdia, že monogamia a sexuálna vernosť je čisto ľudský výmysel. Ak existuje opak monogamie, tak je to bonobo sex. Opice bonobo, patriace do rodiny šimpanzov, žijú v dažďových pralesoch Konga. Spálne majú na stromoch, naokolo dostatok ovocia a ešte viac telesného kontaktu. Konflikty či bitky sa u nich vyskytujú podstatne zriedkavejšie, ako u ich bratrancov šimpanzov, či u ľudí...

Bonobo riešia svoje konflikty radšej pohlavným stykom. Alebo dotykmi – pettingom. Milujú relaxačný sex, ale aj sex na zmierenie. Bozkávajú sa, držia sa za ručičky, hladkajú si nohy, alebo robia orálny sex. Samci so samičkami, samci so samcami, samičky so samičkami, každý s každým. Na veku partnera nezáleží. Pri pohlavnom styku sa zvyčajne pozerajú tomu druhému do očí. Vždy do iných očí. **Vernosť jednému partnerovi trvá u nich v priemere 13 sekúnd.** Tak dlho trvá bežná kopulácia, niekedy si ešte spolu zajedia so svojím sexuálnym partnerom, a potom je koniec, finito, bez veľkej drámy.

Práve preto si psychológ Christopher Ryan obľúbil týchto ľudoopov, ktorí sú človeku geneticky najbližší druh. Jeho bestseller ***Na počiatku bol sex*** je obžalobou monogamie a oslavou swingerov v pralese.

Väčšina ľudí, ktorí žijú v pevnom zväzku, sa snaží sústrediť na jedného sexuálneho partnera. Pevný znamená: prosím žiaden sex s inými. Aj v liberálnych spoločnostiach je to tak. Neverníkov už neukameňujú ako v stredoveku, ale ak ich prichytia a lebo odhalia, určite si budú musieť nájsť dobrého právnika, alebo aspoň psychoterapeuta. Často sú to manželia. Možno preto, že ženy majú lepšiu rozviedku, ale aj premyslenejšiu konšpiráciu ☺.



ALE PREČO JE MONOGAMIA TAKÁ NEPRIRODZENÁ?

Monogamia je forma správania sa, ktorej sa ľudia snažia napodiv stabilne pridržiavať, napriek tomu, že to vyžaduje istú námahu. Slabosti sú známe. **Podľa Ryana je monogamia zaručenou cestou do frustrácie a sklamania.** A je absolútne neprirodzená či pre bonobo, pre iné zvieratá, alebo pre človeka. Menej ako 10 % všetkých druhov zvierat sa pevne viaže na jedného partnera. Praktikujú však sociálnu monogamiu, ktorá ale nie je sprevádzaná sexuálnou monogamiou. Dokonca labute, ktoré boli roky považované za symbol celoživotnej vernosti partnerovi, majú sem-tam potomstvo, ktoré nepochádza od ich partnera. To zistili vedci pri genetickej analýze.

V praveku ľudia, rovnako ako šimpanzy, žili v skupinách. Zbierali a lovili. O korisť sa delili s ostatnými v skupine. O všetko iné takisto. Deti boli vychovávane spoločne. Preto nebolo dôležité, od koho dieťa pochádza. Každý mal sex s kým chcel. Sex utužoval väzby – nielen medzi pármi, ale v celej skupine. Kto často menil partnera, v podstate podporoval skupinu. Monogamia neexistovala, ale ani neviazaný sex s neznámymi, ktorých by už nikdy nevideli, napríklad zo znepriateleného susedného kmeňa. Každý poznal každého. Žiarlivosť takmer neexistovala. Prírodné, civilizáciou nedotknuté národy v oblasti Amazonky, ešte aj dnes žijú týmto spôsobom života, rovnako ako obyvatelia Lusi v Papua Novej Guinei. Deti dokážu podľa ich predstáv dozrievať v bruchu ženy iba vtedy, ak žena mala sex s viacerými mužmi a prijala od nich rôznorodé spermie. Ryan píše, že **prelínajúce sa sexuálne vzťahy v skupine sú výhodou, pretože prostredníctvom sexu sa vytvára dôležitá a trvácna sieť z náklonnosti, spolupatričnosti a vzájomnej zaviazanosti.**



JE MATRIARCHÁT TO LEPŠIE SPOLOČENSKÉ USPORIADANIE?

Spoločnosti v praveku dominovali ženy. Prevládal matriarchát a ženy rozhodovali o tom, koho k sebe pustia pre zábavu a koho na splodenie potomstva.
Na ostrove Sumatra v Indonézii dodnes žije národ Minangkabau v matriarcháte. Žena vedie domácnosť, hospodárstvo aj financie. Priezvisko detí je po mame, majetok dedí prvorodená dcéra, nie syn. Muži pracujú v dielňach a vyrábajú nádherné drevené ornamenty pre ich rozprávkové domy. Plat odovzdajú doma a dostanú od manželky vreckové. O deti sa starajú obaja, ale štandardne vidíte mužov sa starať o deti od 3 roku. **Na pozorovateľa zvonku pôsobí spoločnosť mierumilovným dojmom.**

KTO TEDA VYMYSLEL MONOGAMIU?

Ostali v matriarcháte nejakí chlapi bokom? Asi áno. A čím sa zaoberali vo svojom voľnom čase, ak práve nebojovali o prežitie, alebo nelovili pre skupinu? Možno snívali o patriarcháte a monogamii, kde sa spravodlivo každému chlapovi ujde jedna žena, najlepšie z rozhodnutia chlapa.

VZNIK POĽNOHOSPODÁRSTVA A SÚKROMNÉHO MAJETKU

Pred desaťtisíc rokmi začala pre ľudí nová doba po všetkých stránkach, vrátane sexuálnej. Tá nastala vznikom poľnohospodárstva, to jest prechodom z kočovného života lovca a zberateľa, na usadený spôsob života. Ľudia začali pestovať plody a chovať domáce zvieratá na pozemkoch, ktoré zavodňovali. Skupiny sa zväčšovali, väzby vo väčšej skupine slabli. **Vznik monogamie spájajú vedci so vznikom súkromného majetku a dedičského práva. Predtým si lovci delili korisť, všetko bolo spoločné, nebolo podstatné koho je ktoré dieťa, vychovávali ich v skupine. Zrazu mali ľudia pozemky a kravy, ktoré mohli dediť ich potomkovia. Už bolo dôležité, od koho dieťa pochádza. Ženy sa takto stali majetkom a ich sexualita musela byť kontrolovaná**, aby bol zaistené, že línia potomstva pochádzala od rodiny majiteľa statkov. Takto sa uplatnil systém, ktorý funguje s drobnými odchýlkami dodnes.

Monogamia nie je dobrá pre jedinca, ale je dobrá pre spoločnosť.

NA VINE SÚ DETI!

Ak chceme pochopiť sexuálne správane ľudstva, musíme začať u detí. **Žiaden iný živočíšny druh nemá potomstvo, ktoré spôsobuje toľko starostí, ako ľudské bábätko. Dôvodom je mozog. Narástol do takej veľkosti, že nedokáže dozrieť dokonca v bruchu matky.** Deti sa rodia s nerozvinutými mozgami. Trvá roky, desaťročia, kým sa deti dokážu o seba postarať. Deti potrebujú celý tento čas ubytovanie, potravu, starostlivosť a spoľahlivé blízke osoby. Ak by neexistovali nezaopatrené deti, neexistoval by vznik romantického zväzku. **Dokonca existuje *rodinný hormón* (ktorý sa vylučuje nielen u matky, ale aj u otca), ktorý vytvára pevné väzby nielen k dieťaťu, ale aj k partnerke – a to počas najkritickejšieho obdobia pre dieťa, do štvrtého roku života.** Ak do štyroch rokov neprichádza na svet ďalšie dieťa, hormonálna väzba na rodinu u muža slabne, až zanikne.

POLYGYNIA, POLYANDRIA – MNOHOŽENSTVO A MNOHOMUŽSTVO

Pre väzbu medzi mužmi a ženami existuje množstvo modelov. V 60-tych rokoch minulého storočia napočítali etnológovia 849 ľudských spoločností, spomedzi nich veľa národov a etník, ktoré ešte žili ako lovci a zberači. **V 708 spoločnostiach praktikovali mnohoženstvo – jeden muž mohol mať viacero žien. Iba v 4 spoločnostiach bolo povolené mnohomužstvo.** Tento model môže mať výhodu, ak sú podmienky na život také drsné, že je lepšie, ak sa viacero mužov stará o jednu ženu a jej deti. 137 spoločností žilo viac-menej monogamne. V roku 1880 bolo mnohoženstvo zakázané v Japonsku, v roku 1953 v Číne a v roku 1963 v Nepále. V moslimských krajinách a u náboženskej skupiny Mormónov v USA je dovolené dodnes.



Či sa nám to páči alebo nie – vyvážené rozdelenie partnerov oboch pohlaví vedie k mierumilovnejšiemu spolunažívaniu. Spoločnosti hľadajú pravidlá, aby sa vyhli stresu. Náboženstvá priklincovali tieto pravidlá do morálky a začali ich dodržiavanie kontrolovať a delikventov stíhať.

Problémom spoločenstiev s mnohoženstvom je to, že si viacero žien nemôže dovoliť každý, už len čisto štatisticky, pretože sa rodí takmer rovnaký počet chlapcov a dievčat. Bez partnerky potom zostávajú mladí muži, zväčša s nižším sociálnym statusom, ktorí majú minimálne vyhliadky si nájsť ženu. Kultúrny antropológ Josef Heinrich z University of British Columbia porovnal štatistiky kriminality v spoločnostiach s rôznymi manželskými modelmi. **Výsledkom jeho výskumu je, že sa násilné zločiny, ako znásilnenie a únos vyskytujú v spoločnostiach s mnohoženstvom oveľa častejšie, ako v monogamných spoločnostiach.**

PUD K STRIEDANIU SEXUÁLNYCH PARTNEROV

Zodpovednosť partnerov za starostlivosť a výchovu detí je jedna vec, ale ako je to s plodením detí? V človeku pôsobia ešte ďalšie evolučné sily, ktoré stoja v ceste sexuálnej monogamii. Existujú dve teórie, ktoré vysvetľujú sklon človeka k sexuálnemu striedaniu partnerov. Muži podľa nej chcú odovzdať svoje gény čo najviac ženám v plodnom veku, aby zvýšili úspech svojich génov pri splodení čo najväčšieho počtu potomstva. Na druhej strane si ženy chcú zabezpečiť gény najsilnejších mužov a tým zvýšiť úspešnosť, silu a zdravie svojho potomstva. U zvierat je tento model štandardný a prirodzený. **Je pravdou, že ženy počas svojich plodných dní zahýbajú, pretože ich evolučné sily posielajú hľadať najlepšie gény?** Evolučný psychológ z Gottingenu Lars Penke sledoval skupinu 1000 žien, ktoré žili v pevnom zväzku. Prišiel na to, že počas plodných dní u nich naozaj chuť na sex vzrástol, ale u väčšiny žien na vlastného muža. Len časť žien malo chuť na *cudzie gény*. Možno to svedčí o úspechu modelu, ktorý sa v moderných liberálnych spoločnostiach stále viac presadzuje...

SÉRIOVÁ MONOGAMIA

V 60-tych rokoch minulého storočia, keď sa v čase hippies vzbúrila mládež proti konzervatívnym štruktúram rodičov a prarodičov, snívali ľudia o voľnej a slobodnej láske, o mierumilovnom živote v komúne, bez súkromného majetku a kapitalistických vzťahov. Každý mohol mať sex s kým chce a koľko chce. Bez žiarlivosti a majetníckych práv na partnera. Bohužiaľ, tento model stroskotal na egoizme protagonistov a dopadol tak, že deti hipisákov utiekli z komún späť do malomeštiackeho života prarodičov. Polygamia v myšlienkovom svete a v literatúre určite môže fungovať. V realite súčasného sveta sa však neosvedčila. Zato sa osvedčil model: **pevný zväzok na určitý čas.** Spíte len s jedným partnerom. Až kým sa jeden z partnerov nevyspí zase s niekým iným. Potom ale partnerstvo zaniká a je nahradené novým pevným vzťahom. Vedci tomu hovoria ***sériová monogamia***. Nové na tom je to, že sa ľudia dnes slobodne rozhodujú ako dlho a s kým budú žiť. V 17. storočí trvalo manželstvo v priemere 9 rokov. Potom žena zomrela buď pri pôrode, či chorobe, muž mal nehodu, alebo zomrel v boji. Kto prežil, zosobášil sa znovu. Dnes vydrží manželstvo v EU v priemere 15 rokov. A či sa nám to páči alebo nie – ak chceme jedného partnera na celý život, takého, ktorý je nám partnerom počas nerozvážnej mladosti, pri založení rodiny a výchove detí, v zrelom veku



– keď hľadáme zmysel nielen v povinnostiach, ale aj v starobe a našli sme ho... tak je to rovnako pravdepodobné ako výhra v lotérii každých 10 rokov. Ak sa partneri skutočne rozvíjajú spoločne a nie sú spolu len zo zotrvačnosti, kde každý ide inou cestou, pričom si boli celý život stopercentne verní, tak to bolo asi len v nejakej rozprávke...

JE POLYAMORIA RIEŠENIE?

V bohatších spoločnostiach, kde sú ženy pracovne aj finančne úspešné a môžu si dovoliť vlastný byt, pozorujú vedci nový jav. U žien, ktoré nebývajú so svojím partnerom v jednej domácnosti, sa túžba neznižuje tak rýchlo. Vysvetlením je určite to, že si menej lezú na nervy a neutápajú sa v sporoch o malichernostiach. Ak chcú byť spolu, tak sú spolu. A vtedy si to aj užijú. Po romantickej noci, muž alebo žena odchádzajú späť do svojho bytu. A tešia sa na ďalšiu noc, ktorú si dohodnú, ak na to majú naozaj chuť. Tento model je síce finančne, aj organizačne náročnejší ako spolužitie v jednom byte, má ale aj svoje výhody. A to je napríklad sloboda a možnosť niekedy tráviť čas sám alebo s niekým iným – s priateľom, či sexuálnym partnerom. Proti monogamii hovorí fakt, že jeden partner nemôže uspokojiť všetky potreby človeka, či sú to otázky záľub, hoby, športov, práce, alebo sexu. Človek s ktorým sa rozprávate o dejinách a filozofii, väčšinou nie je ten, s ktorým testujete nové sexuálne praktiky ☺.

Polyamoria môže byť riešením. Stojí na iných princípoch ako takzvané *otvorené vzťahy*, kde sa nevera iba toleruje. Polyamoricky žiť znamená venovať sa všetkým zúčastneným v trojuholníku alebo štvoruholníku rovnako. Investovať emocionálne do viacerých partnerstiev. A to si vyžaduje veľa lásky, úcty aj času.

Dan Savage, ktorý píše známe stĺpčeky o sexe, sa domnieva že manželstvo je zabijakom vzťahu. „Bola to chyba prekliať mužov monogamiou. Muži mali vždy milenky a konkubíny. Namiesto toho, aby v rámci zrovnoprávnenia boli akceptovaní milenci aj pre ženy, boli mužom nariadené obmedzenia, presne tie, ktoré ženy v minulosti museli znášať. To je katastrofou pre manželstvo."

Dan Savage, ktorý píše známe stĺpčeky o sexe, sa domnieva že manželstvo je zabijakom vzťahu. „Bola to chyba prekliať mužov monogamiou. Muži mali vždy milenky a konkubíny. Namiesto toho, aby v rámci zrovnoprávnenia boli akceptovaní milenci aj pre ženy, boli mužom nariadené obmedzenia, presne tie, ktoré ženy v minulosti museli znášať. To je katastrofou pre manželstvo.“

MENEJ HANBLIVOSTI

Súčasná žena sa pomaly ale iste začína oslobodzovať od starých stereotypov. O tom, že sa ženy dokážu riadne uvoľniť, svedčí úspech mužských striptízových skupín à la Chippendales a California Dream Man. **Dnešné ženy praktikujú nový spôsob sexuality, ktorý sa neuveriteľne podobá (čože???) tomu mužskému.** Tisícky žien sledujú na Twitteri pornoherca Jamesa Deena. Určite nie preto, aby sa cítili emancipovane. Chcú jednoducho vidieť sexi mäso na fotkách, čím jednoznačnejšie tým lepšie.

Muži, ktorí žijú vo viere, že len oni majú problémy s monogamiou a ženy to zvládajú v pohode, by sa mali zbaviť svojich ružových okuliarov a pripraviť sa na novú realitu☺.

HAPPY END?

Kde však nevera absolútne víťazí nad vnútorným morálnym hlasom v nás? Jednoznačne v našej hlave. V našej fantázii sa monogamia vôbec nepresadila. Žiaden človek nie je v hlave verný. Sexuálny záujem iba o súčasného partnera? Žiadni fešní herci, herečky, celebrity, modelovia, modelky, krásavice a sympaťáci na pracovisku alebo na ulici? To je nesplniteľná norma. A medzi našimi predstavami a fantáziami v hlave a niekedy nudnou realitou vzniká napätie, pole medzi zakázaným a povoleným, medzi anjelským a čertovským, známym a neznámym, verejným a utajeným, čistým a špinavým a práve toto pnutie, toto napätie pridáva korenie do nášho života. Bez tejto nepredvídateľnosti a neočakávanosti, by život nebol životom.

Tento náš život je jedinečný. Nebude sa opakovať. Užite si ho!



8 ZÁKLADNÝCH NERESTÍ

zbav sa ich a budeš slobodný



text_ Katarína Mikulová
foto_ ingimage

Vznešený človek je dokonalý v láske. Nie pateticky alebo prehnane romanticky, ale úplne normálne, tak, že sa má správnym spôsobom rád a svojmu ideálu lásky podriaďuje celý svoj vonkajší aj vnútorný svet. Ľudské srdce je plné nezriadených vášní. Keď sa s nimi nepracuje, úplne život človeka pohltia. Nezriadená túžba po majetku dokáže z človeka urobiť mamonára, nezriadená túžba po sexe zase prelietavého partnera, ktorý nie je schopný vernosti. Nezriadený hnev sa v mnohých prípadoch skončil vraždou a nezriadený smútok zase depresiou. Tieto hybné mentálne sily, ktoré majú v ľudskom živote najmä emocionálny prejav, sa volajú vášne. Nezriadené, alebo zle integrované vášne sa volajú neresti. Majú obrovský vplyv

Existujú stovky receptov na šťastný život. Všetky sa ale viac-menej obmedzujú len na praktické rady, ako prežiť a nezabiť sa, ako sa udržiavať v relatívnej pohode – cvičením, meditáciou, vhodnou stravou. Lenže búrlivá ľudská psychika vyžaduje oveľa viac ako len "údržbu". Vyžaduje kultiváciu ducha, hlboké nahliadnutie do svojho vnútra, zušľachtenie, ktoré zmení človeka živočíšneho na človeka vznešeného.



na ľudského ducha, ovplyvňujú jeho život aj život jeho blízkych. Poďme sa teda pozrieť na svoje srdce optikou ľudských nerestí. Hovorili o nich už v treťom storočí ranní kresťania, najmä púštni otcovia, mudrci a duchovní. V nasledujúcom texte predstavíme osem základných ľudských nerestí tak, ako ich videl Ján Cassián. Šľachtic, duchovný otec a odborník na nezriadené vášne, ktorý celý život obetoval analýze ducha a jeho zušľachťovaniu.

