9 771338 260008 04

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

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
FENG SHUI | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

leto 2014

máj
jún
júl



& Danka BARTEKOVÁ

KARIBIK

TRÁPIA VÁS MYKÓZY?

CELULITÍDA

AKO POVEDAŤ NIE?

MEDITÁCIA

Marionnaud



marionnaud.sk



marionnaud.sk

Zľava 40% na 2. lacnejší produkt starostlivosti o pleť je platná od 31. 3.–13. 4. 2014. Zľava 40% na 2. lacnejší make-up produkt je platná od 14. 4.–27. 4. 2014. Zľava je platná pre držiteľov vernostnej karty Marionnaud a pre novo-registrovaných členov Marionnaud. Zľava sa vzťahuje na vybraný sortiment. Zľava sa nevzťahuje na nákup v e-shope. Zľavy nie je možné kombinovať s ďalšími zľavovými ponukami, šekmi či bonusmi.

Obsah

№ 2 2014



8 MÓDA
Sexi leto

12 BEAUTY
Vivat, krása!
Šťastie vo flakóne



16 COFFEE BREAK
Danka Barteková:
Musím veriť tomu, že všetko robím dobre...



20 CESTOVANIE
Karibský sen



26 FENG SHUI
Kancelária a pracovňa

28 VZŤAHY A SEX
Čo si prinášame do partnerstva?
Tantra ako liečivá láska



ZDRAVIE 34
Vyhrajme boj s celulitídou
Plesne, mykózy a iné potvory
Ako povedať NIE?





RECEPTY 42
Surové a zdravé
Zmena v stravovaní



NOVINKY 44
Zdravie, wellness, krása

SPIRIT 46
Knižné recenzie
Žite a meditujte
Numerologická poradňa





ČÍNSKE HOROSKOPY 54
Predpovede na máj až júl

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia na 3 mesiace





ASTROLÓGIA 70
Predpovede na máj, jún, júl

HOROSKOPY & LIFESTYLE

moderný a alternatívny štvrťročník o tele a o duši



Like

Buďte s nami každý deň na našej
funpage
Horoskopy & Lifestyle!

facebook

aj na našom **novom webe** **horoskopy-lifestyle.sk**

HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 14.
štvrťročník _ apríl 2014, ročník 4.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová,
Peter Verček, Oto Hromník, Zuzana Balušková,
Táňa Nitková, Katarína Mikulová

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Shutterstock, archív

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

TLAČ
Rodomax, 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



Nesnívajte, nerozmýšľajte... ŽITE!

Ó, aké čaro a silu majú naše myšlienky! Koľkí z nás si premietajú každý večer svoje túžby a sny, alebo rozmýšľajú nad udalosťami dňa a chystajú si nové plány a riešenia. Je to ale naozaj zmysluplné? Nespochybňujem silu myšlienok, len dávam do rovnováhy naše ilúzie a predstavy s REÁLNYM životom. Život nám totiž každý deň pripraví mnoho nečakaných zmien, ale aj šancí a príležitostí, na ktoré treba reagovať pružne a s OTVORENOU MYSĽOU, inak ich jednoducho prepasieme... Môžeme si čokoľvek pripraviť a vysnívať, ale v realite zajtrajška môže byť všetko INAK.

Ak príliš obmedzíme svoje myslenie vytúženým smerom (v presvedčení, že takto to bude pre nás najlepšie), zvyčajne nás stojí veľa energie usporiadať chod udalostí do vysnívaného cieľa. Čo je však horšie, popri našich utkvelých predstavách a snoch, za ktorými si ideme, zvyčajne prehliadneme iné ŠANCE, ktoré nám život ponúka, a ktoré môžu byť napokon tie dôležitejšie a lepšie. Má teda zmysel snívať o šťastí a lepších zajtrajškoch? O ideálnom partnerovi, lepšej práci a väčších peniazoch...?