1. Duch obžerstva

O tom, že kto si nedokáže odoprieť jedlo, neodoprie si ani horšie veci

Na úvod jedno malé vysvetlenie: kresťania veria na existenciu dobra a zla. Neveria v neživú energiu, ale v reálny boj dvoch duchovných svetov, ktorý sa odohráva v každom ľudskom srdci. Zatiaľčo všetko dobré a vznešené pochádza od Boha, všetko zlé zasial do srdca človeka zloduch. Zlo je rafinované, je prívetivé, klamlivé, snaží sa podobať na dobro a lásku, snaží sa človeka pomýliť, uviesť do chaosu a potom preniknúť do jeho samotného srdca – najprv myšlienkou, potom emóciou a následne skutkom. Duch obžerstva nie je výnimkou. Samozrejme, že hovoríme o nestriedmosti v jedle, o prejedaní sa, prílišnej naviazanosti na jedlo a pôžitok z neho. Bolo by však naivné myslieť si, že jediným nebezpečenstvom obžerstva je naša nadváha a filmové leňošenie pri zemiakových čipsoch. Pravým nebezpečenstvom nestriedmosti v jedle je oslabovanie vyšších vôľových schopností človeka. Ako sa hovorí, kto nežije z ducha, žije z brucha. Ten, kto trávi pri jedle trikrát viac času, ako je zdravé, pravdepodobne svetový mier nevybojuje. **Človek, ktorý sa nevie dostatočne kontrolovať v jedle, stráca kontrolu nad sebou samým. Oslabuje svoju vôľu, nie je vnútorne pevný, ľahko sa dá nahovoriť na čokoľvek príjemné a zmyselné, aj keď je to preňho a jeho okolie škodlivé, či priam nebezpečné.** Spravte si doma malý kontrolný test a zistite, ako na tom ste. Skončite s jedením krátko pred tým, ako ste sýty. Zjedzte to, čo máte práve na tanieri. Nevyhadzujte, neplytvajte,



neobjednávajte si iné jedlo len preto, lebo ste naň dostali chuť. Ak s tým budete mať problém, nerest je na svete! Ale netreba vešať hlavu, lebo na každú nerest existujú duchovné lieky. Veľmi účinné sú krátkodobé pôsty. Vydržte jeden deň nič nejesť. Alebo si odoprite dezert, kávu, niečo, na čom ste závislí. Je však dôležité mať neustále na pamäti, že nejde o diétu. Ide o otupenosť ducha, ktorý sa posilnením vôle začne zobúdzať, naberať na sile. Keď si totiž dnes budete vedieť rozkázať v jedle, zajtra sa budete vedieť rozhodnúť v oveľa vážnejšej veci. Striedmosťou v jedle si cibríte duchovný zrak, ostríte zbrane rozumu, stávate sa odolnejším a citlivejším na prípadné útoky zlého.

2. Duch smilstva

O tom, ako prznime sexualitu svojím egocentrizmom

Chápeme, že hovoriť o smilstve v treťom tisícročí, keď roky žijeme v sexuálnej anarchii, je jemne opovážlivé. Ale predsa, nejdeme kázať o tom, čo máte alebo nemáte robiť. Chceme len hovoriť o ďalšej vášni, ktorá, keď vyjde z rytmu svojej prirodzenosti, môže ublížiť našim vzťahom alebo nám samotným. Nič nemá na sebahodnotu človeka také devastačné následky, ako zlé skúsenosti v oblasti sexuality. Kresťania veria, že ľudská sexualita sa má počas života rozvíjať ako kvet a že to pravé splynutie s druhým človekom musí byť vrcholom vzájomného sebadarovania sa v láske. Je teda priamo proti ľudskej dôstojnosti, keď sa sex vníma ako prostriedok na zábavu, alebo len na vlastné uspokojenie. Pre každého človeka (nezáleží na tom, či ide o muža alebo o ženu) je veľmi zraňujúce, keď si uvedomí, že bol len hračkou v rukách niekoho, koho veľmi miloval. **Keď sa človek naplno oddá telesnej rozkoši a sexuálna vášeň je preňho na prvom mieste, ľahko sa stane, že jej bude otrokom a navyše bude rozdávať emocionálne rany v každom milostnom vzťahu. Keď sa sexuálna vášeň odtrhne od kontextu, na ktorý bola určená, je z nej len ďalšia vášeň, živočíšny pud, ktorý keď sa nekultivuje, opäť otupuje ľudského ducha, kazí srdce, úplne devastuje schopnosť milovať a oddať sa druhému človeku.** Ján Cassián píše, že takéto srdce je poranené šípom chlípnosti. Chlípny muž sa už nevie pozerať na ženu inak ako na sexuálny objekt. Práve z chlípnosti vznikajú nevery a citové zranenia. Kto chce byť veľkodušným a vznešeným, musí sa s roztopašnosťou rozlúčiť. Liekom však nie je len telesná, ale aj duševná askéza. Pomáha meditácia a modlitba na tému ľudskej čistoty a vysokej hodnoty ľudského tela.

3. Duch akédie

O tom, že prokrastináciu poznal už Kristus

To, čo dnes moderný svet vo veľkom rozoberá ako prokrastináciu, už za čias Krista poznali pod výrazom akédia. Je neuveriteľné, s akou presnosťou túto nerest Ján Cassián opísal. Duch akédie spôsobuje mrzutosť srdca, nudu, večnú nespokojnosť a neschopnosť sa do čohokoľvek pustiť. Človek behá z izby do izby a nič sa mu nechce, tak aspoň otravuje svoje okolie. **Akédia má za cieľ zabrániť človeku konať dobro, či úprimne nahliadnuť do svojho srdca. Človek robí všetko a nič, hrá sa na telefóne, hodiny sleduje Instagram, len aby náhodou nerobil to, čo robiť má. Náruživá akédia vedie opäť k mocnému oslabovaniu ľudskej vôle. Kto sa naučí počúvať túto nerest a vyhovieť jej, sa len veľmi ťažko odhodlá splniť si povinnosti, ktoré naňho čakajú.** Prvé signály akédie môžu najprv vyzerať nevinne, ale kto ju pravidelne sýti, môže ju nechať narásť do ozrutných rozmerov. Človek nie je schopný ničoho, je uväznený v lenivosti, radšej cez deň spí, ako by sa mal rozhýbať k životu. Zlo chce takto človeka odstaviť, ideálne uväzniť a zdeptať, aby nenaplnil zmysel svojho života a nekultivoval ducha, ktorý sa neustálym podriaďovaním sa svojím vášňam, redukuje, devastuje a zneschopňuje pre väčšie veci. **Liek proti tejto nerest je jasný – s celou silou sa vzoprieť emócii a robiť to, čo si vyžaduje povinnosť a káže rozum.**

4. Duch smútku

O tom, že „depkovaním“ sa vieme slušne naučiť zlým návykom

Kiežby všetci, ktorí trpia depresiou a prehnanou úzkostlivosťou srdca, čítali Jána



Cassiána! Možno bude pre vás novinkou, keď vám povieme, že aj smútok je nerest. Existuje niekoľko druhov smútku a len minimálna časť z nich sa považuje za dobrú a osožnú. Ak je smútok sprevádzaný úľavou, pokojom, nástupom slobody a snahou o lepší vývoj udalostí, vtedy je ovocím Ducha – a teda pochádza z dobrého. Ale ak je výsledkom smútku skľúčenosť, paralýza, zádumčivosť a skepsa, vtedy je potrebné takýto smútok bez milosti zahnať. Povieme len dve veci. Prvá: kto sa naučí v detstve rýpať sa vo svojej smútočnej nálade a užívať si melancholiu, bude s väčšou pravdepodobnosťou „depkovať" v dospelosti. Druhá: je rozdiel medzi potlačovaním emócií a ich integrovaním. Ján Cassián neradí emócie potlačiť v zmysle vyvolať paniku a vziať nohy na ramená a utiecť pred emóciou. Takto sa neuzdravíte nikdy a svoj stav len zhoršíte. Integrovanie pocitu znamená jeho kultiváciu, to znamená, že pocit, ktorý je doteraz nezriadený a búrlivý, meníme postupnými krokmi na jeho zušľachtenú podobu. **Duch smútku sa snaží odradiť vás od konania dobra, znechutiť, vziať radosť zo života a chuť žiť. Najlepšou reakciou teda nie je útek, ale úkon lásky.**
V kresťanstve je to vyznanie viery v lásku a dobrotu Boha, ale ak ste ateista, pokojne vyznajte lásku svojmu blížkemu, alebo vnútorne obnovujte lásku k sebe a k svojmu životu. Úkony lásky treba robiť dlho, pravidelne a s patričnou miernosťou – nie v panike. Uvarte blízkemu čaj, buďte láskavý, skrátka konajte dobro, aj keď sa cítite zle. Buďte vďační za to, čo máte! Keď duch smútku uvidí, že vás od dobra neodradil, ale naopak, vaše dobré skutky sú o to väčšie, o koľko sú plné obety, rýchlo vás nechá tak. Nestrácajte hlavu, veľa sa modlite (ako viete) a najmä neprestávajte veriť, že smútok odíde a nechá vás čistejších a silnejších, pretože ste mu statočne odolávali.

5. Duch lakomstva

O tom, že naviazanosť na peniaze rodí v ľudskom srdci každé zlo

Láska k peniazom má v duchovných kruhoch aj svoj odborný výraz a je ním filargyria.



Je škodlivá z dvoch dôvodov. Prvý – je pre nás absolútne neprirodzená. Na rozdiel od sexuálnej túžby alebo smútku, ktoré majú svoj pôvod v ľudskej prirodzenosti, je naviazanosť na peniaze spoločensky získaná. Druhý – práve z lakomstva sa rodí všetka zloba ľudského srdca, najmä závisť a nenávisť. **Aký má byť teda náš postoj k peniazom? Púštni otcovia kladú najväčší dôraz na miernosť. Najlepšie je mať toľko peňazí, aby človek netrpel biedou a nezvádzalo ho to ku závisti a zlorečeniu, no na druhej strane je potrebné vedieť sa vzdať aj prebytku, aby sme si z peňazí nespravili modlu. Chorobný vzťah k peniazom sa odráža v šialenstve človeka, ktorý nemá nikdy dosť, stále zbiera a honobí pre seba, či dokonca svoju istotu a životné bezpečie hľadá v tučnom konte, nie v Božej prozreteľnosti.** Láska k peniazom dohnala Judáša zradiť Krista, láska k peniazom teda rozdeľuje ľudí, núti človeka k zločinu, zrade, nenávisti. Treba však povedať, že peniaze samy o sebe nie sú problémom. Aj chudobný človek môže byť naviazaný na peniaze a naopak, boháč môže mať úplne zdravý postoj k peniazom. **Najdôležitejšie je nevidieť svoju hodnotu v tom, koľko máme a cítiť za majetok a hmotné dary zodpovednosť.** Ak máme niečoho viac, nemáme to sami pre seba. V Kristových časoch bolo bežné odovzdávať z celého hospodárstva desiatky, dnes môžeme robiť podobne – nebyť skúpy na almužnu, dať tomu, kto nemá, urobiť nákup pre chudobného, darovať šaty kamarátke, posielať pravidelný príspevok charitatívnym organizáciám. Oslobodzuje to srdce a rozširuje ducha.

6. Duch hnevu

O tom, že hnev je prvkom našej nadradenosti a zakaľuje zrak

Všetci poznáme ten moment, keď nás niekto poriadne vytočí. Najhorším dôsledkom nie je len to, že si svojimi výbuchmi zlosti dvíhame tlak a kazíme vzťahy, ale že ruka v ruke s hnevom nikdy nespoznáme pravdu a neuvidíme svet objektívne. **Hnev totiž zakaľuje zrak, zahaľuje pravdu o človeku, nech už sa jedná o nás samých, alebo o druhého, na ktorého sa hneváme. Je to ako v začarovanom kruhu. Pretože objektívne nevidíme realitu, dokážeme sa nahnevať. Táto "nová" dávka hnevu nám však zakaľuje zrak dvojnásobne. Výsledkom je pesimizmus, výbušnosť, čierne videnie sveta.** Boj proti tejto neresti musí začať v srdci, v pochopení, že nevidíme veci objektívne. Je vhodné uvažovať o kráse ľudskej duše, o jej zraniteľnosti a citlivosti. Predchádzajme situáciám, v ktorých vieme, že sa neovládneme. A najmä: nesnažme sa v sebe vysoké dávky hnevu iba potláčať,

ale vyjadrujme ich postupným a jemným spôsobom. Máme právo na to, aby sa nám veci nepáčili, tak sa nebojme ich neutrálnym spôsobom vyjadriť. Konflikt nemusí byť automaticky plný zlosti, môže byť aj mierny a konštruktívny. Keď je miera hnevu intenzívna a vybuchujeme, v poriadku, avšak po návale zlosti sa ospravedlňme sa, obnovme zranenú dôveru človeka a bojujme proti hnevu úkonom lásky.

7. Duch kenodoxie

O tom, že robiť veci preto, aby sme sa páčili, sa neoplatí

Mnísi, ktorí sú na svojej duchovnej ceste ďaleko a prvých šesť nerestí majú tak povediac pod kontrolou, sa často nechávajú chytiť do pasce takzvanej kenodoxie – neresti mârnej slávy. Úprimne? Nič nemá tak aktuálnu platnosť v dnešnom svete ako práve táto nerest. **Kenodoxia hovorí o našej naviazanosti na ľudskú priazeň, obdiv a aplauz. Dokonca aj dobré skutky, ktoré robíme, ak sú robené preto, aby nám druhí tlieskali, nemajú v Božích očiach žiadnu cenu. Táto nerest je veľmi prefíkaná. Votrie sa do ľudského srdca úplne nebadane, až kým sa jedného dňa nezobudíme a nezistíme, že všetko, na čom sme položili svoj život, sú názory druhých ľudí.** Môžeme viesť naoko úspešný život. Môžeme mať vyšportované telo a môžeme aj podporovať charitu – ale ak to robíme kvôli lajkom na Facebooku, alebo len kvôli dobrému pocitu zo seba samého (akože som super a kto je viac), už sme mimo, sloboda je v nedohľadne, lebo nás uväznila vlastná pýcha. Opakom kenodoxie je úplná nezávislosť na ľuďoch. Ak sme skutočne slobodní, robíme to, čo je dobré, aj keď nám nikto netlieska, aj keď z toho nemáme ani dobrý pocit. Takýto skutok je ozajstným skutkom čistej lásky a rozširuje ľudské srdce. Príklad? Keď odrieknete rande s partnerom, len aby ste mohli byť so svojím chorým dospievajúcim dieťaťom. Uvaríte mu polievku a robíte to aj napriek tomu, že vás má váš adolescentný syn úplne "na háku". To je skutok čistej lásky – nikto nie je vďačný, ale viete, že ste spravili dobre.

8. Duch pýchy

O tom, že pokora je základ vnútorne vyrovnaného človeka

Pýcha je prvotným hriechom človeka. Je to nerest, ktorá môže za zrod samotného zla. Najvznešenejší anjel zo všetkých sa volal Lucifer. Žiaril blaženosťou a svätosťou (preto sa volal Lucifer, zo slova Lux = svetlo) tak veľmi, až upadol do predstavy, že nepotrebuje Boha, lebo sa mu vyrovná. Toto je základná myšlienka pýchy, osudný omyl a základ každého pádu – aj toho anjelského. Pýcha hovorí: Nikoho nepotrebujem. Vystačím si sám. Som skvelý, úžasný zo svojej prirodzenosti – nie preto, že ma takého stvoril Boh. Pýcha musí končiť pádom, pretože pádom sme uvádzaní do pravdy. **Lucifer uveril vo svoju rovnosť s Bohom, a tak padol, bol zvrhnutý z omylu do pravdy, a teda že bez Božej lásky nie je ničím. My ľudia koketujeme s pýchou rovnako. Vždy, keď si myslíme, že všetko, čo máme, sme si vydobyli sami a je to len naša zásluha – vždy, keď si myslíme, že môžeme manipulovať druhými ľuďmi, že nás nič v živote nezlomí, že sme neomylní, nepriestrelní, vtedy obvykle prichádzajú pády – choroby, neúspechy, rozpady vzťahov, aby sme uvideli pravdu, svoju nahotu a krehkosť.** Opakom pýchy je čnosť všetkých čností – pokora. Pokora neznamená ani tak sklopiť zrak, ale znamená skôr hľadieť tak, ako hľadí Boh. Chcete sa v nej trénovať? Pokora sa nedá nacvičiť nijak inak ako večným „áno" životu. Aj vtedy, keď ste uvádzaní do rozpakov, niekto vás poníži, alebo strápni. Situácie ako tieto nás urobia pokorným, lebo nás nevyvedie z miery ani odmietnutie ani aplauz. Vďaka pokore totiž mizne akákoľvek mârnivosť, kŕčovité hľadanie obdivu a uznania od iných. Mizne podlízavosť, potreba masiek, obľuba v hovorení o sebe príliš veľa, alebo naopak, príliš málo. Pokorný človek je človek slobodný! A v takejto slobode rastie úcta, správna "láska k sebe", vľúdnosť, ktorá neskĺzava do prázdnych rečí, odvaha v situáciách, ktoré si to vyžadujú. Pokora navyše prináša radosť. Pretože človek je v pokoji sám so sebou a je si vedomý, že je len "hlinenou nádobou", ktorá však obsahuje poklad. •

DETOX ako RELAX

Jarná očista tela bylinkami



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Odvšadiaľ počúvame, že ide jar a treba sa detoxikovať. Odporúčajú nám rôzne pôsty, hladovky a iné očisty, aby naše telo počas zvyšku roka lepšie fungovalo. Jasné. Súhlasíme. Ak sa na to niekto dá, prajeme mu veľa pevnej vôle a držíme päste, nech vydrží. Ale... možno sa nám do niečoho príliš drastického nechce. Radšej by sme sa ešte schúlili pod perinu a pozreli si obľúbený film, či prečítali dobrú knižku. A tak nám napadlo posunúť vám pár skvelých nápadov ako si spraviť jarný detox trochu inak – príjemnejšie ☺.

MASÁŽE



Hmmm, detox cez masáž, tak to beriem! Vo všeobecnosti by sa dalo povedať, že toxíny sa vyplavujú pri každej masáži, pretože sa rozhýbu svaly, kĺby, šľahy, miazga a krv. Všetko sa to krásne rozpohybuje a v tele sa pohnú staré usadeniny, stagnácie a blokády. **No najviac odporúčame medovú detoxikačnú masáž, ručnú lymfodrenážnu a bankovanie,** ktoré vedia telo dokonale prečistiť. Keď len vyslovíte spojenie medová masáž, hneď jemne v nose zacítite lahodnú vôňu a v ústach sladkú chuť medu. Pri tejto masáži sa nanáša vrstva kvalitného medu, najlepšie priamo od včelára, na celú plochu chrbta. Masér pomocou špeciálnych hmatov vyťahuje z tela toxíny z nesprávnej stravy, liekov či prostredia. **Sami na konci vidíte v akom stave med z vašej pokožky odchádza a koľko škodlivín do seba nabral.** Po masáži je nutná sprcha a hneď cítite, že máte krásne vyhladenú kožu.

Lymfodrenáž je naozaj kvalitnejšia tá ručná, pretože sa terapeut môže konkrétnejšie zamerať na problematické partie. Lymfa, alebo aj miazga, je očistným systémom nášho tela. V skratke môžeme povedať, že zbiera všetky baktérie, vírusy a iné drobné častice z tela, prečistí ich v uzlinách a odtiaľ sa čistá lymfa vlieva do krvi. Ak je v lymfe priveľa škodlivín a uzliny nie sú pravidelne prečistené, vyprázdnené, môžu opuchnúť a vytvárať na tele rôzne hrčky. Táto masáž výrazne detoxikuje a posilňuje imunitný systém. A ak ste na nej už niekedy boli tak viete, že je aj neuveriteľne príjemná. **Bankovanie pochádza zo starej Číny, kde ho používali na liečebné účely. Vie z tela za pomoci baniek a ohňa vytiahnuť škodlivé látky cez otvorené póry.** Pracuje sa najmä na úrovni akupresúrnych bodov a dráh kdekoľvek na tele podľa toho, ktorú časť treba uzdraviť (zamrznuté rameno, ochrnutie tváre, bodavé bolesti pod rebrami, opuchy, prechladnutie atď.). Zároveň však vzniká v banke podtlak, ktorý vynikajúco rozmasíruje stuhnuté svaly a šľachy.

KÚPELE

Óoo, áno. Väčšina si pod týmto pojmom predstaví niečo príjemné, relaxačné a uvoľňujúce. A čo tak

spojiť dva v jedno a dopriať si oddychové kúpele spojené s detoxikáciou tela. A nemusíte kvôli tomu kupovať drahý pobyt v niektorých Tepliciach.
U nás doma to prebieha napríklad takto. Keď je ešte vonku stále chladno, aj keď kalendár už hlási jar, a naše deťúrence prídu domov premrznuté z ihriska, často počujeme: „Mamíííí, sprav nám lavórik... prosím...“. Spravia na mňa psie oči a tvária sa, že im je ešte viac zima ako v skutočnosti. No ťažko im odolať. A hlavne sa k nim potom tiež pridám ☺. **Do vriacej vody nasypem rôzne bylinky napr. rumanček, levanduľu, nechtík, nechám aj štvrťhodinku lúhovať, nech je vývar silnejší a precedím do veľkého lavórika (ktorý inak používam na bielizeň). Potom pridám ešte viac vody, aby bola príjemná na dotyk a občas prisypem aj morskú soľ. Potom už stačí len vyhrnúť nohavice a ponoriť studené nôžky do kúpeľa. Zabijeme tak nielen dve, ale viacero múch jednou ranou, lebo takýto úžasný kúpeľ nôh nás všetkých výborne zrelaxuje po náročnom dni, prehreje až do špiku kostí, vyplaví cez spodné plôšky nôh rôzne toxíny a ešte aj doplní minerály z byliniek.**
Takto isto môžeme spraviť kúpeľ rúk. Do vody dáme hlavne prasličku roľnú, prípadne púpavu či rozmarín. Aj tieto bylinky dokážu z tela vytiahnuť prebytočné škodliviny. Kúpele rúk odporúčame hlavne vtedy, ak máte zamestnanie, kde pracujete s rôznymi chemikáliami. A boli by ste prekvapení, že s nimi prídete do styku aj pri bežných povolaniach napr. keramikári (glazovanie), opravári (rôzne olej, mazadlá), záhradníci (postreky, hnojivá), kozmetička (ak vyslovene nepracuje s bio kozmetikou – parabény, toluén, konzervanty), kaderníčka (farby na vlasy), atď.
A prečo máčať len nohy a ruky? Pokojne si môžeme spraviť kúpeľ celého tela. Tu je vhodné použiť dubovú kôru, lopúchové listy, žihľavu alebo tie voňavejšie, ktoré sme už spomínali. Všetky sa používajú na zápaly, odstraňovanie všakovakých baktérii a proti nadmernému poteniu. Ak máte vyslovene nejaký problém na pokožke ideálne je použiť tymián, repík, proskurník, zemedym, listy orešáku a zelený čaj. Čistec je zasa dobrý na prečistenie energo-informačnej sféry nášho tela, obalu okolo nás.



OBKLADY

Už sú trošku náročnejšie na prípravu, no často stoja za to. **Mierne si zohrejte napríklad ricínový alebo horčicový olej v smaltovanom hrnčeku, vylejte ho na bavlnenú handričku a pravidelne počas celého jarného pôstu prikladajte na oblasť pečene a jej párového orgánu žlčníka. Budete prekvapení aké veci sa budú diať.** Oba oleje prispievajú k správnemu fungovaniu týchto dvoch orgánov. Riešia všetky poruchy tráviaceho traktu a ak ich nechcete užívať vnútorne, tak vonkajšie obklady vrelo odporúčame. Tiež je to forma oddychovej detoxikácie, pretože počas obkladu je dôležité ticho ležať a odpočívať. Obkladať si môžete aj boľavé kĺby, kolená alebo kríže. Na tie použite napríklad za studena lisovaný olivový olej, v ktorom ste lúhovali jarné borovicové výhonky alebo ľubovník bodkovaný. Na obklady sa hodí aj múka z konopy siatej. Pridajte do nej teplú vodu a vymiešajte na hustú kašu. Tou si potom počas 10 dní obkladajte boľavé miesto. Konopa siata je bohatá na množstvo vitamínov, minerálov a nezanedbateľné množstvo dobre vyvážených mastných kyselín omega 3 a 6, ktoré vám preniknú cez pokožku, premastia a poliečia čo treba.

TINKTÚRY

Ak sa vyslovene nechystáte robiť nejaké drsnejšie typy jarných kúr, no cítite, že telo potrebuje prečistiť, siahnite po silných bylinných tinktúrach a iných macerátoch. Na trhu ich je teraz neúrekom – v bio obchodoch, v prírodných, alebo aj v klasických lekárňach. V ponuke sú tinktúry z celých bylín, gemmoterapia z púčikov kvetov rastlín a stromov alebo apiterapia z včelích produktov. A koniec-koncov nejakú si môžete vyrobiť aj sami. Ak chodíte radi na turistiku, do lesa na huby, alebo s deťmi len tak na lúku, tak vám určite nejaká liečivá bylinka brnkne do nosa. **Keď nazbierate plný pohár, jednoducho ho zalejte 50% alkoholom a lúhujte cca 2 mesiace. Potom precedťte cez papierový filter a môžete užívať. Prečistíte sa, podporíte obranyschopnosť a ešte budete mať aj radosť, že ste si tinktúru vyrobili sami.** Keďže začína jar, je dobré začať pečeňou a žlčníkom – tu použite tinktúru z lastovičníka, ktorá výborne čistí a zároveň lieči oba tieto orgány. V lete je obdobie srdca a tenkého čreva. Tu môžete zvoliť srdcovník



obyčajný alebo kvet hlohu obyčajného. Tinktúru je dobré spraviť aj z plodov, ktoré sa zbierajú na jeseň. Obe hlohové tinktúry môžete zmiešať a máte fantastický liek na srdiečko. Niektoré alkoholové výluhy zvyšujú potenciu danej rastlinky a ich účinok je silnejší, ako keď len popíjame čaj. U srdcovníka je to však naopak. V alkohole sa zmierni jeho účinok, no pre srdce je postupné a jemné pôsobenie vhodnejšie. Počas babieho leta najviac pracuje žalúdok, slezina a pankreas. Tie podporíme tinktúrou z horca alebo puškvorca. Ich horkastá chuť im urobí dobre – odstráni nerovnováhu a dodá novú silu. Na jeseň graduje energia pľúc a hrubého čreva. Na tie môžeme použiť tinktúru z pľúcnika na prečistenie dýchania a slizníc a proti zápalom, alebo yuccu na celkovú očistu čriev. V zime kraľujú obličky a močový trakt. Tu môžeme použiť aj neobyčajne obyčajný urologický čaj z 9 bylín a z tinktúr najmä borievkovú alebo z kotvičníka zemného.

OLEJE

Máme na mysli za studena lisované oleje a esenciálne oleje. **Olej z čiernej rasce má úžasné čistiace a antiparazitické účinky.** Pôsobí proti rôznym baktériám, vírusom, parazitom a vyplavuje ich von z tela. **Olej z pestreca mariánskeho je tiež veľmi účinný detox, najmä pečene a žlčníka. Olej z hlohu zasa výborne čistí cievy a krvné kapiláry.**

Konopný prečistí aj pokožku, pretože čo je vnútri, to sa zrkadlí aj navonok. Ak máme zanesené trávenie toxínmi z jedla, nápojov, drog, cigariet alebo alkoholu, ukáže sa nám to aj na pokožke. **Šípkový olej detoxikuje cievy a žily, podporuje krvotvorbu, používa sa na strie, popraskané žilky, modriny, vrásky vnútorne aj kozmeticky.** U esenciálnych olejov treba dávať pozor na to, či sa môžu užívať aj vnútorne. Tu platí, že ak niečo nemôžeme zjesť, nie je vhodné dávať to ani na pokožku alebo vdychovať. **Najsilnejšie detoxikačné olej sú oreganový, grepový, klinčekový, koriandrový.** Pozor, sú tak silné, že ich treba riediť s jemnejšími olejmi napr. olivovým alebo mandľovým, aby vám nespálili kožu, prípadne sliznice, ak ich chcete užívať vnútorne. Všetky pôsobia proti baktériám, vírusom, plesniam a iným škodlivinám v tele. Môžete ich užívať vnútorne po kvapkách, alebo natierať na reflexné plôšky rúk a nôh alebo na akupresúrne body na tele.

BYLINNÉ ČAJE

Na jar treba hlavne tieto – s**lamiha piesočná, palina, pestrec mariánsky, púpava a žihľava. Všetky tieto bylinky čistia pečeň a žlčník. A prečo vlastne musíme stále čistiť tú pečeň? Je to náš najdôležitejší očistný orgán.** Detoxikuje naše telo od všetkých toxínov, jedov a škodlivín z potravín, nápojov a životného prostredia. Čistí krv, tvorí žlč, červené krvinky a hemoglobín. Skladuje výživné látky a energiu a podľa potreby ich uvoľňuje do tela. Podieľa sa na metabolizme tukov, cukrov a bielkovín. Robí toho naozaj veľa, tak aspoň na jar, ktorá je jej ročným obdobím by sme jej mohli pomôcť a uľaviť. Žihľavu a púpavu môžeme použiť aj vo forme jedla napr. do šalátu, ako falošný špenát alebo nasekané vmiešame do cesta na halušky. Zo slamihy a paliny si spravme denne aspoň jednu šálku čaju a pomaly počas dňa popíjajme. Môžeme jemne osladiť medom. Semienka z pestreca zomeľme najemno na kávovom mlynčeku a ráno užívajme jednu čajovú lyžičku nalačno. Keď už sme spomenuli šaláty, počas leta konzumujme portulaku poľnú, ktorá rastie na každej záhradke. Je to burina, no aj vynikajúca liečivá bylinka. Má mierne kyselkavú chuť, zlepšuje trávenie, prospieva pečeni. Môžeme si ju pridávať do šalátov, alebo uvariť polievku. Takisto sa dá použiť viacero záhradných alebo lúčnych kvietkov, ktoré rastú okolo nás už od jari – sedmokráska, púpava, fialka voňavá.

DETOXIKAČNÉ PRÍPRAVKY

Už keby ste vôbec nestíhali venovať sa sami sebe a dopriať si pár voľných dní na prečistenie tela, tak detoxikačné prípravky sú vždy poruke. **Chlorela – sladkovodná riasa výborne odstraňuje z tela toxíny, rôzne usadeniny a jedy.** Okrem toho dodá veľa výživy vo forme minerálnych látok, podieľa sa a tvorbe krvi a dodáva energiu. Ak kupujete zelený jačmeň pozrite z čoho je vyrobený. **Najkvalitnejší je čistý prášok zo šťavy mladého jačmeňa.** Čistí organizmus až na úroveň buniek a zároveň regeneruje, podporuje samouzdravovacie procesy a dopĺňa životnú energiu. Ak nestíhate ísť do lesa na naše domáce huby, dajú sa kúpiť aj silnejšie verzie v práškovej forme alebo tabletách – r**eishi, shitake, hliva, uchovec bazový.**

Na detoxikácii je úžasné to, že nielen telo prečistí od rôznych škodlivín a usadenín, ale aj podporí imunitu. Po očiste sa vždy cítime lepšie, vitálnejšie, máme viac energie a sily. Akoby sme omladli ☺.

BORÁK LEKÁRSKY



Výborná detoxikačná bylinka, ktorá sa používa na prečistenie celej látkovej výmeny. Pomáha pri kožných ochoreniach, zápaloch močových ciest, reume, zápalom a vredom v tráviacom trakte. Je vynikajúca aj v akútnych štádiách chrípky a rôznych zápalov. Urobte si s ňou jarnú očistnú kúru. V lekárni kúpite sušenú zmes vňate s kvetom. Počas pôstnych týždňov si z neho varte čaj a počas dňa popíjajte. Do pol litra vody nasypte 1 polievkovú lyžicu čajovej zmesi a varte 10 minút. Preceďte a počas dňa popíjajte.



Joga ako tréning mysle

text_ **Katarína Belanová**
foto_ **ingimage**

PRAKTIZOVANIE JOGOVÝCH POZÍCIÍ JE ÚŽASNÝ SPÔSOB AKO SA MÔŽEME NAUČIŤ PRACOVAŤ SO SVOJÍM TELOM. ZAČAŤ HO VNÍMAŤ A PRESKÚMAŤ VIAC DO HĹBKY. AK SA VYDÁME TOUTO CESTOU BÁDANIA, JOGA NÁM PRINESIE INÝ ROZMER A POMÔŽE SPOZNAŤ NAŠE TELO A VEDIEŤ MU POMÔCŤ V RÔZNYCH ŽIVOTNÝCH SITUÁCIÁCH. ZÁROVEŇ PRE NÁS CVIČENIE NEBUDÚ LEN OBYČAJNÉ POZÍCIE A ODCVIČENÁ HODINA, ALE NAJMÄ UVEDOMENIE SI SEBA SAMÝCH, DANÉHO MOMENTU A JEHO PREŽITIE NAPLNO. PRAX NA PODLOŽKE SA NÁM TAK DOSTANE DO ŽIVOTA O ČOSI VIAC A BUDEME SCHOPNÍ VNÍMAŤ SVOJE TELO A MYSEĽ V BEŽNOM KAŽDODENNOM ŽIVOTE, PRE KTORÝ SME TU A TERAZ.

MEDITÁCIA NA NASTAVENIE A ZASTAVENIE

Nájdite si pár minút času na uvedomenie si svojho tela. Sadnite alebo ľahnite si do polohy, aká je telu príjemná a jemne zatvorte oči. Doprajte si hlboký nádych a výdych. Vnímajte, že ste len v danom momente. Predstavte si akoby sa telo príjemne zakorenilo do podložky pod ním. Precíťte fyzické pocity v tele, prípadné stuhnutie a napätie. Uvedomte si aj pocity, ktoré v daný deň či moment prežívate. Či je myseľ plná myšlienok alebo neutrálna. Nesúďte sa, iba pozorujte a nechajte plynúť.

Preneste pozornosť k chodidlu a prstom na nohám. Uvedomte si ako sa daná časť tela cíti a len, že tam je. Skúste cez ňu vydýchnuť a nechať uvoľniť, ak potrebujete. Postupujte smerom hore, cez každý kúsok svojho tela až po vrch hlavy. Na konci opäť preneste pozornosť na dych.

Meditácia na uvedomenie môže trvať rôzne dlho a môžete si ju prispôsobiť podľa nálady a času, ktorý na ňu máte. Ak si ju chcete dopriať dlhšiu, prejdite si každý prst, sval, kĺb, tak detailne ako len viete. Môžete prechádzať postupne pravú a ľavú stranu tela. Ak máte času menej, prejdite si len základné časti tela ako celky.

SKÚMANIE TELA V POHYBE

Ak pravidelne cvičíte jogové pozície, alebo sa venujete inému druhu cvičenia, skúste do neho preniesť uvedomovanie si tela a jeho pocitov. Na chvíľu sa skúste v pozícii zastaviť a vnímať, ako sa fyzické i emocionálne telo cíti a čo potrebuje. Ak niekde spozorujete priveľké napätie, preskúmajte, čo ho vytvára. Skúste vnímať smerovanie pohybu a čo ho v tele vyvoláva. Môžete sa napríklad zamerať na jednu časť tela, ktorú celé cvičenie budete pozorovať. Pri chrbtici môžete vnímať jej konce, ako napríklad kostrč a temeno hlavy. Ako sa hýbu, kde sa naťahujú od seba, či k sebe, či je daný pohyb nepohodlný, alebo naopak príjemný.



Ak cítite v tele na nejakom mieste napätie, skúste si predstaviť okolo neho veľký priestor do všetkých smerov, kde sa môže napätie akoby rozplynúť. Predstavte si, že telo je tekuté a preťaženým alebo tuhým miestam chcete vytvoriť voľný priestor na pokojný tok a plynutie.

KAŽDODENNÝ VEDOMÝ ŽIVOT

Tak ako do cvičenia, tak i do bežných situácií, ktorých zažívate denne neúrekom, môžete vniesť toto malé skúmanie a aspoň na malý moment sa tak v dennom kolobehu zastaviť. Vnímajte telo pri rôznych emocionálnych situáciách ako je stres, hádka, hnev, sklamanie, ochorenie, či naopak radosť, prekvapenie, prechádzka v prírode, či pekné chvíle a zážitky s rodinou a priateľmi.

Či už začnete s meditáciou doma, alebo skúmaním tela pri cvičení, či vedomého bytia bežného života, všetky sú veľkým prínosom a postupne sa začnú prelínať.

Pravidelná prax trénuje našu myseľ, zmenšuje napätie v tele, zlepšuje pozornosť a koncentráciu. Život si viac vychutnáme a zharmonizujeme.

RAW FOOD



KÔPROVÁ POLIEVKA

POTREBUJEME:

- 1 veľkú uhorku
- 7 listov rímskeho šalátu
- 1 zrelé avokádo
- 1 strúčik cesnaku
- 10 kešu orechov
- 4 PL panenského olivového oleja
- 1-2 ČL morskej soli
- 3 šálky vody
- 1/2 šálky nasekaného kôpru
- šťavu z limetky
- nasekanú pažítku alebo zelenú vňať z mladej cibuľky
- 1/2 ČL čierneho korenia

AKO NA TO:

Všetky suroviny mixujeme do hladkej zmesi približne 8 až 10 minút. Podávame ozdobené tenkými kolieskami uhorky a nasekaným kôprom.

CUKETOVÉ CESTOVINY S PESTOM

POTREBUJEME:

- 2 stredne veľké cukety
- 2 mrkvy
- 1/2 šálky bazalky
- 1/4 šálky vody
- 2 PL olivového oleja
- 1/2 šálky píniových orieškov
- 1 avokádo
- 3 strúčiky cesnaku
- soľ
- štipku čili

AKO NA TO:

Za pomoci špiralizéra vyrobíme špagety z cukety a mrkvy. Pesto si pripravíme v malom mixéri zmiešaním zvyšných ingrediencií. Hotové pesto pomiešame so špagetami a ozdobíme čiernym sezamom, lístkami bazalky či cherry paradajkami.



VIAC ZELENEJ PROTI JARNEJ ÚNAVE

www.vitarian.sk



KELOVÝ KRÉMOVÝ ŠALÁT

POTREBUJEME:

- 3 šálky kučeravého kelu alebo 20 hlavičiek ružičkového kelu
- 1 avokádo
- 1/2 malej červenej kapusty
- 3 PL citrónovej šťavy
- 1 šálku nasekaných lieskových orechov
- 2 PL kaparov
- soľ

AKO NA TO:

Kučeravý kel nakrájame na jemno. Ak používame ružičkový kel, oddelíme jednotlivé lístočky a jadrá na jemno nakrájame. Pridáme avokádo, ktoré rozotrieme medzi listy. Pokvapkáme citrónovou šťavou a osolíme podľa chuti. Kapustu nastrúhame na slížiky a pridáme do šalátu spolu s orechmi a kaparami. Všetko dôkladne premiešame.

VITALITA SMOOTHIE

POTREBUJEME:

- 5 – 6 kivi
- 1 zrelé avokádo
- 1/2 brokolice
- 1 1/2 šálky čerstvého špenátu

AKO NA TO:

Očistíme kivi a avokádo. Brokolicu rozdelíme na menšie kúsky. Pomaly vkladáme do odšťavovača, až kým neodšťavíme všetky suroviny. Podávame s kolieskami kivi.



text_ Peter Verček

• Tom Kenyon

MOUDROST HATHORŮ



POSELSTVÍ DÁVNÉ CIVILIZACE O TOM, JAK PROBUDIT A TRÉNOVAT SVÉ INTERDIMENZIONÁLNÍ SCHOPNOSTI

ANCHBOOKS | 2018

„Jsme Hathorové. Jsme mistři zvuků a lásky z jedné vzestoupené intergalaktické civilizace. Oznamujeme vám i vaší Zemi, že vás čeká kouzelná realita."