V našich predstavách o budúcnosti je hneď niekoľko zrád. Po prvé: S myšlienkou na to, že niekedy bude lepšie, nežijeme v prítomnosti a každodenný život nám uniká... Po druhé: To, ako si dnes vysnívame podmienky pre svoje šťastie, nás už v momente, keď ich dosiahneme, vôbec nemusí napĺňať, pretože aj my sami sa meníme... Po tretie: nič, čo si povieme o zajtrajšku v podstate neplatí, pretože žijeme len DNES a pravda, či realita, je iba to, čo sa odohráva práve v TEJTO chvíli. Skúsme preto ŠŤASTIE vnímať už dnes, v každom dni a na každom kroku našej cesty.

Je ďaleko dôležitejšie ŽIŤ v prítomnosti TU a TERAZ, ako si vytvárať sny o dokonalej budúcnosti. Je dôležitejšie KONAŤ v každej reálnej chvíli, ako premýšľať o udalostiach, ktoré ešte len prídu. Možno vôbec neprídu a možno sa odohrajú celkom inak... My nevymyslíme zajtrajšok, neovplyvníme chod sveta ani správanie ostatných ľudí. Môžeme len otvorene vnímať a prijímať PRÍTOMNOSŤ a zobrať si z nej to NAJLEPŠIE.

Skúsme teda ŽIŤ NAPLNO v každom momente, bez zaťažujúcich predstáv o našom domnelom budúcom šťastí a všímajme si všetky MOŽNOSTI, ktoré nám život ponúka. Skúsme sa oslobodiť od prílišných nárokov na seba a na naše životné ciele a rozhodujme sa INTUITÍVNE, SLOBODNE A SRDCOM vo všetkom, čo nám príde do cesty. Potom sa nám každý deň bude zdať šťastný a zaspávať budeme bez myšlienok...:)

Veľa šťastných dní! Užite si ŽITIE!

Vladimíra Dutková – Mináčová
šéfredaktorka


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

text_ Zuzana Izáková
foto_ shutterstock

Nič sa nevyrovná nálade leta. Leto je o expanzii, raste, aktivite a kreativite, ktoré sú vďaka spaľujúcej jangovej energii elementu OHŇA na maxime. A presne to nám prináša aj aktuálna módna sezóna: maximum vitality, farebnosti a dostupného luxusu. Predstavujeme vám tie najhorúcejšie trendy leta…

SEXI RAFINOVANÉ A ZVODNÉ LETO

#1…MORE FARIEB

Konečne prišlo módne leto, ktoré dá vyniknúť mnohým **podobám** každej ženy. **Výraznú ženu** s dávkou sebaistoty v sebe podporíte pomocou **jasných sýtych farieb** ako cyklámenová, žltá, zelená, tyrkysová alebo oranžová. **Jemnú, romantickú ženu** objavíte v **mäkkých pastelových farbách** ružovej, marhuľovej, levanduľovej či smotanovej. **Eleganciu a štýl** vám prepožičajú teplejšie neutrálne odtiene v kombinácii s odtieňmi hnedo-žltej a zlatej. **Bielou farbou,** ktorá je kráľovnou farebného spektra, zaručene zvýrazníte svoju **spontánnosť a hravosť.** Sezónne hity ako **akvamarín, čierno - biele kombo** (najmä pruhy a bodky) a **metalické farby** ukážu, že viete byť **ultramoderná a odvážna.**

NÁŠ TIP: Pri výbere pastelových farieb sa inšpirujte východnými kultúrami (Áziou) a pri sýtych farbách majte na pamäti, že farba vás má rozžiariť a zvýrazniť.





#2…NIELEN ČIPKA

Azda najväčším hitom letnej sezón je **čipka** a jej príbuzné: zmyselná **sieťka** a rafinované **priesvitné látky.** Stavte na ktorúkoľvek alternatívu a nechajte toto leto vyniknúť vašu **ženskosť.** Vaše nové kúsky môžu byť buď z **jedného materiálu** (napríklad čipkované šortky alebo sieťkovaný sveter) alebo z ich **vzájomnej kombinácie** (šaty z čipky so strategicky umiestnenými panelmi priehľadnej látky). **NÁŠ TIP:** Čipka, sieťka či priesvitné látky sú toto leto trendom číslo 1. Takže ak o niečo chcete oživiť svoj šatník, nevynechajte čipku!