Na začiatku 80-tych rokov založil Tom Kenyon skupinu Acoustic BrainResearch (ABR), ktorá združuje univerzitných bádateľov skúmajúcich vplyv hudby na ľudské vedomie. Títo odborníci sa snažia pomôcť ľuďom prostredníctvom využitia psycho-akustických techník zvládať stres, stimulovať kreativitu a inteligenciu a posilňovať psychickú odolnosť. **Toto sú v dnešnej dobe mimoriadne aktuálne témy, pretože moderný život kladie poriadne vysoké nároky na schopnosti človeka reagovať na exponenciálne rastúcu intenzitu podnetov zvonka.**

Životná cesta Toma Kenyona je nie nepodobná ceste ľudí, ktorí vďaka sérii náhod nadobudli nečakané poznanie a rozhodli sa oň podeliť s ostatnými. Tak ako títo odvážni experimentátori okolitý svet *ochutnávajú,* tak si uvedomujú, do akej miery sú ich názory utvárané časom, miestom i okolnosťami. Toto spirituálne prebúdzanie sa a následná zmena náhľadu na realitu majú závažný vplyv na náš život.

Aby sme na ceste k spirituálnemu osvieteniu nepodľahli ilúziám, potrebujeme dôvtip a inteligenciu. Hľadáme predsa skutočné svetlo sebauvedomenia sa, bez falošnej žiary vlastných fantázií a túžob. V tomto zmysle nie je racionálne myslenie nepriateľom channelovaných informácií, ale ich dôležitým spojencom.

A kto sú Hathorovia, poslovia novej reality? Sú to interdimenzionálne bytosti z iného vesmíru, ktoré existujú v určitom vibračnom poli. **Rovnako ako my, ľudia, sú súčasťou tajomna, súčasťou lásky, ktorá prepojuje a viaže všetky univerzá dohromady.** Hathorovia prinášajú inšpiráciu pre pochopenie a priemet Hermetického princípu („Ako hore, tak i dole. Ako vo vnútri, tak navonok.") do života, v ktorom fyzické telo a nehmotný svet hľadajú rovnováhu a jemnohmotná energia prúdi skrz-naskrz. Kenyon sa opiera o jogínsku tradíciu a pránu považuje za jednu z kľúčových síl, ktoré formujú svet. S týmito elementami treba počítať a na základe pochopenia ich princípov ďalej rozvíjať svoje uvedomenie sa. Tento rozvoj nie je jednoduchý, a preto kniha ponúka celý rad postupov, ako využiť poznanie Hathorov a uchopiť výzvy správnym spôsobom – či prostredníctvom špeciálnych meditácií, alebo terapiou zvukom. **Je tu potenciál nahradiť deštruktívny chaos pokojom a mierom plným lásky. Vo vnútri nás samotných čaká obrovské Mystérium, ktoré je potrebné rozvinúť. Jediné, čo je k tomu potrebné, je dotyk lásky.**

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:







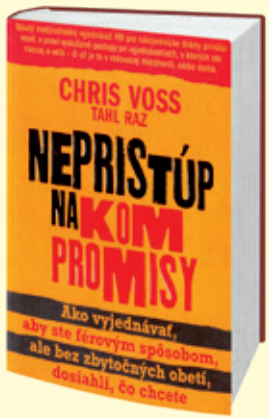





• Chriss Voss – Tahl Raz

NEPRISTÚP NA KOMPROMISY

AKO VYJEDNÁVAŤ, ABY STE FÉROVÝM SPÔSOBOM, ALE BEZ ZBYTOČNÝCH OBETÍ, DOSIAHLI, ČO CHCETE



Eastone Group | 2012

„Máme vášho syna a chceme osem miliónov dolárov. Ak ich nedostaneme, zomrie."

Učiť sa musíme od najlepších. Najlepší bojujú o naše životy. Keď ide o život, ide o všetko. Kto iný vie viac, ako tí, čo bojujú o životy iných?

Chriss Voss je mimoriadne úspešným expertom pre vyjednávanie a podieľal sa na záchrane rukojemníkov v konfliktoch po celom svete, od Stredného východu cez Filipíny až po Spojené štáty. Myslím, že to je dosť dobrá kvalifikácia pre človeka, ktorý nás môže a má naučiť niečo o tom, ako konať a komunikovať aj keď nejde o život.

Kniha je mimoriadne živá, písaná veľmi pútavým štýlom a Vossove praktické skúsenosti a princípy podložené mnohými vedeckými prístupmi a konceptmi tvoria jeden veľmi atraktívny celok, ktorý dáva zmysel. Knihe nemožno uprieť zdravú mieru metodickosti, v prenesenom význame je predsa nástrojom, ktorý sa má správne používať. Výživných desať kapitol na 250 stranách predstavuje 10 pomyselných stupienkov v sofistikovanosti vyjednávania. Prípadové štúdie z reálneho života s analytickým komentárom sú presne to, čo pomôže vnímavému čitateľovi pochopiť princípy, na ktorých úspech vyjednávania vo všeobecnosti stojí. Počul niekto o kalibrovaných otázkach? Alebo o audite obvinení? Alebo snáď o čiernej labuti vo vyjednávaní? Kniha má na to odpoveď.

Čitateľ dostáva do ruky veľmi užitočný nástroj, vďaka ktorému druhá strana pri akomkoľvek type vyjednávania zloží zbrane, prehodnotí smerovanie konfliktu a nakoniec pristúpi k dohode.

A to všetko spôsobom, ktorý daný vzťah nezničí, ale, naopak, posilní. Pritom vonkoncom nemusí ísť len o záchranu života zajatcov, môže ísť aj o jednoduché spoznanie ľudskej psychiky, vďaka ktorému sa nám podarí trebárs vyjednať nižšiu cenu pri kúpe auta, zaistiť si lepšie platové podmienky v zamestnaní, alebo dohodnúť sa s dieťaťom na čase, kedy má byť večer v posteli.

Fanúšikovia Daniela Kahnemana, Kevina Duttona, či Nassima Taleba budú určite radi, že v knihe sú spomínaní ich obľúbenci. Koniec koncov, práve títo autori dnes patria medzi svetovú špičku, ktorá šikovne lavíruje na pomedzí behaviorálnej ekonómie, psychológie a sociológie a prináša celý rad provokatívnych náhľadov na súčasnú spoločnosť.

Táto kniha nás učí, ako opäť nadobudnúť kontrolu nad vzťahmi, na základe ktorých sa odvíja náš život a kariéra. **Vyjednávanie však neznamená niekoho šikanovať, či dostať ho na kolená. Celé to dobrodružstvo je o hraní emočnej hry, ktorá je ľudskému spoločenstvu vlastná. V našom svete dostanete to, o čo požiadate, len to musíte žiadať správnym spôsobom. Nebojte sa žiadať o čokoľvek, čo považujete za správne!**

Ako je to naozaj



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

s našou budúcnosťou?

O VEŠTENÍ A SNAHE DOZVEDIEŤ SA, ČO NÁS ČAKÁ

VEŠTCI A VEŠTKYNE, PROROCI, ASTROLÓGOVIA, KARTÁRKY ČI ŠAMANI A NESPOČETNÉ METÓDY PREDPOVEDANIA BUDÚCNOSTI (ALEBO AJ DIVINÁCIE ČIŽE BOHOVANIA) TU BOLI ODJAKŽIVA, SNÁĎ V KAŽDEJ KULTÚRE A ZEMEPISNEJ OBLASTI. V DNEŠNEJ DOBE SA Z TEJTO TAJOMNEJ AKTIVITY (V MINULOSTI ČASTO PODMIENENEJ VEĽMI ZLOŽITÝMI ZVYKLOSŤAMI, KTORÝCH SA MUSELO DRŽAŤ TAK MÉDIUM, AKO AJ TEN, KTO SA CHCEL NIEČO DOZVEDIEŤ) STALA BEŽNÁ A DOSTUPNÁ MOŽNOSŤ. NA TRHU JE OBROVSKÉ MNOŽSTVO NAJROZMANITEJŠÍCH VYKLADACÍCH KARIET, MÔŽETE SA OBJEDNAŤ KU KARTÁRKE ČI ASTROLÓGOVI, V POSLEDNEJ DOBE MÁME OTVORENÉ DVERE AJ K STAROBYLÉMU INDICKÉMU SYSTÉMU TAKZVANÝCH PALMOVÝCH LISTOV... MOŽNOSTÍ OD MINULOSTI NEUBUDLO, NAOPAK PRIBUDLO, A PRÍSTUP K NIM SA VÝRAZNE ZJEDNODUŠIL.

O ČO TU ALE NAOZAJ IDE? PREČO MY, ĽUDIA, TAK VEĽMI TÚŽIME VEDIEŤ, ČO NÁS ČAKÁ? A AKO JE TO SO SPOĽAHLIVOSŤOU PREDPOVEDÍ A SCHOPNOSŤOU VÔBEC NIEČO PREDPOVEDAŤ?

Na základe širokej osobnej skúsenosti môžem zodpovedne prehlásiť, že aj tie najvychýrenejšie systémy či osoby, ktorým určití ľudia stopercentne veria, sa zvyknú vo svojich predpovediach mýliť, a to opakovane (čiže nie len výnimočne v nepatrnom percente prípadov) a veľmi zásadne (čiže nie len v detailoch, ale vo veľmi vážnych veciach; ak teda vôbec treba brať život veľmi vážne ☺). Súčasne a logicky platí, že v určitých prípadoch sa predpovede triafajú a plnia, niekedy až ohromujúco presne.

Ako povedala šéfredaktorka tohto časopisu, **život je tvorivý proces**. A každý tvorivý proces má svoj priebeh, zámer aj plán. To samozrejme závisí od toho, aký je tvorca tohto procesu – teda samotný človek: do akej miery je systematický, ambiciózny či pedantný, do akej miery experimentuje alebo improvizuje, čo všetko vie a už má za sebou, či je dostatočne vedomý a schopný prijať zodpovednosť za vlastný život a svoje kroky v ňom. Niekedy všetko beží veľmi hladko a výsledok nikoho neprekvapí, inokedy všetko napokon dopadne úplne inak.

Je zaujímavé, že keď ide o tvorbu nejakého povedzme umeleckého diela, asi žiadneho umelca, autora či nadšenca by nenapadlo pokúsiť sa zistiť, či danú vec naozaj urobí, ako bude vyzerať alebo znieť, aký priebeh bude mať maľovanie, hranie na hudobný nástroj a podobne, respektíve či dostane kúpiť potrebné farby alebo nástroje a prípadne aj v akom obchode a za akú cenu. Každý tvorca nejakého diela či výtvoru má svoju vlastnú predstavu, čo chce urobiť, vie, čo na to potrebuje, a jednoducho si to zoženie; v prípade problémov či prekážok skrátka rieši veci ***za pochodu***, ale stále s jasným zámerom a v neposlednom rade s potešením, vzrušením a uspokojením z tvorby.

Potrebovať uistenie, či sa niečo stane, prípadne dokonca či to vôbec *má* byť (robené, želané, plánované), je znakom neistoty a strachu. Hlbokej vnútornej neistoty, ktorá je súhrnom našich rozporuplných pocitov, a tie sú zasa príznakom našich rozporuplných myšlienok a presvedčení. Zásadná je naša viera v osud, Božiu vôľu, karmu, predurčenie, plán duše a podobne.

Ak veríme, že náš život určuje akási záhadná vyššia moc, môžeme sa zmietať v rozporuplných pocitoch donekonečna. V takom prípade je pochopiteľné, že hľadáme odpovede u niekoho, kto údajne (a na rozdiel od nás) dokáže s touto neznámou silou či entitou komunikovať a rozumieť jej. Aj ľudia, ktorí nie sú ***veriaci*** v tomto zmysle, môžu hľadať uistenie u druhých – v prípade, že im v danej veci chýba sebadôvera alebo sa dlhodobo stretávajú s neúspechom a problémami, ktoré nechápu.

Asi najčastejšie sa ľudia utiekajú k nejakej forme výkladu budúcnosti vtedy, keď veľmi túžia po niečom, čo sa stále nie a nie stať alebo začať dariť (obvykle je to vzťah alebo pracovný úspech, ale môže to byť samozrejme aj hocičo iné). Nádej, ktorú im (obvykle) výklad poskytne, im pomôže cítiť sa lepšie. Aspoň dočasne.

Súvislosti, ktoré väčšina ľudí nevidí a nepozná – pretože o nich jednoducho nevie, alebo im správne nerozumie, prípadne ich odmieta, lebo už samotná táto idea sa im (z rôznych osobných dôvodov) prieči, je však nasledovná:



Svoj život si vytvárame sami svojimi myšlienkami, túžbami, preferenciami a presvedčeniami. Každý z nás je natoľko jedinečný, že každú túžbu či požiadavku v akejkoľvek oblasti života máme vyšpecifikovanú množstvom detailov, ktoré sú vlastné len nám. Priťahujeme si to, na čo výrazne a hlavne opakovane myslíme, čiže o čom sme presvedčení. **Naše presvedčenia sú nám obvykle už tak prirodzené, že nás ani nenapadne uvažovať o ich relativite. Avšak aj v prípade, že sa jedná o nespochybniteľné fakty, si môžeme vybrať, či určitému faktu budeme venovať pozornosť a necháme ho ovplyvniť náš život, náš tvorivý proces, našu budúcnosť.**
Ďalej platí, že to, ako sa cítime, ukazuje, do akej miery sme v súlade s naším cieľom a takpovediac otvárame cestu všetkému, čo chceme a čo je pre nás dôležité a dobré; prípadne naopak, do akej miery náš vnútorný odpor či rozpor nedovoľuje, aby sa nám v živote zrealizovalo to, čo by sme chceli, a namiesto toho zažívame hlavne to, čo sa nám nepáči (čo potom zvaľujeme na karmu, osud, zlý svet, náhodu či smolu).

Ak sa vzhľadom na nejakú svoju túžbu cítime dobre (čo môže byť škála príjemných, pozitívnych pocitov od nádeje cez nadšenie či zvedavosť až po tešenie sa na to), tak potom sme na ceste k jej naplneniu.
Ak sa vzhľadom na nejakú svoju túžbu cítime mizerne (čo môže byť škála nepríjemných, negatívnych pocitov ako obavy, strach, pochybnosti, hnev, frustrácia, znechutenie, nenávisť, pocit viny, krivdy a mnoho ďalších), tak potom sa nám v danej oblasti určite nebude dariť tak, ako by sme chceli.
Bodka. To je celé tajomstvo snahy ***vyveštiť***, aká bude naša budúcnosť, alebo či sa nám niečo splní.
Takže naše vlastné pocity nám neustále ukazujú, ako na tom sme. Ak nás pri nejakej túžbe alebo predstave zaplavujú pozitíve pocity, potom je dané želanie v súlade s nami – je našou súčasťou a nenaplní sa len v prípade, že naše rozporuplné myšlienky budú vysielať také vibrácie, ktoré k nám niektoré udalosti jednoducho nepustia.

Sami teda vieme v akejkoľvek chvíli, ako sme na tom s vyhliadkami v určitej veci – podľa toho, ako sa cítime. Na to, aby sme mali k tomuto ***veštieckému nástroju*** plný prístup, musíme sa svoje pocity naučiť zreteľne, citlivo a poctivo vnímať a priznávať si ich. **Ak to vieme (alebo sme ochotní sa to naučiť), nepotrebujeme nikoho iného, aby nám niečo vyveštil či potvrdil.** Nikto iný totiž nemôže vedieť, ako sa naozaj cítime. A už vôbec nie, ako sa **budeme cítiť** (v prípade predpovedí siahajúcich do pomerne ďalekej budúcnosti).

To tiež do veľkej miery vysvetľuje, prečo sa niektoré predpovede splnia a iné nie: **ak nám niekto vyveští či vyloží niečo krásne, ale my v tomto smere máme dlhodobé pochybnosti či iné mrzuté pocity, pravdepodobne sa pekný obraz nezrealizuje.** Roky hnevu, pocitov krivdy a iných negatívnych stavov sa neprebijú zopár dňami slabej nádeje. (Skutočný príklad zo života: istá osoba si dala krátko pred rozhodujúcim pojednávaním urobiť výklad, či vyhrá niekoľko súdnych procesov, ktoré sa ťahali veľmi dlho a boli pre ňu veľmi dôležité. Predpoveď bola skvelá. A reálny výsledok taký, že táto osoba všetky procesy jeden za druhým prehrala a utrpela veľkú finančnú stratu. Bola zdrvená, pretože optimistická predpoveď jej v poslednej chvíli poskytla nádej; avšak tiež priznala, že celé roky v sebe živila veľmi negatívne pocity a myšlienky ohľadne svojho protivníka a vôbec všetkého okolo celej kauzy.)
A naopak, ak nám niekto predpovie niečo, čo sa nám nepáči, nemusíme to brať ako danú vec alebo vyšší zámer! Nič, čo v nás vyvoláva zlé pocity, strach či úzkosť, v skutočnosti neprichádza ***zhora*** a nie je v súlade s našou dušou!

Na záver by sa teda dalo už len stručne zhrnúť, že **ten, kto začne rozumieť hlbším súvislostiam tvorivého procesu života, žiadne veštby či výklady nepotrebuje.** A ak predsa občas, zo zvedavosti alebo v slabšej chvíľke, využije niektorú z mnohých moderných možností poodhalenia závoja (veď väčšinou je to prinajmenšom zaujímavé a zábavné!), môže brať výsledok ako zrkadlo svojho súčasného stavu a následnej možnosti korekcie.

ČÍNSKE HOROSKOPY

| február |
| marec |
| apríl |

Potkan

1948, 1960, 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Nečaká vás nič neobvyklé, robte všetko, čo treba, nič vás nevyruší, môžete sa venovať všetkým svojim záujmom a povinnostiam.
Kariéra: Nezačínajte nič nové, sústreďte sa na rozbehnuté projekty a riadne ich dokončite.
Peniaze: Neplánujte veľké investície, pokúste sa udržať v rovnováhe tie malé.
Zdravie: Mohli by ste sa začať venovať trochu viac sebe a svojmu zdraviu, vekom sa to nebude zlepšovať samé od seba!
Láska: Na vzťahu teraz viac pracuje váš partner. Nezadaní tento mesiac svoj stav nezmenia.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Tento mesiac môže zažiť vzostup aj pád.
Kariéra: Ste opatrní na ľudí okolo vás, ale trochu to preháňate a môžete prísť o pozíciu.
Peniaze: Risk je zisk pre vás teraz platí stonásobne.
Zdravie: Môže vás potrápiť zdravie, venujte pozornosť všetkým nezvyčajným príznakom.
Láska: Ak máte pevný vzťah, z vášho pohľadu zo dňa na deň môže skončiť, nezadaní, ak sa odhodláte, zažijete poriadne ľúbostné dobrodružstvo.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Pokoj, ktorý tento mesiac prinesie, bude mať blahodarné účinky na vašu psychiku, ktorú ste už tak veľmi potrebovali.
Kariéra: Ujasnite si vzťahy a kompetencie, pri riešení náročných úloh v budúcnosti si tým ušetríte veľa nedorozumení.
Peniaze: Prejdite si svoje finančné plány so svojím partnerom, spolu niečo vymyslíte.
Zdravie: Je čas začať plniť svoje predsavzatia a začať pravidelne športovať.
Láska: V láske hrozí trochu nuda, je na vás, ako sa k tomu postavíte.

Byvol

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



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Zbytočne o sebe pochybujete. Vaše okolie dobre pozná a vníma príjemné vlastnosti – porozumenie, schopnosť vnášať harmóniu a dobrú náladu.
Kariéra: V zamestnaní vás čaká obdobie, v ktorom si upevníte vzťah so svojimi kolegami.
Peniaze: Väčšie investície si premyslite, teraz by nemuseli byť dobre zhodnotené.
Zdravie: Ostaňte stále v pohybe, pristane vám to a prospieva.
Láska: V partnerstve prevláda príjemné bezvetrie.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Môžete si vydýchnuť, čaká vás pokojné neutrálne obdobie, ani hore, ani dole. Nekonajte, zotrvajte v nečinnosti, váš čas ešte len príde.
Kariéra: Nezanedbávajte svoje povinnosti, ale ani nebuďte prehnane aktívni.
Peniaze: V rámci finančnej situácie sa neudeje nič mimoriadne, ale vyrovnaný rozpočet je príjemný.
Zdravie: Venujte pozornosť vašim kĺbom, predovšetkým dolným končatinám.
Láska: V láske zažijete od vášho partnera príjemné prekvapenie.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Budete pod tlakom, nie vlastnou vinou, hrozí strata sebadôvery. Nebudete sa vedieť postaviť na vlastné nohy a nebudete mať silu tým bojovať.
Kariéra: V práci sa stretnete s nespravodlivým postojom voči vám, neriešte to však alkoholom.
Peniaze: Pri investíciách buďte mimoriadne opatrení, ale stratám sa zrejme nevyhnete.
Zdravie: Zanedbávané zdravotné problémy možno vyrieši až hospitalizácia.
Láska: Tento mesiac nie je čas lásku, nemáte jej čo dať, keďže ste sami v nepohode.

Tiger

1938, 1950, 1962, 1974, 1986 a 1998



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Vychutnajte si čas pokoja, nemusíte sa obávať ničoho nečakaného, môžete sa venovať všetkým svojim záujmom a povinnostiam.
Kariéra: Tímová práca je to, čo sa vám bude dariť najviac. Oceníte pomoc kolegov.
Peniaze: Nastal čas šetriť, nemíňajte zbytočne.
Zdravie: Spravte aspoň malý krok na zlepšenie životosprávy, zmenšite si porcie jedla na večeru.
Láska: V láske prežívate pokojné a spokojné obdobie.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Tento mesiac budú v popredí schopnejší ako vy. Neprepadajte však beznádeji a frustrácii, je to len dočasné, váš čas príde.
Kariéra: Ste príliš opatrní miestami až paranoidní, snažte sa viac dôverovať svojim kolegom, inak môžete prísť o pozíciu.
Peniaze: V oblasti financií teraz neriskujte.
Zdravie: Potrápia vás zdravotné problémy, pokúste sa ich riešiť konštruktívne, neľutujte sa.
Láska: V láske ani vo vzťahu nečakajte žiadne zmeny.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Tento mesiac vás čaká vás introspektívne obdobie, využite tento čas na sebarozvoj.
Kariéra: Vaše hlavné zamestnanie bude stagnovať, zamerajte sa preto na získavanie vedomostí súvisiacich s vašimi záľubami.
Peniaze: Vo financiách prevláda spokojnosť, máte všetko, čo potrebujete.
Zdravie: Zaujímajte sa o zdravie vašich rodičov či starých rodičov.
Láska: Neudeje sa nič mimoriadne, ale zo spätného pohľadu to budete hodnotiť ako šťastné obdobie.

Zajac

1939, 1951, 1963, 1975, 1987 a 1999



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Vychutnávate si spoločnosť priateľov a rodiny, poteší vás aj spoločenský úspech.
Kariéra: S lepším nápadom príde váš kolega, akceptujte to.
Peniaze: Vaše príjmy a výdaje sú vyrovnané, využite toto obdobie na vytvorenie finančného plánu.
Zdravie: Venujte sa svojmu zdraviu, choďte na preventívnu prehliadku, aby ste niečo včas zastavili.
Láska: Partner vám pripraví prekvapenie, nezabudnite však, že nabudúce je rad na vás.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Užívajte si čas, ktorý je ako stvorený na regeneráciu vašich síl na obdobie, ktoré bude od vás vyžadovať vysoké nasadenie, šetrite sily.
Kariéra: Dozviete sa niečo nové, čo vás posunie vo vašej kariére.
Peniaze: Niekto vám sľubuje niečo nereálne, nereagujte na to.
Zdravie: Pravidelne pite bylinné čaje, ktoré posilnia vaše vnútorné orgány.
Láska: Partner začína cítiť, že ho zanedbávate, pozor na nepríjemné prekvapenie.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Tento mesiac nič nepôjde podľa vašich predstáv. Čakajú vás slepé uličky, do ktorých sa dostanete nie vlastnou vinou.
Kariéra: Okolnosti budú vyžadovať opačné nasadenie, než ako je vám to prirodzené: ak ste rýchly, bude vás čakať zdĺhavá práca, ak ste pomalší typ, budete musieť byť operatívny, bude vám ťažko.

Peniaze: Očakávajte neplánované výdaje v domácnosti.
Zdravie: Hrozia vám nečakané úrazy a zranenia, nie však vašou vinou.
Láska: Objavia sa pochybnosti, či máte vedľa seba toho pravého.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

V tomto mesiaci sa udejú len malé zmeny, ale to je to, čo potrebujete.
Kariéra: Stojíte si za svojím za každú cenu, ale nechoďte hlavou proti múru, tentoraz nemáte pravdu.
Peniaze: Risk je zisk, ak si to vo vhodnej chvíli uvedomíte, môžete získať, len si nepomýľte príležitosti!
Zdravie: Objavujte nové zdravé recepty a zmeňte postupne vašu stravu.
Láska: V láske sa nič nedeje a neudeje, nezadaní si teraz partnera nenájdu.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

V tomto mesiaci sa budete musieť prekonávať a premáhať, vyčerpá vás to.
Kariéra: V zamestnaní dopadne všetko inak, ako ste očakávali, budete sklamaní.
Peniaze: Ak budete mať odvahu zariskovať, môže to byť zaujímavé. Nič nerobiť je však bezpečná istota.
Zdravie: Nie je vám veľmi dobre na duši a pravdepodobne sa to prejaví aj na tele.
Láska: Vo vzťahu prevláda nepochopenie, najradšej by ste sa stiahli, ale váš partner čaká vysvetlenie.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Sebatrýzeň – to je to, čo vás bude charakterizovať tento mesiac. Budete odmietavý, tvrdohlavý, nebudete si dať chcieť povedať, že to s vami nie je také zlé.
Kariéra: Niečo ste neurobili načas, hoci ste to sľúbili.
Peniaze: Tak dlho ste odkladali úhrady, že už musíte platiť nemalé penále.
Zdravie: Prejedanie, nadmerné užívanie alkoholu a zanedbávanie sa – tomuto sa tento mesiac pravdepodobne nevyhnete.
Láska: Vašou vinou vybuchnú nedoriešené konflikty.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Je pred vami náročné obdobie, budete sa dostávať do stretu s vecami, ktoré budú vo vzťahu k vám v protiklade.
Kariéra: Vaše aj dobré nápady ostatnú nedocenené a budete sa musieť riadiť rozhodnutiami, ktoré podľa vás nie sú dobré.
Peniaze: Investície, od ktorých ste si veľa sľubovali, budú pre vás sklamaním.
Zdravie: Chráňte si svoje zdravie, buďte zodpovední, to bude jedna z mála vecí, ktoré môžete tento mesiac mať vo svojich rukách.
Láska: V partnerstve môžete zažiť všetko: Hádky, konflikty, aj zmierenia.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Tento mesiac si trochu po náročnom období vydýchnete. Nič neriešte.
Kariéra: Ste vyčerpaní a oceníte, že nikto teraz od vás nič nepožaduje.
Peniaze: Poteší vás, že vaše príjmy a výdavky sú v rovnováhe.
Zdravie: Načerpajte sily na prechádzke alebo vo wellnese.
Láska: Nezadaní, teraz sa netrápte, že ste sami, vychutnajte si slobodu.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Postupujte pomaly a isto a dosiahnete úspech. Vyvarujte sa netrpezlivosti a nerozhodnosti.
Kariéra: V práci sa budete tešiť z úspešnej spolupráce, čaká vás aj odmena.
Peniaze: Ak nebudete dostatočne opatrní, môžete prísť o svoje úspory.
Zdravie: Doprajete si a budete mať sklon k pôžitkárstvu, ale nepreženiete to.
Láska: S partnerom sa opätovne presvedčíte, že patríte k sebe.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Tento mesiac prinesie oživenie. Čakajte príjemné a užitočné stretnutia, zoznámite sa s ľuďmi, ktorí sa stanú vašimi priateľmi.

Kariéra: Vaše okolie ocení, ako dobre zvládate pracovné povinnosti.

Peniaze: Je čas dopriať si dovolenku, alebo víkendový pobyt, finančná situácia vám to teraz umožňuje.

Zdravie: Cítite sa dobre, nezabudnite však na pravidelný pohyb a dostatočne dlhý spánok.

Láska: Ak plánujete vstúpiť do manželstva, tento mesiac padne zásadné rozhodnutie.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Tento mesiac nebude dobrý pre vaše vzťahy s blízkymi. Hrozia konflikty a nedorozumenia najmä vo vzťahoch a rodine.

Kariéra: Postup, o ktorom ste právom snívali, nevyšiel, príčinou mohli byť klebety.

Peniaze: Hrozia finančné straty, alebo sa obchody, od ktorých ste si veľa sľubovali, nepodaria.

Zdravie: Pravidelne si merajte tlak a majte pod kontrolou jeho výkyvy, môžu signalizovať niečo vážne.

Láska: Nebudete mať silu čeliť konfliktom. Od partnera preto budete unikať do väčšej spoločnosti, hrozí nevera.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Tešte sa z nehybnosti. Prináša možnosť potvrdiť svoje poznatky, vybrúsiť myšlienky, usporiadať vzťahy.

Kariéra: Pripravenému šťastie praje. Preukážte svoju šikovnosť a pohotovosť, pravdepodobne vám to neskôr zaručí postup.

Peniaze: Niekto si od vás bude chcieť požičať, urobte to len vtedy, ak na to naozaj máte.

Zdravie: Už dlho premýšľate vyskúšať v kuchyni niečo nové, teraz je ten správny čas.

Láska: Vo vzťahu by to chcelo nejaké oživenie, buďte tým aktívnym tentoraz vy.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Ozve sa vaša minulosť: Čo ste mali a mohli urobiť inak? Možno vás potrápia výčitky svedomia.

Kariéra: Využite ponuku na zvyšovanie vašej kvalifikácie, choďte a školenie, získate vedomosti, aj kontakty.

Peniaze: Dosiahli ste rovnováhu medzi príjmami a výdavkami, môžete sa zamýšľať nad dlhodobou investíciou.

Zdravie: Pomalý pravidelný pohyb je to, čo vám teraz prospeje. Vyberte sa na túru, cvičte jogu.

Láska: S partnerom prežívate príjemné obdobie, ale nezanedbávajte ho.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Prichádza vaše priaznivé obdobie. Budete mať úspech a dosiahnete uspokojenie v každom smere.

Kariéra: Vaša dôsledná práca začne prinášať výsledky, narastie vás vplyv.

Peniaze: Dlho plánovaný finančný projekt vás príjemne prekvapí, aj keď ste s tým už nerátali.

Zdravie: Šport, s ktorým ste nedávno začali, vás celkom pohltil a je to už na vás vidieť.

Láska: Partnerstvo vám prinesie uspokojenie, nezadaní budú vyhľadávať spoločnosť priateľov

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Aj keď sa zdanlivo nič nedeje, niečo významné sa odohráva vo vašom vnútri – zvyšuje sa vaša vnútorná sila, sebavedomie a sebahodnota.

Kariéra: V práci prevláda stereotyp, pozor však na chyby z nepozornosti.

Peniaze: Spravte si inventúru vo vašich financiách.

Zdravie: Skoncujte s nadmerným jedením a lenivosťou, pomôže vám meditácia.

Láska: Nevyťahujte staré problémy, keď už raz boli vyriešené.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Do vášho života prichádzajú zmeny, nie však príjemné či vítané. Buďte v strehu, bude záležať na každej maličkosti.

Kariéra: Podnikatelia, dávajte si pozor na neseriózných obchodných partnerov, ak ste zamestnaní, možno zažijete mobing na pracovisku.

Peniaze: Neinvestujte neuvážene, všetko si dvakrát v pokoji premyslite.

Zdravie: Máte viac naložené, ako zvládate, prejaví sa to v bolestiach chrbtice, doprajte si preto aj dostatočne dlhý a kvalitný spánok.

Láska: Vo vzťahu zažijete turbulentné obdobie, plné konfliktov a hádok, ktoré môžu vyústiť až do rozchodu.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Po náročnom mesiaci budete teraz trochu oddychovať a vychutnávať si pokoj, ktorý vstúpi do vášho života. Nemusíte tasiť žiadne zbrane.

Kariéra: Poteší vás menšie uznanie za váš dobrý nápad, alebo šikovné zvládnutie úlohy.

Peniaze: Kúpite si drobnosť, ktorá však prinesie úžitok celej rodine.

Zdravie: Venujte sa restom, ktoré máte v tejto oblasti a navštívte po čase zubára a očného.

Láska: Nezadaní, pracujte na svojej sebalaske, inak si partnera nepritiahnete.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Intenzívne a úspešne sa budete venovať vytváraniu spoločenských vzťahov s vysokopostavenými osobami.

Kariéra: Získate uznanie za inovatívne riešenie, ktoré ste navrhli.

Peniaze: Budete mať šťastie na investíciu, o ktorej ste dlhšie premýšľali.

Zdravie: Bude pre vás príjemným zistením, že šport má aj svoju spoločenskú stránku.

Láska: Čakajú vás osviežujúce novinky v intímnej sfére, nezadaných vzrušujúci flirt.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Čaká vás zoznámenie s novými ľuďmi, onedlho vám môžu pomôcť v kariére.

Kariéra: Vaši kolegovia vám viackrát ochotne pomohli, je čas im to vrátiť.

Peniaze: Dlho ste si odkladali, teraz si doprajte a kúpte si niečo, čo vás poteší.

Zdravie: Doprajte si relaxačný kúpeľ chodidiel.

Láska: V láske teraz všetko bezo zmeny a ešte to nejaký čas potrvá.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Tento mesiac to bude pre vás ťažké, bude sa niesť v znamení deštrukcie, budete mať sklon podliehať slabostiam a závislostiam.

Kariéra: V zamestnaní očakávajte konflikty, pôvodcom ktorých však budete vy.

Peniaze: Hrozí strata, z ktorej sa budete spamätávať dlhšie.

Zdravie: Úrazy a zranenia sa vám pravdepodobne nevyhnú, do hry vstúpi aj alkohol.

Láska: Vaša nevyrovnanosť doľahne aj na váš vzťah a partner pravdepodobne stratí trpezlivosť, hrozí dočasný, alebo aj trvalý rozchod.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Prichádza mimoriadne úspešné obdobie v roku, doslova sa všetko, čoho sa dotknete, premení na zlato. Konečne.

Kariéra: Vy sami si zvolíte a určíte, kam sa bude uberať vaša kariéra.

Peniaze: Veľmi dobre zainvestujete alebo inak zarobíte.

Zdravie: Cítite sa silní a zdraví, žiadne bolesti hlavy či kĺbov, vyhnete sa aj virózam, ktorým podľahnú takmer všetci vo vašom okolí.

Láska: Vás partner bude vami uchvátený, rozumiete si, veľa sa spolu nasmejete, v sexuálnej oblasti budete nanajvýš spokojní.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Bude vás znepokojovať stagnácia. Upokojte sa, aj tá má v živote svoj význam, nemôžete predsa stále kráčať v prvej línii. Jednoducho teraz nie je vašou úlohou veci meniť, len pozorujte.

Kariéra: Poupratujte si pracovný stôl a všetky dokumenty, v náročnom období oceníte, že všetko nájdete na svojom mieste.

Zdravie: Pokračujte v naplánovanej fyzickej aktivite, teraz sa vám to bude dariť.

Peniaze: Potešia vás malé úspory na pravidelných platbách.

Láska: Skúste lepšie porozumieť svojim najbližším – deťom či rodičom. Tento mesiac máte na to dostatok času.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Je pred vami zaujímavé obdobie plné príležitostí, ktoré aj budete patrične využívať.

Kariéra: Pustite sa do boja, môžete veľa získať.

Peniaze: Príde na vaše slová a konečne si budete užívať benefity v podobe výrazných finančných ziskov.

Zdravie: Dovolenka v exotike, to je presne to, čo si teraz môžete v každom smere dovoliť.

Láska: Zaľúbenosť, vzrušenie, vášnivý sex – toto všetko čaká čerstvé aj dlhoročné páry.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Vaše aktivity budú nepochopené, čakajte trochu neférové útoky z okolia, voči ktorým sa nebudete môcť brániť.

Kariéra: Istý kolega je voči vám dlhodobo nepriateľský a vy s tým neviete nič urobiť.

Peniaze: Dúfali ste, že vyjde údajne istá finančná transakcia, napokon však budete stratoví.

Zdravie: Nebudete v psychickej pohode, môže vám pomôcť pravidelnou fyzická aktivita, pri ktorej si vyvetráte hlavu.

Láska: Nedorozumenia, hádky a konflikty môžu vyústiť do nevery.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC TIGRA
5. február – 5. marec 2019

Čaká vás zaujímavé obdobie... a bude záležať len na vás, ako dopadne. Všetko bude závisieť od toho, ako dokážete balansovať medzi príležitosťami a problémami.

Kariéra: Ak dokážete správne a vytrvalo zabojovať, môžete veľa získať.

Peniaze: Vaša obozretnosť sa vám môže veľmi dobre vyplatiť v podobe významných finančných ziskov.

Zdravie: Začnete s novou aktivitou, ktorá vás úplne pohltí, ale nepreháňajte to.

Láska: Rozhodujete sa medzi dvoma osobami, vaše rozhodnutie zásadne ovplyvní váš budúci život.

MESIAC ZAJACA
6. marec – 5. apríl 2019

Upevníte svoje úspechy, posilníte svoj vplyv, budete úspešní, buďte preto otvorení všetkým príležitostiam.

Kariéra: Pracovné povinnosti zvládate ľahko a efektívne, vaše okolie bude nadšené.

Peniaze: Celkom zarobíte, doprajte si však len menšiu odmenu, na veľké míňanie ešte nie je čas.

Zdravie: Športujte radšej menej a pravidelne, ako veľa a nárazovo.

Láska: Vo vzťahu je vám teraz veľmi dobre, partner vám dokáže, ako na vás myslí. Nezadaní, príde aj váš čas a niekomu padnete do oka.

MESIAC DRAKA
6. apríl – 5. máj 2019

Tento mesiac bude pokojný. Tešte sa tomu, máte k dispozícii čas dať všetko okolo seba do poriadku.

Kariéra: V zamestnaní vás čakajú aj príjemné spoločenské udalosti.

Peniaze: Nemáte dôvod na ponosy, vaše príjmy nie sú nadpriemerné, ale máte všetko, čo potrebujete.

Zdravie: Začnite sa zaoberať novými trendami v životospráve.

Láska: Vyberte sa partnerom do spoločnosti za kultúrou.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

február | marec | apríl



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

február 2019
Mečová 2

Nebuďte ľahkovážni a nekonajte unáhlene. Týka sa to aj lásky, ak máte pochybnosti, skúmajte ich ďalej a pravdepodobne sa presvedčíte, že boli namieste. Zamerajte sa na seba, poupratujte si v sebe. Predstavte si, že všetko, o čom ste si doteraz mysleli, že je správne, neplatí, že platí dokonca pravý opak. Nechajte sa prekvapiť, čo pri tomto uvažovaní vypláva na povrch.



marec 2019
Kalichová 5

Očakávajte stratu – možno sa skončil váš milostný vzťah, či dokonca manželstvo. S tým môže byť spojený smútok. Nesnažte sa smútok zakrývať. Nechajte mu voľný priebeh. Vo finančnej oblasti očakávajte straty. Smútok a frustrácia vám môžu skomplikovať život. Spoľahnite sa na svojich priateľov a požiadajte ich o pomoc. Dôstojne opustite všetko, čo už aj tak nemôžete zachrániť.



apríl 2019
Mág

Z hľadiska sebapoznania je karta Mág s číslom jeden prvým stupňom spirituálneho vývoja. Mág odzrkadľuje myslenie, nekoná ako tvor, ale ako človek na úrovni vedomého bytia. Karta sľubuje pokrok a veľkú nádej na zmenu. Musíte však byť aktívni a predvídaví, nechajte sa viesť vyššou silou a nechajte naplno rozvinúť svoj talent. Urobte krok, ktorý ste sa už dlho báli urobiť. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

február 2019
Kráľovná mečov

Nenechajte si zobrať svoju slobodu. Kráľovná mečov vám vo svojej ženskej múdrosti radí, aby ste si od vzniknutej situácie zachovali priateľský, no jasný odstup. Dôležité bude stretnutie s múdrou a inteligentnou ženou, ktorá vám ukáže cestu von z krízy. Buďte otvorení novým poznatkom a vo svojom konaní buďte rozhodní a suverénni. Zahoďte staré masky a objavíte svoje úprimné ja.



marec 2019
Rytier kotúčov

Nekompromisne si budete presadzovať svoje vlastné záujmy. Buďte vytrvalí. Nelietajte v oblakoch, nefantazírujte, pracujte len so spoľahlivými faktami. Stojte nohami pevne na zemi, uvedomte si, čo ste už v živote dosiahli a užívajte si ten pocit. Čo sa týka lásky, buďte opatrní, spoľahliví, verní a stáli. Po uspokojení praktických cieľov sa začnete orientovať na duchovnú oblasť.