#3…VZORY & UMENIE

Nechajte sa inšpirovať poprednými módnymi domami (Dior, Chanel) a vneste do svojho šatníka **moderné umenie,** ktoré dáva nový rozmer štandardným vzorom. Očakávajte strhujúce **kvetinové vzory** geniálne pomiešané s **prvkami geometrie** (pásy, štvorce). Pripravte sa na **etnické vzory, skice tvárí** či **zvieracie motívy,** ktoré s istotou konkurujú dynamickým trendom **výrazných nápisov** a **3D efektom.**

NÁŠ TIP: Ak neradi nosíte veľké a výrazné vzory, no chcete byť trendy, skúste to vyvážiť extravagantnejšími doplnkami alebo topánkami.

#4…SEX ON THE BEACH

Svet plaviek má túto módnu sezónu niečo pre **každú** z nás. **Celé plavky** dávno odhodili klasický strih určený pre plavcov a čoraz viac sa približujú k **zvodným kúskom** dámskej bielizne. Letia atypicky strihané plavky s jedným ramienkom či celkom bez ramienok, alebo s moderným upínaním okolo krku. **Živé farby, výrazné vzory a dômyselne umiestnené výrezy** sú prvky, ktoré sa objavujú pri celých aj dvojdielnych plavkách. **Bikiny** sú tu pre vás v troch variáciách. **Športové plavky** podporia vaše sexi krivky sýtymi farbami, šnúrkami či prúžkami a decentnými vzormi. **Retro štýl** vám ponúka vysoké nohavičky, bodky a odopínacie ramienka. **Rafinované sexi plavky** vás zasa ozvláštnia vďaka prepracovaným detailom, špeciálnym strihom a ozdobám. Určite nezabudnite na správne doplnky – **klobúk, veľké slnečné okuliare, krém a vodu:**)

NÁŠ TIP: Nebojte sa kúpiť si dva rôzne diely plaviek, ktoré spolu ladia. Ak ich skombinujte s tým čo už máte doma, o nové modely máte postarané.



LETNÝ EXPRESS
ALEBO PÁR UŽITOČNÝCH MÓDNYCH RÁD

● Celková silueta kopíruje **60-te roky** a dáva dôraz na **pás.**

● Šaty noste v dvoch základných dĺžkach. Prvou je **dámske midi** s baletnou sukňou a dĺžkou do polovice lýtok, druhou **bohémske maxi** inšpirované hippie módou. Špecialitkou sú tzv. **košeľové šaty,** ktoré svojou farbou a prvkami pripomínajú pánsku oblekovú košeľu.

● **Sukne** sú v dĺžke mini alebo ku kolenám, s preložením vpredu či drobným naberaním. Skvele im sekundujú **mini šortky** priliehavého alebo športového strihu.

● **Športová móda** je "in". Vo svojich kreáciách využívajte také kúsky akými sú **bundy na zips, mikiny s kapucňami, šortky, biele ponožky** alebo **štucne.** Nezabudnite na námornícke prvky – kotvy, pásiky, uzly.

● K sukniam a šortkám sa v závislosti od strihu najlepšie hodia vyzývavé **trblietavé tielka, skrátené topy nad pupok, priesvitné blúzky, priliehavé luxusné svetríky alebo peplum (tunika s volánom).** Ležérnejšie vršky noste s priliehavými kúskami a naopak; peplum si žiada úzku líniu.

● Ak sa rozhodnete pre **nohavice,** vyberte si sofistikované, mierne priliehavé, ktoré siahajú k členkom.

● Počas chladnejších letných nocí vám výborne poslúžia **hranaté krátke kabátiky, športovo ladené bundy alebo kabáty v tvare písmena T so širokými rukávmi.** Určite nič nepokazíte ani koženou motorkárskou bundou!