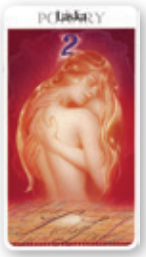


apríl 2019
Kotúčová 4

V prístave sú lode v absolútnom bezpečí, boli však stavené k úplne iným účelom. Spanie na vavrínoch je príjemné, ale takýmto spôsobom sa vo svojom živote neposuniete. Sú pred vami časy istoty, ale pozor aj na nebezpečný stereotyp. Netočte sa v bludnom kruhu, postupujte aspoň krok za krokom stále dopredu. Svoju lásku nedržte stále na uzde, mohli by ste o ňu takto prísť. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





február 2019
Mečová 10

Urobíte hrubú čiaru za minulosťou, odpútate sa od vecí, ktoré vás ťahajú k zemi. Nestrácajte už ďalšiu energiu, ukončite vzťah či flirt, ktorý vás už len zaťažuje. Konce však nebudú vždy len príjemné, tým, ktorý opúšťa, nemusíte byť len vy. Preto vás môže vás ovládať negatívne myslenie a pravdepodobné sú aj sklony k sebadeštrukcii, niektoré konce sú napriek tomu neodvratné.

marec 2019
Kalichová 2

Niekto vám ponúkne príležitosť, ako posunúť svoj život vpred. Vytvorte s niekým tandem na dosiahnutie svojho cieľa, máte šancu pekne zarobiť. Vložte do toho svoje srdce, spolupracujte vo dvojici a dielo sa určite podarí. Vo vzťahoch budete cítiť lásku a porozumenie, dlhodobé nezhody máte šancu vyriešiť a ukončiť. Buďte srdeční a otvorení, s láskou v srdci dokážete zázraky.

apríl 2019
Kotúčová 5

Tento mesiac vás čakajú krízy zapríčinené vonkajšími okolnosťami. Nebude to príjemné, ale nepoddáte sa tomu, pretože zistíte, že v krízových situáciách je človek schopný robiť zázraky. Vtip je v tom, že si zvolíte jediné možné riešenie a vaše myšlienky sa upínajú k jedinej možnej realite, ktorá nakoniec aj nastane. Kríza je produktívny stav, krok za krokom sa z toho dostanete. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





február 2019
Voz

Tento mesiac sa ponesie v znamení absolútnej koncentrácie, ktorá je nevyhnutná na to, aby ste dosiahli vaše ciele. Obrátite sa do seba, vonkajší svet pre vás prestane existovať. Dokonale ovládate svoje myšlienky aj svoje telo, cítite sa odhodlaný a pripravený. Rátate aj s prekážkami, to vás však vôbec nezastaví, pretože viete, že budete mať dosť sily ich napokon prekonať.

marec 2019
Kalichová 10

Ničím tak nedokážete naštvať svojich nepriateľov ako tým, keď s milujúcou osobou žijete v harmónii a súzvuku. Vzájomná láska z vás vyžaruje na každom kroku. Táto karta vám predpovedá úspech nielen v láske, ale aj v práci a rodine. Vďaka vzájomnej láske dokážete vyriešiť akýkoľvek problém. Ak neviete, kde je váš domov, je to presne tam, kde cítite lásku a ste sami sebou.

apríl 2019
Pohárová 7

Pozeráte na svet cez ružové okuliare a nechcete ich zložiť. Dávajte si však pozor, aby ste sa neprepadli do sveta ilúzií o sebe a svojich schopnostiach. Následnú frustráciu by ste prekonávali len ťažko. Potrebujete však víziu, za ktorou by ste išli, preto, ak sa vám podarí neuletieť vo svojich snoch za hranicu možného, vyberte sa na cestu prianí, ktoré vás dovedú k cieľu. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



február 2019
Mečová 7

Počas tohto mesiaca si dávajte pozor na niekoho, kto vás chce oklamať. Kým sa začnete hnevať, vstúpte si do svedomia a overte si, či náhodou nemáte maslo na hlave aj vy. Zrejme budete musieť využiť aj lesť a úskoky, ale pozor, aby ste to neprehnali a neprišli o niečo, na čom vám skutočne záleží. V láske však s klamstvami neuspejete, v tejto oblasti buďte maximálne úprimní.



marec 2019
Spravodlivosť

Zodpovednosť za to, čo príde, je úplne na vás, zožnete len to, čo ste zasiali. Musíte si však uvedomiť aj ďalšiu hlbokú múdrosť, že ste zodpovední nielen za to čo urobíte, ale aj za to, čo sa rozhodnete neurobiť. Nezvaľujte vinu na druhých a od nikoho neočakávajte, že vám pomôže nájsť riešenie problémov. Ak zodpovednosť preberiete, skoro zistíte ako sa z krízy dostať von.



apríl 2019
Princ palíc

Ohnivá energia tejto karty vás nabáda, aby ste s nasadením a nadšením hájili svoje záujmy. Tešte sa na dobrú príležitosť, ktorá bude pre vás znamenať nový vzlet. Neodmietajte pomoc ostatných, potrebujete niekoho, kto vás bude motivovať, kto vo vás rozdúcha oheň. Udržujte však vo všetkom rovnováhu, aby z tejto karty neprešla do vášho života samoľúbosť, egoizmus a bezohľadnosť. •

Panna
23. 8. – 22. 9.



február 2019
Kotúčová 8

Všetko je také rozmanité a nádherné. Objavujte svet okolo seba, ale aj ten vo svojom vnútri. Učte sa, prihláste sa na nejaký kurz a zlepšujte svoje schopnosti a zručnosti. Neriskujte zbytočne, ale na druhej strane sa nebojte začať niečo, v čom ste úplní začiatočníci. Čaká vás nový začiatok, ktorý má pre vás dobré perspektívy. Dosiahnete postavenie, ktoré si zaslúžite.



marec 2019
Kotúčová 10

Vaša výkonnosť a ťah na bránu budú na najvyššej úrovni. Do čohokoľvek sa pustíte, vynesie vás to k ešte vyšším métam. Aj vy osobne stúpnete na hodnote, budete mať výraznejšie rozhodovacie právo a vaše zámery budú mať vyššiu prioritu. Čaká vás stabilita, istota a časy plné hojnosti. V láske zažívate plnosť vzťahu vo všetkom, čo k tomu patrí, nenecháte sa ničím vyrušovať.



apríl 2019
Eso kotúčov

Aj v apríli stále pokračujete vo svojom šťastnom ťažení. Eso kotúčov predstavuje úspech. Chopte sa šance realizovať svoje ciele, plány a projekty. Aj tie, na ktoré ste si dlho netrúfli. Naberte odvahu a ukážte čo je vo vás. Zažeňte obavy z neúspechu a majte oči otvorené, aby ste neprepásli svoju šancu. Výsledkom vášho snaženia bude hojnosť, alebo aj spoločenské uznanie. •

Váhy
23. 9. – 22. 10.



február 2019
Veľkňaz

Otvorte sa tým, ktorých milujete a potešte svoju lásku niečím nečakaným. Buďte v oblasti lásky otvorenejší a úprimnejší, prehĺbi to váš vzťah a vzájomnú dôveru. Okrem toho je tento mesiac vhodný na sebarealizáciu a vzdelávanie. Spravte niečo, čo vás privedie do kontaktu so zmyslom života. Nezameriavajte sa len na to, čo je všeobecne známe, ale aj na tajomstvá skryté v hlbinách.



marec 2019
Svet

Patrí vám doslova celý svet. Stačí si len vybrať a byť v správnom čase na správnom mieste. Áno, vaša aktivita je dôležitá, ale aj všetky okolnosti sú naklonené tomu, aby ste dosiahli svoj vysnívaný cieľ. Už viete, čo je nevyhnutné, čo je správne. Porozumeli ste akémusi vesmírnemu poriadku a môžete sa spoľahnúť na svoj úsudok. Buďte spontánni, všetko vám bude dávať zmysel.



apríl 2019
Kráľovná palíc

Spomínate si na svoju obľúbenú učiteľku, vedúcu v tábore, tetu, susedku? Na tú múdru ženu, ktorá vás dokázala tak motivovať, že cez zapálené srdce ste ani nevnímali, ako ste sa dopracovali k cieľu. Spomeňte si na to a ukážte všetkým, čo vo vás drieme. V láske sa nechajte strhnúť a aj vy sami vneste do ľúbostného života nový vietor. Bude vás sprevádzať dobrosrdečnosť a odvaha. •

Strelec
22. 11. – 21. 12.



február 2019
Mečová 9

Budete sa zaoberať svojimi činmi, rozoberať pocity viny a dostávať sa až do pozície obete, ktorá nemala na výber. Strach je zlý radca a strach zo seba samého je sebazničujúci. Zastavte krutosť sebaobviňovania a pozrite sa na celú vec z nadhľadu. Oľutujte svoje činy a choďte ďalej. Nestrácajte drahocenné hodiny svojho života umáraním sa nad vecami, ktoré aj tak už nezmeníte.



marec 2019
Kalichová 9

Ako často sa tešíme zo života a ako často ho nechávame bez povšimnutia plynúť okolo nás? Tento mesiac si to uvedomíte a pocítite radosť zo života. Budete si užívať všetkého, čo ste dosiahli, starosti a problémy nechajte bokom a užívajte si život so svojimi priateľmi, rodinou a s vaším partnerom. Ak ste sami, rozmaznávajte pokojne aj sám seba všetkými dostupnými prostriedkami.



apríl 2019
Princezná mečov

Čakajú na vás nové a vzrušujúce zážitky. Odhoďte predsudky, je čas na trochu rebélie. Spomeňte si na obdobie dospievania, ako ste si presadzovali svoje myšlienky, do ničoho ste si nedali hovoriť a doslova ste bažili po nových zážitkoch. Ak k vám bude niekto kritický, tínedžerské správanie odložte. Prijmite ju sebavedomo, budete múdrejší a dozviete sa veľa zaujímavých vecí. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

február 2019
Rytier palíc

Ste plní elánu a nadšenia, využite to, a spravte niečo, na čo ste nemali odvahu. Tešte sa na dobu plnú napätia, ktorá vás rozpáli dobiela, nebuďte príliš opatrní, pusťte sa do toho. Nadchnite seba aj ostatých a dokážte, že viete pracovať na plný plyn, až do vyriešenie problému. Ani v láske na nič nečakajte, s chuťou sa dokonca zahrávajte s ohňom, nechajte sa uniesť a zapáliť.



marec 2019
Palicová 10

Človek nemá ani tušenia, aké ťažké je bremeno, pokiaľ ho nesie iný, a nie on sám. Je toho na vás veľa, bremeno ktoré vláčite je priťažké, poobzerajte sa okolo seba a nájdite niekoho, kto by vám pomohol, neprepadajte beznádeji a sebaľútosti. Nestrácajte z dohľadu svoj cieľ. Musíte byť silní, vy sami najlepšie viete, aké je to bremeno ťažké a koľko sily budete potrebovať.



apríl 2019
Rytier mečov

Beriete sa príliš vážne a prísni ste aj na ľudí vo vašom okolí. Každý človek robí chyby a je to tak v poriadku. Berte veci viac s nadhľadom a humorom. Je nemožné, aby ste sa stopercentne ovládali, občas vypustite paru. Dajte aj priechod svojmu hnevu, ak je to nutné, vyberte sa aj na dlhú prechádzku. Majte na mysli, že hnev môže byť aj očistný, všeličo sa vám môže objasniť. •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

február 2019
Diabol

Nebojte sa, diabol nám na životnej ceste pomáha k sebapoznaniu. My sa totiž snažíme všetky svoje negatívne vlastnosti ignorovať a nepracujeme s nimi na vedomej úrovni. A práve diabol nám svojím pokušením a ľsťami pomáha poznávať naše tienisté stránky. Toto je príležitosť, ktorú nám energia diabla dáva, preto sa jej nezbavujte, ale múdro ju využite k ušľachtilejším cieľom.



marec 2019
Kotúčová 3

Budete mať šťastie v oblasti práce a vzdelávania. Baví vás práca, ktorú momentálne robíte? Alebo si len zarábate na živobytie? Ak často premýšľate nad tým, že by ste najradšej robili niečo iné, tento mesiac máte veľkú šancu to zmeniť. Naberte odvahu, máte v sebe potenciál, ktorý je dostatočný na zmenu. Dosiahnete úspech v práci, ktorá vás napĺňa a ktorú budete milovať.



apríl 2019
Mečová 6

Čaká vás zmena, ktorá vás spočiatku veľmi nenadchne a dlho budete váhať, či ju vôbec prijať. Prvý krok je najťažší, ale potom to už pôjde. Je čas na zmenu, aj vy to už dlhšie cítite, ale stále vás určité obavy držia vzadu. Potrebujete posun, nebojte sa zmeny a zahoďte obavy. Dôverujte sebe, svojim schopnostiam a vedzte, že si zaslúžite nový, lepší osud.



Vodnár
21. 1. – 18. 2.

február 2019
Panovník

Buďte rozvážni a húževnatí, doťahujte veci do konca. Prestaňte fantazírovať, sústreďte sa na realitu. Nehľadajte riešenia vo hviezdach, reálne odhadnite svoje možnosti, všetko si strategicky naplánujte. Vaše rozhodnutia nech sú múdre, plné lásky a súcitu. Tak ako to robili najväčší panovníci sveta, tak aj vy vládnite svojmu životu s rozvahou, tvorivosťou a obratnosťou.



marec 2019
Princ kotúčov

Vaše kroky bude sprevádzať nedočkavosť, dychtivosť a žiadostivosť, budete trošku odtrhnutí z reťaze. Je tu však nádej na to, že ich dokážete transformovať a dosiahnuť vaše ciele. Čaká vás príležitosť, ktorá sa vám bude páčiť, dočkáte sa pomoci z okolia. V láske sa vám podarí okoreniť váš vzťah novou vášňou, váš partner bude milo prekvapený a nadšený. Vášnivo sa zamilujete.



apríl 2019
Koleso šťastia

Koleso v sebe skrýva dostredivú aj odstredivú silu. Keď sa človeku podarí premeniť odstredivú silu na dostredivú, zvládol ústrednú lekciu svojho života. Z obete osudu sa stáva jeho spolustrojca. Môžete zažiť šťastie a úspech, ale aj stagnáciu, v ktorej nedochádza k žiadnemu pohybu v rozhodujúcich oblastiach. Vtedy tento čas prežite čakaním na to, kým sa koleso opäť roztočí. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.

február 2019
Hviezda

Šťastná hviezda vám prinesie novú nádej a lákavú budúcnosť. Skúste zabudnúť na problémy a prekážky a pozrite sa na splnenie svojho cieľa s detskou čistotou a vierou v úspešný koniec. Nezabúdajte pritom na pokoru, lásku a poznanie. Nechajte Hviezdu nech vám ukáže cestu. Prekonajte svoje pochybnosti, nedostatok dôvery alebo viery v seba samého. Buďte odvážnejší aj v láske.



marec 2019
Rytier kalichov

V istých situáciách zachovajte rozvahu a využite všetku svoju inteligenciu. Ak je to možné, buďte autoritou a prevezmite v danej záležitosti zodpovednosť. V tomto postavení je dôležité, aby ste zabudli na všetky hádky a nedorozumenia a s pokojom a srdečnosťou riešili vzniknuté situácie. Buďte trpezliví a ak potrebujete pomôcť alebo poradiť, obráťte sa na dôveryhodnú osobu.



apríl 2019
Eso kalichov

Karta symbolizuje naplnenie, čaká vás preto nádherná šanca, v ktorej nájdete šťastie. V žiadnom prípade by ste ju nemali premeškať. Možno práve v tejto chvíli pocítite najhlbšie naplnenie a najväčšiu pokoru k múdrosti života. Vnímajte tú neskutočnú silu emócií, cez ktoré sa vyjadrujú duchovné myšlienky vo vašom každodennom konaní a bytí. Hľadajte a nájdite šťastie vo svojom vnútri. •

Hana Moravčíková

UČEŇ ĽADU

ŠESŤ DNÍ S WIMOM HOFOM

Cesta za silou, zdravím a šťastím s držiteľom 26 svetových rekordov

Počas uplynulých piatich rokov sa Metóda Wima Hofa rozšírila viac ako kedykoľvek predtým, priťahujúc pozornosť vedeckej obce i médií. **Hofove neuveriteľné rekordy slúžia ako dokonalý úvod do techniky postavenej na troch základných pilieroch: vystavovanie sa chladu, hlboké dýchanie a koncentrácia.**

Na základe osobnej skúsenosti intenzívneho tréningu autorky knihy Učeň ľadu ako aj mnohých ďalších účastníkov, prináša táto publikácia jedinečný a detailný pohľad do fungovania Metódy Wima Hofa. Teoretické i praktické pútavé popísanie dobrodružstva sprostredkováva **príbeh o znovunadobúdaní sily a o napĺňaní svojho maximálneho osobného potenciálu.** Prináša alternatívu každému, kto sa doteraz nedokázal vysporiadať s chladom, kto je odpútaný od prírody, kto sa cíti slabý či chorľavý. Metóda pristupuje novým spôsobom i k depresii a stresu, ako aj k iným mentálnym poruchám. Každého človeka privedie ku svojmu maximu a posunie jeho doterajšie limity. Podobne ako autorka knihy, i všetci ostatní, ktorí sa podujmú na praktizovanie tejto metódy, čoskoro zistia, že **okrem mnohých zdravotných benefitov prináša Metóda Wima Hofa aj skvelú zábavu a nádherne čistú hlavu.**
Staňte sa aj vy súčasťou tohto príbehu.





WIM HOF
Jedinečný imunitný a hormonálny systém nášho tela je len v našich rukách. Dokážeme ho ovplyvniť, posilniť a bojovať tak proti najrôznejším ochoreniam. Roky vedeckých výskumov potvrdzujú slová Wima Hofa. Jeho metóda, ktorá pomáha ľuďom znovu objaviť svoje zdravie, silu a duševnú rovnováhu, sa dnes šíri do celého sveta. Svojou charizmou a energiou priťahuje Wim Hof na svoje kurzy čoraz väčší okruh ľudí, ktorí sa chcú naučiť ovládať svoj imunitný systém cez techniky dýchania, otužovania a koncentrácie.

Vitarian spol. s r.o. | Grösslingová 38 | Bratislava | 811 09

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

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

február
marec
apríl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

FEBRUÁR 2019

Prvé týždne sa budete usilovne šplhať po spoločenskom rebríčku. Túžite po uznaní, aj po peniazoch. Darí sa vám, aj keď záverečný týždeň vás pribrzdí. Prvé dva februárové týždne strávi Mars vo vašom znamení. Znamená to, že vrcholí obdobie, počas ktorého vám nechýba energia, rozhodnosť, entuziazmus. Presadzujete sa oveľa aktívnejšie než obvykle. Slnko v dome priateľstva zabezpečí, že o spoločenské akcie nebude núdza. Stretnete starých známych, ale získate aj nové, veľmi užitočné kontakty. V druhej polovici mesiaca bude Mars už vo vašom dome peňazí. Ak miniete viac, budete neskôr musieť viac aj zarobiť. S energickým Marsom by sa to ale mohlo podariť. Opäť pripomíname, že aj niektorí vaši známi by mohli pomôcť – majú kľúč k atraktívnym pracovným pozíciám. Ak vás to zaujalo, musíte konať na prelome druhého a tretieho týždňa. Neskôr sa vaše tempo trochu spomalí.