● Chystáte sa večer **do spoločnosti?** Ak to udalosť dovoľuje, vyberte si ultra sexi koktejlové šaty zdobené čipkou, prípadne dlhé šaty z vrstvených priehľadných materiálov. Modely doladťe listovou kabelkou a remienkovými sandálikmi a šperky nechajte doma!

● **Strihová náročnosť** modelov, **vysoká kvalita** materiálov a dokonalé **prepracovanie odevov** necháva letnej móde priestor iba pre tri typy doplnkov: **slnečné okuliare, kabelka a (zlatý) opasok.**

● **Hlavnými materiálmi** sezóny sú čipka, bavlna, satén, hodváb a rôzne aplikácie – pierka, flitre, strapce, perly.

● Letná móda sa nesie v duchu **výnimočnosti a luxusu.** Je vhodný čas investovať do základných prvkov vášho šatníka – nohavice po členky, krátke sukne, šaty s čipkami, remienkové sandáliky, obtiahnuté svetríky a výrazné doplnky. •



Milé dámy, nech už sú vaše plány na leto akékoľvek, bežte im v ústrety. Pretože nič neplatí pre túto sezónu viac ako odkaz "fashion" sveta: **Žite so srdcom a žite naplno!**



Vivat, KRÁSA!

text_ Táňa Nitková foto_ Glamour, archív značiek

Leto nie je len ročné obdobie. Leto je čas nabitý pozitívnou energiou, radosťou, svetlom a slnkom, teplom a vôňami, uvoľnenou krásou tela a šťastím z bytia. Leto je ten správny čas, keď svojej pleti i pokožke na celom tele môžeme dať maximum správnej starostlivosti.

1_Hodvábna inovácia z Japonska
Future Solution LX Regenerating Body Cream je prvý produkt z telovej starostlivosti **Shiseido** Future Solution LX uvedený na trh. Tento bohatý regeneračný krém na telo obalí pokožku do prirodzeného jasu, nádherne ju oživí a zregeneruje, vyživí ju a zavlaží, až ostane jemnučko hebká a vypnutá. Navyše, jeho vôňa odporuje uvoľnenie a relaxáciu. Úžasný produkt, ktorý poskytne luxusnú starostlivosť, zlepší vzhľad pokožky a vyvolá pocit blaha. Nájdete ho výhradne v sieti parfumérií Marionnaud.

2_Dôkladné a rýchle
Dermalogica predstavuje **PreCleanse,** jeden zo svojich najkultovejších produktov, ktorý je dostupný v tekutej forme, najnovšie aj v podobe napustených vreckoviek. Praktický sprievodca na cesty obsahuje aloe vera a olej z marhuľových jadier, ktoré rozpúšťajú sébum a hravo si poradia aj s vode odolnou riasenkou, rúžmi či slnečnými filtrami. Jablčné aminokyseliny zároveň účinne rozpúšťajú nečistoty, ktoré sa na pleti nahromadili počas dňa z ovzdušia. PreCleanse pleť zjemňuje, upokojuje a vyživuje. V predaji vo vybraných kozmetických salónoch a v e-shope dermalogica.cz.

3_Expert na celulitídu
Cellulinov je najnovšia účinná zbraň proti celulitíde z dielne francúzskej exkluzívnej značky **Sisley.** Jej zloženie dokonale vyhladzuje a zjemňuje pokožku pomocou aktívnych ingrediencií – extraktov zo sóje, physalisu, lotosu, maslovníka, cedrolu a slnečnicového a repkového oleja. Aplikuje sa dvakrát denne masážnymi pohybmi a jeho bohatá, jemná, výživná a krásne voňavá textúra dokáže viditeľné zmeny k lepšiemu. Stačia len 2 týždne a vaše problémové partie budú vyzerať úplne inak! Bez priehlbín a hrbolčekov. Konečne!