MAREC 2019

V marci by ste najradšej len spomínali a plánovali. Koncom mesiaca ale bude nevyhnutné konať aktívnejšie.

Prvé tri marcové týždne je Slnko po boku Neptúna a Merkúru vo vašom dome podvedomia. Budete rekapitulovať svoj život, prípadne meditovať. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s niekým, alebo niečím negatívnym. Konečne si naplno uvedomíte, že to tak nemôžete dlhšie nechať. Energický Mars a Urán vo vašom dome peňazí nesúhlasia s meditatívnymi náladami a nabádajú vás: Ak sa chcete pustiť do vlastného podnikania, alebo aspoň dosiahnuť v súčasnom zamestnaní lepšiu plácu, teraz máte dosť síl a možností dopracovať sa k tomu. Po dvadsiatom sa Slnko ocitne vo vašom znamení a bude vás vyzývať k tomu istému: Opustite nateraz snívanie a pustite sa do niečoho nového.

APRÍL 2019

Budete vášnivo presadzovať svoje predstavy, komunikovať, vybavovať a popritom sa vám bude dariť aj po finančnej stránke. Slnko vo vašom astrologickom znamení spolu s Marsom v dome komunikácie vám prináša množstvo energie. Pri takejto konštelácii budete mať sklony vášnivo presadzovať svoje názory a plány. Pokúste sa krotiť aspoň v dňoch okolo 19. apríla. Vtedy totiž kvôli splnu v dome partnerstva hrozí mešia kríza. Po dvadsiatom sa zdá, že na vašich bankových účtoch zaznamenáte výrazné výkyvy. V každom prípade sa ale koncom mesiaca oplatí pritlačiť na pílu. Práca, ktorú odvediete, bude totiž tentokrát aj primerane ohodnotená.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

FEBRUÁR 2019

Chcete sa presadiť. Nespoliehate sa na náhodu a usilovne pracujete na vybudovaní správnej stratégie. Záver mesiaca vám umožní urobiť prvé konkrétne kroky.

Prvé týždne je Mars vo vašom dome podvedomia. Rovnako ako v januári aj teraz uprednostníte samotu pred spoločnosťou. Slnko v dome kariéry vás ale nabáda, aby ste sa neuspokojili s aktuálnou pracovnou pozíciou. Možno ešte nemáte dosť odvahy na zmeny, ale už ste pripravení svoju situáciu podrobiť analýze a vytvoriť si novú stratégiu, ktorú pri prvej vhodnej príležitosti zrealizujete. Pracovné i rodinné povinnosti dokážete zosúladiť s ľahkosťou. Mars sa z tajomného dvanásteho domu presunie do vášho znamenia. Vďaka tomu budete mať oveľa viac energie a rozhodnosti, než obvykle. Aj Slnko zmení znamenie a tým sa dostane do jedenásteho domu. To vás nielen vrhne do spoločenského života, ale vám to aj pripomenie všetky sny a plány, ktoré si chcete ešte splniť.

MAREC 2019

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

Skvelá správa je, že červená planéta a revolučný Urán sú vo vašom znamení. Vaša ambicióznosť a pracovitosť dosiahnu mieru, ktorá možno prekvapí aj vás. Rozhodne ale prekvapí vašich známych. Budete sa možno presadzovať a angažovať aktívnejšie ako kedykoľvek v minulosti. Najlepšie sa vám bude dariť v dňoch okolo novu 6. marca. Po prvých troch týždňoch sa Slnko ocitne v dome podvedomia a vaše tempo bude pomalšie, aj keď Mars vás neprestane zásobovať energiou. Spoločenské akcie ale určite obmedzíte. Nejeden z vás zatúži po samote a oddychu. Iní budú naďalej neúnavne pracovať, ale takisto sa budú musieť odpútať od okolia a úplne sa ponoriť do práce, ktorú potrebujú urobiť.

APRÍL 2019

Tento mesiac by ste najradšej len spomínali a plánovali. Najneskôr po dvadsiatom ale musíte začať konať.

Apríl odštartuje Slnko vo vašom dome podvedomia. Budete rekapitulovať, prípadne meditovať. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s niekým alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase strpčovalo život. Okolo 19. apríla pochopíte, že niečo sa musí radikálne zmeniť. Vášnivá červená planéta je vo vašom dome peňazí. Nesúhlasí s meditatívnymi náladami a nabáda vás: Ak sa chcete pustiť do vlastného podnikania, alebo aspoň dosiahnuť v súčasnom zamestnaní lepšie platenú pozíciu, teraz máte dosť energie dopracovať sa k tomu. Po dvadsiatom sa Slnko pridá k Uránu vo vašom znamení. Ich výrazné kozmické spojenectvo opäť nabáda k tomu istému: Opustite nateraz snívanie a pustite sa do niečoho nového.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

FEBRUÁR 2019

Rušné spoločenské akcie prvých týždňov budú nahradené introspektívnymi úvahami. Tento mesiac veci materiálneho sveta odmietate a hľadáte nové cesty.

Počas prvých týždňov Mars prechádza posledným úsekom vášho jedenásteho domu. Znamená to obdobie, ktoré je spoločensky mimoriadne aktívne. Je možné, že sa vám podarí splniť si jeden zo svojich dávnych snov. Február je orientovaný aj na dom filozofie. Študujete, alebo cestujete. Vstrebávate nové poznatky. Materialistické a praktické stránky života vás nelákajú, objavujete duchovné rozmery. K duchovnému domu smeruje aj Mars, aby sa v ňom štrnásteho usadil. Pred každodennosťou uniknete do introspekcie. Výsledkom budú nové predstavy o lepšej sebarealizácii. Chcete zmeniť prácu a spoliehať sa na vlastné sily. K úvahám o práci vás nabáda aj Slnko, ktoré koncom mesiaca prechádza do domu kariéry.

MAREC 2019

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

Marec strávi červená planéta po boku Uránu vo vašom dome podvedomia. Mars svojou energiou pomôže dokončiť veci nedokončené a vyrovnať sa s utajovanými problémami, ktoré prerážajú na povrch. Zdá sa, že tento mesiac budete uprednostňovať samotu pred spoločnosťou. Slnko v dome kariéry ale upozorňuje, že práca nepočká. Nie je dobré zaspať na vavrínoch. Navyše, okolo 6. marca vám nov Mesiaca prinesie dobré správy o vašej rodine. Z toho možno vyplynú aj určité zmeny v pracovnom živote. Koncom mesiaca, so Slnkom v tom čase už v dome priateľstva, sa vrátite do aktívnejšieho spoločenského života. Zorganizujte stretnutie s priateľmi. O zábavu nebude núdza.

APRÍL 2019

Apríl bude najprv hektický. Neskôr spoločenské aktivity obmedzíte a uzatvoríte sa pred rušným okolitým svetom.

Skvelá správa je, že Mars strávi celý mesiac vo vašom znamení. Vaša ambicióznosť dosiahne mieru, ktorá prekvapí aj vás. Budete sa presadzovať veľmi aktívne, možno až agresívne. Spln Mesiaca vás okolo 19. apríla nakopne ešte viac. Na svetlo sa dostane niečo, čo malo zostať utajené. Súvisieť to môže s nejakou finančnou špekuláciou, alebo ľúbostnou aférou. Najlepšie vám bude po dvadsiatom, kedy bude Slnko už v dome podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí, aj keď Mars vás neprestane zásobovať energiou. Spoločenské akcie ale obmedzíte. Niektorí z vás sa utiahnu do samoty a budú relaxovať. Iní budú naďalej neúnavne pracovať, ale aj oni sa budú musieť odpútať od okolia, aby sa naplno sústredili na to, čo potrebujú dokončiť.



RAK

21. 6. – 22. 7.

FEBRUÁR 2019

Najprv si upracete vo financiách a v pracovných projektoch. Neskôr vás zamestnajú spoločenské povinnosti. Koniec mesiaca prináša nové skúsenosti.
Mars prejde posledným úsekom vášho domu kariéry. Uzatvorí sa tým rušné pracovné obdobie. Podobne intenzívne to bude zase až o dva roky. Prvé tri týždne sú aj v znamení vášho ôsmeho domu. Ten sa týka intímnych tém. Čaká vás erotická skúsenosť. Ak nepôjde o sex, vynorí sa iná háklivá záležitosť, a síce financie súvisiace s niekým iným. Ak zistíte, že to bez väčšieho prísunu peňazí ďalej nepôjde, ešte stále môžete využiť silu Marsu v dome kariéry. Predložte podnikateľský plán, požiadajte o grant. Musíte to stihnúť do štrnásteho. Potom sa Mars presunie do vášho domu priateľstva a vy sa začnete zasadzovať za (alebo proti) určitým skupinovým záujmom. Koncom tretieho týždňa sa Slnko presunie do domu filozofie. Znamená to štúdium, poznávací zájazd, alebo služobnú cestu.

MAREC 2019

Marec bude spoločensky aktívny. Naučíte sa veľa nového a v pracovnej sfére vás čakajú nové príležitosti a výzvy.
Mars a Urán nachádzame tento mesiac v dome priateľstva. Vďaka tomu prežívate týždne, ktoré sú spoločensky aktívne. Je možné, že si vybojujete splnenie dávneho sna. Prvé tri týždne sú zamerané aj na záležitosti domu filozofie. Budete študovať, alebo prednášať, prípadne sa vyberiete na cestu. Aj nov Mesiaca 6. marca posilní momentálnu túžbu učiť sa niečo nové, alebo sa o svoje poznatky deliť s ostatnými. Slnko bude koncom mesiaca ovplyvňovať vašu sféru kariéry. Nové príležitosti môžu byť sprostredkované dlhoročnými známymi a je tiež možné, že sa zrazu ocitnete v širšom pracovnom tíme a prípadne aj v zodpovednejšej pozícii. Záver marca by u vás mohol byť kľúčovým obdobím, pokiaľ ide o pozitívne zmeny pracovných podmienok.

APRÍL 2019

Kariéra je na dobrej ceste, ale nezaspite na vavrínoch. Je to ťažké, keď sa musíte boriť aj s rôznymi problémami. Záver mesiaca vás poteší.
V apríli nachádzame červenú planétu vo vašom astrologickom dome podvedomia. Táto kozmická podpora vám pomôže dokončiť veci nedokončené a vyrovnať sa s utajovanými problémami, ktoré sa postupne dostávajú na svetlo. Slnko v dome kariéry ale upozorňuje, že ani práca nepočká. Navyše, okolo 19. apríla vám spln Mesiaca prinesie ukončenie určitej etapy rodinného života. Bude treba zladiť zmeny v rodinnom živote s pracovnou situáciiou. Záverečných desať dní bude mimoriadne vhodných na nové začiatky. Tešte sa na čas plný radosti. Slnko, v tom čase už po boku Uránu v dome priateľstva, vás vráti do aktívnejšieho spoločenského života.



LEV

23. 7. – 22. 8.

FEBRUÁR 2019

Dopĺňate si vzdelanie a chystáte sa preraziť v kariére. Spoľahnite sa na druhých – máte okolo seba skvelých partnerov nielen v súkromnom, ale aj v pracovnom zmysle.

Prvé týždne nachádzame Mars ešte vo vašom dome filozofie. Uzatvára sa obdobie plné vzdelávania. Možno sú ešte aktuálne aj riešenia nejakých právnych záležitostí. Alebo strávite tieto dni ďaleko od domova – buď na služobnej ceste alebo exotickej dovolenke. Slnko vo vašom siedmom dome priaznivo ovplyvní medziľudské vzťahy. Je tu veľká šanca stretnúť nových ľudí, možno aj životnú lásku, alebo oživiť aktuálne vzťahy. Mars, ktorý pomaly vstupuje do vášho domu kariéry, prináša silnú túžbu niečo dosiahnuť a presadiť sa. Devätnásteho aj Slnko zmení znamenie. Prejde do Rýb a koncom mesiaca sa vďaka tomu budete musieť postarať o istú citlivú finančnú záležitosť, alebo sa objaví niečo vzrušujúce v súkromnom živote.

MAREC 2019

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

V marci bude Mars prechádzať vaším domom kariéry a po boku s Uránom vám pomôže odhodlať sa k zásadným krokom. Absolvujte pracovné pohovory, alebo radikálne zmeňte svoj doterajší prístup k práci. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na dom sexu a peňazí iných ľudí. Pripravte sa na príjemné experimenty v sexuálnom živote, alebo – ak vás viac zaujímajú peniaze – vybavte si pôžičku, či incestíciu do svojho nového pracovného projektu. Úspech by mohli priniesť najmä dni okolo novu 6. marca. Po dvadsiatom Slnko prejde do domu filozofie. Rozhodnete sa, že si rozšírite vzdelanie, alebo získate nové pracovné skúsenosti, možno aj v zahraničí. Koniec marca a prvé aprílové týždne sú na to ideálne.

APRÍL 2019

Apríl bude spoločensky aktívny. Získate nových priateľov, rozšírite si obzory a v kariére vás čakajú lákavé príležitosti a výzvy.

Mars sa usadil vo vašom astrologickom dome priateľstva. Vďaka tomu prežívate týždne, ktoré sú spoločensky mimoriadne aktívne. S touto výnimočnou podporou je možné, že zmobilizujete sily a vybojujete splnenie istého svojho dávneho sna. Prvé tri týždne sú vďaka polohe Slnka orientované aj na záležitosti domu filozofie. Budete študovať, alebo prednášať, či publikovať, prípadne sa vyberiete na ďalekú cestu. Podobne aj spln Mesiaca 19. apríla v dome komunikácie posilní momentálnu túžbu učiť sa niečo nové. Koncom mesiaca sa Slnko presunie za Uránom do sféry kariéry. Zdá sa, že koniec mesiaca by u vás mohol patriť ku kľúčovým obdobiam, pokiaľ ide o pozitívne zmeny pracovných podmienok.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

FEBRUÁR 2019

Čakajú vás majetkové záležitosti, kopa práce, dôraz na zdravie a kondíciu, neskôr rozširovanie obzorov a v závere mesiaca láska a porozumenie.

Mars pomaly končí svoju púť vaším domom peňazí iných ľudí. Slnko je v dome práce a zdravia. Táto kombinácia naznačuje vyriešenie nejakých záležitostí, spojených s majetkom, ktorý súvisí aj s ďalšími ľuďmi. Prvé týždne sú vhodné aj pre fyzickú prácu, či športové aktivity. Februárom skončí zima, ktorá je pre mnohých obdobím hojnosti, jedla, oddychu a rozmaznávania. Skúste to tento rok neprehnať a čo najskôr začnite zmenšovať porcie jedla a odštartujte kondičné aktivity. Najlepšie výsledky dosiahnete, keď sa do toho pustíte hneď po splne Mesiaca 19. februára. V druhej polovici mesiaca sa Mars zabýva v dome filozofie. Znamená to tvorivú intelektuálna prácu, štúdium, alebo ďalekú cestu, koncom februára úspech aj v láske.

MAREC 2019

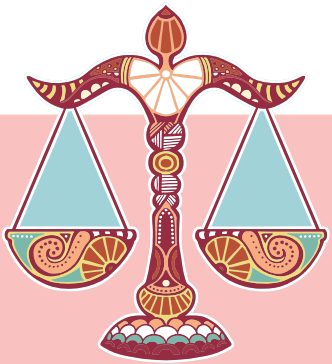
Životná filozofia možno prejde menšou revíziou. Súkromné a pracovné vzťahy a spoločné financie sú ďalšími aktuálnymi témami.

V marci bude Mars po boku Uránu v dome filozofie. Aktivácia tohto úseku vášho horoskopu môže u niekoho naznačovať súdne spory, u iného cestu do cudziny, či snahu o rozšírenie vzdelania. Využite energiu týchto dvoch revolučných planét a dosiahnete, po čom túžite. Slnko, Merkúr a Neptún sú vo vašom dome partnerstva, čo môže priniesť významnú podporu zo strany súkromného, alebo pracovného partnera. Po troch týždňoch Slnko prejde do domu peňazí a sexu. To všetko sú pomerne citlivé témy a koncom marca, najmä okolo dvadsiateho prvého, sa im nevyhnete. Nie je tu ale dôvod na obavy. Skôr naopak, nakoniec sa vám začne dariť a urobíte krok novým smerom.

APRÍL 2019

Tento mesiac patrí práci a riešeniu finančných záležitostí. Až koncom apríla dozrie čas na nové dobrodružstvá.

Apríl strávi Mars v dome kariéry. Táto energická planéta vám pomôže odhodlať sa k zásadným krokom. Radikálne zmeňte svoj doterajší prístup k práci, alebo sa vrhnite na úplne novú kariéru. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na ôsmy dom. Je to dom sexu a peňazí iných ľudí. Pripravte sa na príjemné experimenty v sexuálnom živote, alebo si vybavte finančnú podporu nového pracovného projektu. Spln Mesiaca 19. apríla v dome peňazí takisto potvrdzuje, že istá finančná záležitosť naliehavo vyžaduje vašu pozornosť. Koncom mesiaca sa Slnko ocitne po boku Uránu v dome filozofie. Rozhodnete sa, že si rozšírite vzdelanie. Ideálnou formou by mohol byť zahraničný študijný pobyt, alebo poznávací zájazd. Koniec apríla a prvé májové týždne sú na to ideálne.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

FEBRUÁR 2019

Tento február bude naozaj valentínsky. Nebude chýbať zábava, vášeň a láska. Záverečný týždeň vás podnieti k zmenám životného štýlu.
Tento mesiac si užite. Nič iné sa ani nedá povedať s vášnivým Marsom v dome partnerstva a Slnkom a niekoľkými planétami v dome potešenia. Pravdepodobne ste v zajatí lásky už niekoľko týždňov a v prvej polovici februára to vyvrcholí. Ak práve nikoho nemáte a chcete to zmeniť, je tu váš čas. Neskôr Mars prejde do ďalšieho znamenia a vášho ôsmeho domu. Odvtedy sa budete okrem lásky venovať aj záležitostiam, súvisiacim s dedičstvom, majetkom, či pôžičkami. Ôsmy dom sa týka aj erotiky. S Marsom prichádza vystupňovaná vášeň a nárast sexuálnej energie. Po devätnástom aj Slnko zmení znamenie a dostane sa do vášho domu práce a zdravia. Preto záverečný týždeň prinesie aj kopu práce a koncentráciu na zdravie a kondíciu.

MAREC 2019

Čaká na vás zháňanie financií, zanedbaná kondícia a množstvo nakopenej práce. Našťastie nebude chýbať ani láska.
Celý mesiac je Mars v dome peňazí iných ľudí a Slnko je prvé tri týždne v dome práce a zdravia. Bude to čas vhodný pre vybavenie istých finančných záležitostí, pre vytrvalý pracovný maratón, alebo vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie diéty. Do čohokoľvek sa pustíte, budete to robiť dôkladne a každý problém vo vás prebudí zvedavosť výskumníka. Nov Mesiaca 6. marca prinesie aj pozitívny vývoj v súvislosti so zdravím, alebo s niečím, čo vás už dlhšie trápi, ale až teraz ste sa tomu postavili. Slnko po troch týždňoch vstúpi do domu partnerstva a prinesie úspech vo všetkom, čo súvisí s medziľudskými vzťahmi. Okolo splnu (21. marec) to síce môže vyzerať všelijako, neskôr sa ale všetko na dobré obráti.