4_Veľmi špeciálny doplnok
Autentická, spontánna, tvorivá a sofistikovaná, to je nová svieža vôňa **212 VIP ROSE** a s ňou aj žena, ktorá ju nosí. Najnovšia voňavá kreácia značky **Carolina Herrera** nad-

väzuje na úspešnú líniu 212, ktorá je neodmysliteľne spätá s New Yorkom. 212 je telefónna predvoľba Manhattanu, miesta najlepších party sveta. 212 VIP ROSE je namiešaná z 3 perfektných prísad – ružového šampanského, kvetu broskyne a kráľovského dreva. Krásna vôňa ako stvorená na to, aby bola srdcom a dušou tej najlepšej party v NYC.

5_Západ slnka na vašej tvári

Neviditeľná ilúzia. Transparentná alebo sofistikovaná, no komplexne rozjasňujúca pleť. Ako magický slnečný lúč prináša na vašu tvár zdravý vzhľad bez toho, aby ste ju museli vystavovať nebezpečnému UV žiareniu. Nová kompaktná slnečná paletka na tvár **Phyto-Touche Illusion d´eté 2014** od **Sisley** má unikátnu nevšednú púdrovo-gélovú textúru s extraktmi z gardénie, lipových kvetov a kvetov slezu a už v priebehu pár sekúnd vyčarí na vašej tvári žiarivý slnečný závoj, ktorý zjednotí farbu pleti a vyčarí príjemný pocit komfortu.

6_Luxusné omladenie očí

Eye Contour Perfection Cream z línie **Collistar Perfecta® PLUS** je dokonalý omladzujúci krém na okolie očí, ktorý viditeľne pracuje proti známkam času trojakým spôsobom – pomocou farebných pigmentov a rozjasňujúcich mikrosfér maskuje opuchy, tmavé kruhy a mimické linky, pomocou aktívnej zložky BeautyfEye™ vypína pleť vrchných viečok a vďaka kofeínu vyhladzuje a zosvetľuje pleť pod očami, a nakoniec očné okolie pomocou jedinečného komplexu Face-Rebuilding Complex® spevňuje a dodáva mu pružnosť. Nájdete len v parfuméria FAnn.

7_Bojovník proti akné a škvrnám

Zoznámte sa s účinnou zbraňou v boji proti nedokonalostiam pleti a stopám po akné – s novým **EFFACLAR DUO [+] od La Roche-Posay.** Korekčný a obnovujúci krém proti nedokonalostiam pleti a stopám po akné s termálnou vodou z La Roche-Posay obsahuje patentovanú aktívnu látku Procerad™. Tá bráni vzniku a rozvoju červených a hnedých škvŕn po akné, ktoré sú častým následkom zápalového akné. Osviežujúca krémovo-gélová textúra sa rýchlo vstrebáva, nelepí a ponúka pleti dlhotrvajúci matný finiš. Nájdete len v lekárňach.

8_Citrónové nôžky

Príjemná vôňa sladkých makróniek, drvenej mäty, sviežej limetky, citrónovej kôry a sladkého kvetu zemolezu dokonale osvieži a ošetrí nielen vaše nohy a prsty, ale i myseľ. **Mary Kay®** prichádza s perfektnou a dôležitou novinkou „MUST HAVE" na leto - **Kolekciou na pedikúru Lemon Parfait.** Nájdete v nej všetko potrebné na domácu starostlivosť o elegantné a zdravé nohy – gél na nohy, peeling na nohy, gélový separátor prstov, 10 šumivých tabliet do kúpeľa na zjemnenie chodidiel, pilník na nechty a samozrejme, darčekovú tašku.

9_Buďte extrémna!

Maximálny objem je stále v móde a vylepšená riasenka od **Maybelline – Colossal Go Extreme!** s patentovanou kefkou a jedinečným zložením zaistí to najdokonalejšie nalíčenie rias. Jej tajomstvo sa ukrýva v jedinečnej patentovanej kefke a vo zvlnenom nástavci s dvoma záhybmi, ktoré zaistia dvojnásobné obalenie kefky farbou na extrémne nalíčenie rias jedným ťahom. Extra veľké a bohaté štetinky navyše perfektne oddelia a obalia riasy a dodajú im tak naozaj neskutočný objem a natočenie. •











Ako predzvesť šťastia, nežnej zmyselnosti a kvetinového vánku znejú najnovšie voňavé kreácie známych parfumárskych značiek. Ako ružové balady sú plné poézie, ktorá vychádza nielen z formy, ale i obsahu. Sú jemné, vzdušné, elegantné a delikátne. Sú tu, aby do vašich dní vtiahli radosť a optimizmus. Tak stačí natiahnuť ruku a – NECH SÚ VAŠE!

Šťastie vo flakóne

text_ Táňa Nitková foto_ Glamour, archív značiek

Lanvin ME L´EAU vôňa ako DAR

ME L'Eau prekypuje sviežosťou a radosťou v osviežujúcom kvetinovom vánku. Je to luxus, ktorý si žena môže dopriať a ktorý venuje sama sebe. Je to chvíľa, keď obdivuje parížsku oblohu žiariacu lúčmi vychádzajúceho slnka. Chvíľa, keď zatvorí oči a predstavuje si samú seba uprostred prenikavej sviežosti šťavnatej mandarínky, lahodnosti lístkov fialky a vitality ružového korenia. Všetky zmysly následne uchváti vzdušná ľahkosť magnólie a pivónie, ktorú zvýrazňuje harmónia ruží. V základe nastupuje delikátna zmyselnosť z ovocnej sladkosti broskýň, rafinovaného pižma a hravého cédra.



Lanvin Jeanne Couture BIRDIE vôňa SLOBODY



Jeanne Couture Birdie je prvou limitovanou edíciou jednej z najikonickejších vôní Lanvin. Sofistikovaná a poetická nová verzia dáva originálnej vôni Jeanne Couture a jej kvetinovej, ovocnej a drevitej melódii krídla voľnosti. Birdie je pozvánkou na to, aby ste sa skrášlili. Vytvára obraz nádherného rajského vtáka rozprestierajúceho svoje ohromné krídla. Nová Jeanne si zachováva pôvodnú ovocnú intenzitu, no dominujú jej hneď v úvode tóny malín v sviežom sprievode zelených lístkov fialky. Zmyselnú harmóniu sladkej pivónie a exkluzívnej magnólie dotvára podmanivý céder.

Všetky nové vône nájdete v sieti parfumérií FAnn.

Princesse Marina de Bourbon Royal Marina Rubis - vôňa RUBÍNU



Royal Marina Rubis je pozvánkou do sveta prepychu francúzskeho kráľovského rodu…
Po prvý raz sa kúzlo vzácnych skvostov rozlieha vo vôni, intenzívnej a mystickej. Luxusný elixír je dokonalý ako delikátny rubínový šperk. Majestátne sa rozplýva, pričom vyžaruje esenciu zvodnosti a elegancie. Dokonalá súhra elegantného kvetinového srdca z ruží a bielych kvetín mimózy, pivónie, heliotropu a jazmínu je doladená žiarivou kombináciou vitálnej energie ovocného akordu z guávy, pomaranča a citrónu a podopretá drevito-pižmovým základom.

Betty Barclay Precious Moments - vôňa ako DIAMANT

Precious Moments nechá ženu zažiariť ako jagavý, mnohotvárny diamant. Nabáda ju k tomu, aby snívala o okamihoch navždy zapísaných v jej pamäti, ktoré sú synonymom absolútneho osobného šťastia. Mnohotvárna vôňa sa otvára pútavými tónmi z ľahkých sviežich a šťavnatých lístkov zladených s čiernymi ríbezľami a malinami. Žiarivá nádhera v srdci vône sa odhaľuje dynamikou kardamómu s buketom z pivónie a zmyselne sviežej frézie. Akord uhladzuje pižmo, jemné dreviny a delikátna kombinácia vanilky s karamelom – finálne tóny, ktoré nositeľku zahalia do krásnych trblietavých šiat.



Získajte viditeľne obnovenú pleť už za 1 týždeň s Anew Reversalist!