APRÍL 2019

Vaša životná filozofia prejde menšou skúškou. Súkromné a pracovné vzťahy a zdieľané financie sú ďalšími horúcimi témami.
Aktívny Mars nachádzame v dome filozofie, čo môže naznačovať súdne spory, cestu do cudziny, či snahu o rozšírenie vzdelania. Využite výnimočnú energiu Marsu a získajte, po čom túžite. Aj medziľudské vzťahy môžu ovplyvniť, čo všetko sa vám podarí. Slnko je vo vašom dome partnerstva, čo môže priniesť významnú podporu zo strany súkromného, alebo pracovného partnera. Okolo 19. apríla, v čase splnu Mesiaca, môže ale partner/partnerka zohrať aj prekvapivo deštruktívnu úlohu. Po troch týždňoch sa Slnko pridá k Uránu vo vašom ôsmom dome. Je to dom tradične spájaný s peniazmi, ktoré súvisia s inými ľuďmi a zároveň aj so sexuálnou sférou. Začne sa vám dariť a urobíte krok novým smerom.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

FEBRUÁR 2019

Koniec zimy prinesie kopu nudnej roboty, ale aj čas príjemne strávený s rodinou. Planéty sa postarajú o výrazné oživenie aj vo sfére lásky a partnerských vzťahov.

Mars prechádza posledným úsekom domu zdravia a práce. Uzatvorí sa tým niekoľko týždňov, počas ktorých boli zdravotné a monotónne pracovné záležitosti vašou prioritou. Aj začiatkom februára ešte dokážete zvládnuť množstvo práce. Nečakajte ale, že aj ostatní budú stíhať vaše pracovné tempo. Nejakým zázrakom dokážete takmer plnohodnotne zvládať aj rodinný život. Deti, rodičia, alebo budovanie rodinného hniezda si nárokujú váš čas a pozornosť. Nakoniec rodinné a hlavne partnerské vzťahy prevážia všetko ostatné. V závere mesiaca sa totiž Slnko presunie do vášho domu potešenia a Mars už bude vo vašom dome partnerstva. Koniec februára a aj začiatok marca si vďaka tomu budete pamätať ako príjemné obdobie, plné lásky, hravosti a radosti.

MAREC 2019

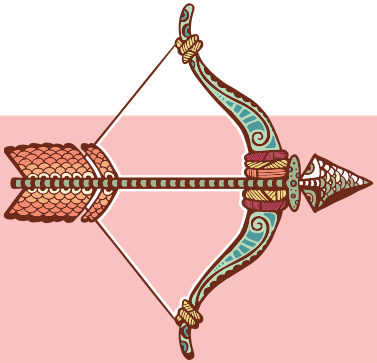
Prvé týždne by bolo skvelé venovať svojej druhej polovičke. Posledný týždeň prinesie okrem iného aj rozhodnutie o zmene životného štýlu.

V marci sa o slovo hlásia najmä partnerské záležitosti. Tie vyzerajú veľmi sľubne. S vášnivým Marsom a Uránom vo vašom dome partnerstva a Slnkom, Merkúrom a Neptúnom v dome potešenia sa naozaj máte na čo tešiť. Ak ste bez partnera a chcete to zmeniť, treba sa chopiť iniciatívy. A aj zadaní by sa mali rozkývať, aby vyhnali nudu a rutinu a pripravili partnerovi/partnerke nejaké romantické prekvapenie. Po dvadsiatom bude Slnko už v dome práce a zdravia. Preto počas záverečného týždňa zvládnete kopu práce a možno aj nasadíte prísnu diétu. Alebo si nakúpite knihy o zdravom stravovaní a permanentky do telocvične?

APRÍL 2019

Finančné záležitosti, zanedbaná kondícia a množstvo nedokončenej práce. Ale aj šťastie v láske. To všetko vás čaká tento mesiac.

Mars strávi tento mesiac v dome peňazí iných ľudí. Slnko je prvé tri týždne vo vašom strologickom dome práce a zdravia. Znamená to obdobie, ktoré je stvorené pre vybavenie istých finančných záležitostí, pre vytrvalý pracovný maratón, alebo definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovanie pravidelného cvičenia. Do čohokoľvek sa pustíte, budete sa vám dariť. Spln Mesiaca 19. apríla takisto prinesie vyvrcholenie niečoho, čo môže súvisieť so zdravím, alebo s niečím, čo vás už dlhšiu dobu trápi, ale doteraz ste to ignorovali. Slnko sa po troch týždňoch pridá k Uránu vo vašom astrologickom dome partnerstva. Spoločnými silami prinesú úspech vo všetkom, čo súvisí s medziľudskými vzťahmi.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

FEBRUÁR 2019

Prvé týždne budú spoločensky aktívne, rušné a zábavné. Neskôr vás vyťažia pracovné záležitosti. A napokon časť energie venujete rodine.

Mars pomaly končí návštevu vášho domu potešenia. Uzatvorí sa tým obdobie plné tvorivosti. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na dom komunikácie, ktorý symbolizuje vzdelávanie, blízke medziľudské kontakty, cestovanie na krátke vzdialenosti. Tešte sa na chvíle, príjemne strávené so starými priateľmi či súrodencami. Okrem toho možno zistíte, že si musíte doplniť základné vedomosti, ak sa chcete pohnúť ďalej. Nejaký pohovor môže priniesť veľmi pozitívny výsledok. Platí to najmä v dňoch okolo novu 4. februára. V druhej polovici mesiaca bude Mars už v nasledujúcom znamení a vo vašom dome zdravia a práce. Hrozí vám prepracovanosť. Koncom mesiaca, keď bude Slnkom už vo vašom štvrtom astrologickom dome, sa o slovo prihlási aj domov a rodina.

MAREC 2019

Musíte zvládnuť kopu roboty, ale nebude chýbať ani čas strávený s rodinou. Záver marca bude uvoľnený a plný radosti.

V marci bude Mars po boku Uránu vo vašom astrologickom dome zdravia a práce. Zdravotné záležitosti a pracovné povinnosti budú prioritou. S podporou týchto dvoch energických planét dokážete zvládnuť množstvo nakopenej práce. Je takmer isté, že začnete intenzívne pracovať aj na svojej kondícii. O slovo sa ale hlásia aj záležitosti domova a rodiny. Strávite veľa času s deťmi, alebo rodičmi. Možno sa vám podarí pokročiť aj pri zakladaní alebo vylepšovaní rodinného hniezda. Ak chcete dosiahnuť úspech, zamerajte sa na dni okolo novu 6. marca. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie do ďalšieho znamenia a prinesie čas tvorivosti, flirtu a zábavy. Podobne hravá atmosféra sa udrží ešte niekoľko týždňov.

APRÍL 2019

Prvé týždne by ste mali venovať svojej druhej polovičke. Záver apríla je zase ako stvorený na zásadné zmeny v životnom štýle.

Spln Mesiaca otrasie okolo 19. apríla jedným priateľstvom, alebo spoluprácou s väčšou skupinou ľudí. Popri iných vzťahoch budú dôležité aj vzťahy partnerské. Tie našťastie vyzerajú sľubne. S vášnivým Marsom v dome partnerstva a Slnkom v dome potešenia sa naozaj máte na čo tešiť. Ak ste nezadaní a chcete to zmeniť, treba sa chopiť iniciatívy. Aj ostatní si užijú, keď zaženú nudu a pripravia partnerke/partnerovi nejaké romantické prekvapenie. Po troch týždňoch sa Slnko pridá k Uránu v dome práce a zdravia. Spolu vám pomôžu počas záverečného týždňa zvládnuť kopu práce, a možno aj nasadiť prísnejšiu diétu. Alebo si nakúpite knihy o zdravom stravovaní a permanentky do telocvične?



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

FEBRUÁR 2019

Február začína dôrazom na záležitosti bývania a rodiny. Pokiaľ ide o financie, tie začiatkom mesiaca hravo zarobíte a neskôr ešte ľahšie miniete. Nudiť sa ale rozhodne nebudete.

Slnko vo vašom dome peňazí vám už od konca minulého mesiaca prináša celkom slušný zárobok. Aj Mars v dome domova kladie dôraz na majetok, najmä v zmysle všestranného zabezpečenia rodiny. Otázky bývania a rôzne nároky členov domácnosti povedú k tomu, že budete musieť v rodine prijať dôležité finančné rozhodnutia. Neskôr sa Mars posunie k domu potešenia a prebudí všetku vašu tvorivosť a exhibicionizmus, ktoré v sebe máte. Nech už pre vás slovíčko potešenie znamená čokoľvek, užijete si to naplno. Koncom mesiaca sa Slnko presunie do vášho domu komunikácie a umožní vám stráviť príjemné chvíle s najbližšími ľuďmi.

MAREC 2019

Marec prežijete medzi ľuďmi, ktorí sú vám najbližší. Celý mesiac bude mať hravú a radostnú atmosféru.

Červená planéta je po boku Uránu vo vašom dome potešenia. Znamená to čas plný lásky, tvorivosti, detskej hravosti. Prvé týždne sú orientované aj na dom komunikácie, v ktorom máte Slnko, Merkúr a Neptún. Prežijete príjemné chvíle so svojimi starými kamarátmi a spolužiakmi, prípadne so súrodencami. Tretí dom súvisí aj so vzdelaním, preto sa mnohí z vás rozhodnú vrátiť do školských lavíc, alebo si doplniť vedomosti. Nov mesiaca 6. marca naznačuje, že sú tu nové intelektuálne impulzy. V závere mesiaca sa stane prioritou domov a rodina. Mars vás teraz nabáda, aby ste k životu pristupovali tvorivo, hravo a pozitívne. Preto sa niektorí z vás vrhnú na rekonštrukciu bývania, iní sa stanú iniciátormi rodinných podujatí, ktorými potešia svoju rodinu.

APRÍL 2019

Musíte zvládnuť nahromadenú robotu, ale nebude chýbať ani čas strávený s rodinou. Záverečný týždeň bude plný radosti.

Mars vidíme vo vašom dome zdravia a práce. S jeho podporou dokážete zvládnuť množstvo nakopenej rutinnej práce. Popri práci budú prioritou aj zdravotné záležitosti. Je tu ten najvhodnejší čas intenzívne zapracovať na svojej kondícii. O slovo sa ale hlásia aj záležitosti domova a rodiny. Naznačuje to hlavne Slnko v dome domova. Strávite veľa času s deťmi, alebo rodičmi. Situáciu môže čiastočne skomplikovať aj spln Mesiaca 19. apríla, ktorý prinesie výpoveď v zamestnaní, alebo aspoň ukončenie istej pracovnej etapy. Po prvých troch týždňoch sa Slnko presunie za Uránom do domu potešenia a prinesie obdobie tvorivosti, flirtu a zábavy. V takomto duchu by sa mali niesť najmä posledné aprílové dni, ale hravá atmosféra sa udrží ešte pár týždňov.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

FEBRUÁR 2019

Najprv budete nadšene presadzovať svoje vízie. Neskôr budú prioritné isté povinnosti voči rodine. A koncom mesiaca očakávajte výrazné pohyby na finančných účtoch.

Slnko vo vašom znamení prináša nárast energie a nové plány a predsavzatia. Navyše, Mars prechádza vaším domom komunikácie. Preto prvé dva týždne bude lepšie nedostať sa s vami do konfliktu. Budete mať totiž sklony k tomu, aby ste s obrovským zápalom a asertivitou presadzovali svoje názory. V druhej polovici mesiaca sa Mars postupne posunie do domu domova. Na niekoľko ďalších týždňov vás to pritiahne k otázkam bývania. Väčšinu energie budete musieť venovať starostlivosti o rodiča, či iného rodinného príslušníka. Ďalšia téma, ktorá bude dominovať koncom februára, keď Slnko opustí vaše znamenie, je téma peňazí, nie je však jasné, či pribudnú, alebo ubudnú.

MAREC 2019

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

Slnko, Merkúr a Neptún vo vašom astrologickom dome peňazí vám pomáhajú so zarábaním peňazí. Nov okolo 6. marca je ďalším prísľubom finančných príležitostí. A do tretice – Mars a Urán v dome domova ešte posilnia už aj tak dosť citeľný dôraz na majetok, ale aj na iné, najmä rodinné hodnoty. Znamená to možno aj výdavky, ale hlavne váš čas a energia budú z veľkej časti patriť vylepšovaniu bývania, alebo nutnej starostlivosti o rodiča, starého rodiča, či iného blízkeho príbuzného. Po troch týždňoch Slnko prejde do vášho domu komunikácie a prinesie stretnutia a výlety s blízkymi ľuďmi, ako aj množstvo času stráveného komunikáciou s úradmi a vybavovaním rôznych neodkladných záležitostí.

APRÍL 2019

Apríl strávite v spoločnosti ľudí, ktorí sú vám najbližší. Celý mesiac bude mať veľmi hravú a radostnú atmosféru.

Mars vidíme vo vašom dome potešenia. Znamená to čas, plný vášne, tvorivosti, možno aj hazardu. Prvé týždne sú orientované aj na dom komunikácie. Prežijete príjemné chvíle so svojimi starými kamarátmi a spolužiakmi.Tento úsek vášho horoskopu súvisí aj so vzdelaním, preto sa mnohí z vás rozhodnú vrátiť do školských lavíc, alebo siahnuť po knihách. Spln mesiaca 19. apríla v dome filozofie takisto naznačuje, že potrebujete nové intelektuálne impulzy. V závere mesiaca sa vašou prioritou stane domov a rodina. Mars vás teraz nabáda, aby ste k životu pristupovali tvorivo, hravo a pozitívne. Preto sa niektorí z vás vrhnú na kreatívne pretváranie svojho bývania, iní sa stanú iniciátormi rodinných podujatí, ktorými potešia deti, alebo rodičov.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

FEBRUÁR 2019

Vo februári by ste najradšej len rozjímali a plánovali kľúčové osobné rozhodnutia. Nepokojný Mars vás ale najprv núti zháňať peniaze a neskôr organizovať a intenzívne komunikovať.

Tento mesiac bude o hodnotách. Slnko vo vašom astrologickom dome podvedomia rozvinie duchovné kvality. Aktívny Mars vo vašom astrologickom dome peňazí samozrejme presadzuje úplne iné hodnoty. Už niekoľko týždňov vás núti venovať energiu finančným záležitostiam. Zo všetkých síl vás nabáda, aby ste sa pustili do vlastného podnikania, alebo, aby ste si vybojovali vyšší plat. Ak ste tak ešte neurobili, skúste to počas prvých dvoch týždňov. Neskôr bude všeličo náročnejšie. Budete náchylní k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. A pritom bude potrebné množstvo vecí zariadiť a dohodnúť. Devätnásteho sa Slnko opäť po roku ocitne vo vašom znamení. Pozriete sa na seba kritickým pohľadom. Tým sa zase dostávame k hodnotám. Chcete sa dostať na vyššiu úroveň. Možno zmeníte len niečo na svojom výzore a štýle, ale veríme, že si pod vylepšením predstavíte aj niečo viac.

MAREC 2019

Budete vášnivo presadzovať svoje predstavy, komunikovať, vybavovať a popritom sa vám bude dariť aj po finančnej stránke.

Slnko, Merkúr a Neptún sú vo vašom znamení a prinášajú množstvo energie. Keďže Mars strávi tento mesiac po boku Uránu vo vašom astrologickom dome komunikácie, budete mať sklony vášnivo presadzovať svoje názory a plány. Úspešní budete najmä v dňoch okolo 6. marca. Po dvadsiatom, keď Slnko bude už v dome peňazí, sa zdá, že na bankové účty niektorých z vás začnú pribúdať (u iných zase odbúdať) zaujímavé sumy. Straty hrozia najmä v dňoch okolo splnu Mesiaca 21. marca. Pri troche opatrnosti sa koncom mesiaca situácia obráti.

APRÍL 2019

Tento mesiac bude potrebné venovať sa rodine, alebo otázkam bývania. Popritom zvládnete aj prácu a riešenie istých finančných záležitostí.

Slnko vo vašom astrologickom dome peňazí vám pomáha so zarábaním peňazí. Spln v ôsmom dome okolo 19. apríla upozorňuje na možné finančné problémy. Energický Mars vo vašom dome domova ešte posilní už aj tak dosť citeľný dôraz na majetok, ale aj na iné, najmä rodinné hodnoty. Znamená to, že nejaké peniaze, ale hlavne váš čas a energia budú z veľkej časti patriť vylepšovaniu bývania, alebo nutnej starostlivosti o rodiča, starého rodiča, či iného blízkeho príbuzného. Po troch týždňoch Slnko prejde za Uránom do vášho astrologického domu komunikácie a prinesie plánované aj nečakané stretnutia, návštevy, výlety a prechádzky s blízkymi ľuďmi, ako aj množstvo času stráveného cestovaním a vybavovaním rôznych neodkladných záležitostí.

Nežná SILA kvetov šafranu

Doprajte svojej pleti všetko to najlepšie – zvonku i zvnútra. Ošetrite ju s novým, zamatovo jemným 24-hodinovým krémom VELVET NOURISHING CREAM s kvetmi šafranu. Prichádza z laboratórií Sisley, aby suchú až veľmi suchú pleť ochránil pred nepriaznivými pocitmi kedykoľvek počas roka.

text_ Táňa Nitková foto_ Sisley



Komfort, dokonalá starostlivosť, výživa a hydratácia. Pre svoju pleť chceme len to najlepšie, veď cítiť sa dobre vo svojej koži znamená, byť so sebou spokojná pri každom pohľade do zrkadla. Pocity napätej pleti, začervenanie, nepohoda, či nezdravý vzhľad veľmi často sprevádzajú život tých, ktorých pleť označujeme ako suchú až veľmi suchú. Nízky obsah lipidov a vody v sprievode so starnutím znamená, že bariérna ochranná funkcia pleti je narušená, a preto pokožka reaguje veľmi rýchlo nepríjemnými pocitmi.

Velvet Nourishing Cream s kvetmi šafranu

... je starostlivosť, ktorá suchú pleť ochráni cez deň a v noci jej zabezpečí regeneráciu tak, aby sa ráno cítila príjemne. Krém rešpektuje prirodzený rytmus kože počas 24 hodín. Jeho textúra pleť obalí akoby do jemného zamatu, ochráni ju pred vonkajšími agresormi a citlivosťou pomocou formuly ukrytej priamo v jej srdci. ***Extrakt z kvetov šafranu získaný z certifikovaných organických šafranových polí Francúzska vďaka svojim výnimočným upokojujúcim vlastnostiam zmierňuje bunkový stres za asistencie provitamínu B5.***

Jemná, ľahká a doslova roztápajúca sa textúra okamžite po aplikácii odstraňuje pocity napätia, začervenanie a citlivosť. Pleť je rozjasnená a ostáva v pohode po celý deň. Počas noci, kedy sa regeneruje, sa môže spoľahnúť na účinky olejov zo semien bavlníka, makadamie a zo slnečnicových jadier, ktoré posilňujú hydrolipidový film na jej povrchu. Nová aktívna ingrediencia Sisley – liriopa modrincová – využívaná v tradičnej čínskej medicíne, aktivuje produkciu lipidov, čím zvyšuje odolnosť pleti voči vonkajším agresorom.

Záchranca s benefitmi

Nový pleťový krém Velvet Nourishing Cream vyvinuli v Sisley na mieru suchej až veľmi suchej pleti tak, aby pracoval v jej prospech vo dne aj v noci a bol v súlade chronobiológiou pleti. Jedinečná sila prameniaca z fialovo-modrých šafranových kvetov prináša viditeľné zlepšenie.

HYPOALERGÉNNE KRMIVO

MINIMÁLNE
50%
PODIEL MÄSA
LOSOS
A PSTRUH



www.paw.sk

SUBARU
Confidence in Motion

SUBARU XV

ŠTÝLOVÉ DO MESTA
NEPREKONATEĽNÉ V TERÉNE



NAJVYŠŠIA BEZPEČNOSŤ V TRIEDE A EŠTE LEPŠIE JAZDNÉ VLASTNOSTI

- NOVÁ GLOBÁLNA PLATFORMA
- SYMETRICKÝ POHON 4x4
- ASISTENČNÝ SYSTÉM EYESIGHT
- REŽIM X-MODE

facebook.com/SubaruSlovakia

www.subaruslovakia.sk

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 6,9 l/100km. Emisie CO_2: 157 g/km.