Objavte tajomstvá krásy s AVONom, ktoré sa skrývajú v inovovanej línii Anew Reversalist 35+. Nové zloženie výrobkov pleťovej starostlivosti s pokrokovou Technológiou Tri-Elastinex poskytuje pleti kompletné obnovenie na bunkovej úrovni. Viditeľné výsledky potvrdzuje aj topmodelka Daniela Peštová, ktorá je tvárou značky Anew.





Všetky ženy chcú mať dokonalú a krásnu pleť v každom veku. Stúpajúcim vekom však pleť stráca pružnosť a vytvárajú sa nechcené vrásky. Preto sa spoločnosť AVON Cosmetics rozhodla zabojovať proti vráskam a predstavuje inovovanú líniu – Anew Reversalist. Jedinečnú starostlivosť o pleť a jej vynikajúce účinky si chváli aj Daniela Peštová, ktorá je tvárou značky Anew.

Daniela Peštová:
„Moja pleť je neustále zaťažovaná. Make-upy, líčenie, cestovanie, únava, vonkajšie vplyvy... Ako modelka ale musím vyzerať stále skvele, a preto si vyberám tú najmodernejšiu a najúčinnejšiu starostlivosť."

Línia Anew Reversalist
AVON predstavuje inovovanú líniu pleťovej starostlivosti Anew Reversalist s novým zložením a overenými baleniami. Patentovaná Technológia Tri-Elastinex podporuje tvorbu elastínu v pleti a poskytuje kompletné obnovenie pleti na bunkovej úrovni1:
- obnovuje pleťové bunky,
- regeneruje proteíny v pleti,
- spevňuje spojenia medzi vrstvami pleti.

S líniou Anew Reversalist bude vaša pleť viditeľne obnovená už za 1 týždeň.[3] Pravidelným používaním sa vrásky redukujú, pleť bude pevnejšia a hydratácia zdvojnásobnená.[4] Účinnosť výrobkov línie potvrdilo až 93% žien.[2]

1 založené na výsledkoch in-vitro testovania
2 založené na názoroch žien, ktoré sa zúčastnili spotrebiteľskej štúdie
3 93% žien potvrdilo viditeľnú redukciu vrások už počas 1 týždňa – založené na výsledkoch spotrebiteľskej štúdie
4 v porovnaní so založením predošlej línie Reversalist

EAU TROPICALE

Nová nádherná vôňa od SISLEY

Isabelle d'Ornano si tajne priala vytvoriť vôňu, ktorá by evokovala zaujímavú a sálajúcu horúcu atmosféru, plnú vôní objavujúcich sa po tropickom daždi.
Tak vznikla nádherná a podmanivá kompozícia vône EAU TROPICALE. Nevšedný únik do vnútra ďalekej tajomnej krajiny, ktorá skrýva vtáky s farebnými piesňami, lahodné ovocie a kvety vydychujúce opojné vône.

Nechajte na seba padať voňavý tropický dážď!
Svieža a kvetinová vôňa odhaľuje vzdušnú a slnečnú povahu tuberózy v nádhernom priehľadnom sklenenom flakóne s tmavofialovým sfarbením. Uzáver vytvoril poľský umelec Bronislaw Krzysztof.

Vtáčia pieseň
Hneď v úvode vás privíta čerstvý svieži príval uvitý z vôní exotických kvetín, ktorý zvýrazňuje bergamota a oslňujúci zázvor. Ženské kvetinové srdce z tuberózy je prežiarené tureckými ružami a nežnými lístkami fialiek. Zmyselné a drevité tóny cédra v základe zjemňuje ambra a čisté pačuli.

Flakón a balenie
Vonkajšie balenie vône poukazuje na erb Sisley toaletnej vody – mix fialovej fuchsie a tyrkysových akvarelov. Srdcom erbu je fiktívny vták v okázalých tónoch, ktoré pozývajú na objavovanie vône. Tento nádherný exotický vták sa objavuje aj na vnútornom obale – tentoraz na intenzívnej fialovej s bielou potlačou.

Vôňa je dostupná vo veľkostiach 50 ml 73,50 € / 100 ml 123 € v parfuméria ch FAnn a Marionnad.



Musím veriť tomu, že všetko urobím dobre

text_ KaVa foto_ archív Danky Bartekovej

Je neuveriteľné, ako si vás pri stretnutí podmaní. Pohľadom, úsmevom, pokojným spôsobom reči vo vás prirodzene vyvolá dobrý pocit zo života, zo sveta. A pritom vie v ruke držať pušku lepšie ako vy a strieľa tak dobre, ako málokto na svete. Reprezentuje Slovensko v športovej streľbe, drží svetový rekord a má olympijskú medailu. Navyše sa **Danka Barteková** minulý rok stala najmladšou členkou Medzinárodného olympijského výboru. Vraj je to osud.

V akom štádiu svojej sezóny a iných povinností sa nachádzaš?

Akurát som doma. Vrátila som sa z tretích pretekov, ktoré mám tento rok a ktoré sú pre mňa nadľudským výkonom. Dala som si ich v rámci prípravy na sezónu a teraz ma čaká prvý Svetový pohár. Za normálnych okolností by som možno začínala práve ním, ale teraz to budú už štvrté preteky v poradí.

Neurobila ti škrt cez rozpočet tvoja funkcia v Medzinárodnom olympijskom výbore a to, že si musela byť na olympiáde v Soči?

Ja som si všetko prispôsobila tak, aby mi to vyhovovalo. Bola som tam prvý týždeň, ten druhý som si odbehla na preteky do Kataru. A potom som sa vrátila, mala som týždeň na relax. Tam som cvičila, relaxovala, pozerala na športy. Človeka to nabije, keď vidí výkony ostatných športovcov.

Ty si aj odovzdávala medaily. Wow!

„Áno. Bol to krásny pocit. Odovzdávala som ich dvakrát a to som si myslela, že nebudem. Deadline prihlásenia sa na odovzdávanie medailí som totiž nestihla. Keď som prišla, myslela som, že som to už premeškala a že odovzdávanie budem musieť oželieť. Našťastie to vyšlo tak, že ma oslovili a niekoľko medailí som napokon odovzdala, čomu som veľmi rada.

Povedz mi, ako ti ide diplomacia?

Ja som rodený diplomat. (smiech) Všetci mi hovoria, že viem krásne povedať to, čo ľudia nechcú počuť tak, aby bolo všetko v poriadku. Do života to nie je asi až také dobré, ale viem pekne rozprávať, viem jazyky, preto sa teším, že to vo svojej funkcii dokážem využiť.

Prečo myslíš, že nie je dobré do života byť diplomatický? Ja mám naopak odozvy, že by som nemusela všetko povedať tak, ako si myslím...

Niekedy treba veci povedať na rovinu a priamo. Neobkecávať to. Možno by sme to mohli spojiť a bolo by to ideálne:). Ono to zo mňa nejako ide. Asi je to dar, ktorý som dostala, že viem všetko povedať citlivo. Viem sa vžiť do situácie toho druhého a hlavne som veľmi prispôsobivý človek. Veľmi rýchlo sa viem adaptovať na iného človeka, dokonca viem prispôsobiť aj štýl reči tomu, ako komunikuje a čo má rád. Dokážem so všetkými vyjsť.

Ty si sa učila na škole dať vety do pekného obalu?

Áno. Ja som vyštudovala diplomaciu. Veľa politológie, histórie, práva a praktických cvičení ako rétorika alebo neverbálna



komunikácia. My sme sa učili dokonca aj to, ako sa obliekať, ako stolovať a môžem povedať, že toto je to najlepšie, čo som si odtiaľ odniesla.

Máš rada, keď sú voči tebe ostatní diplomatickí alebo priami?

Niekedy ťažko nesiem, keď sú priami. Mám rada veci, ktoré sú pozitívne a negatívna kritika sa mi veľmi ťažko znáša. Ono však vždy treba dať nádych – výdych, krok dozadu a uvedomiť si, že aj keď to nechcem počuť, tak je to pravda. Neodsúdiť to primárne s tým, že niekto mi chce zle.

Naozaj? Lebo ja verím mýtu, že najlepšie znášajú kritiku vrcholoví športovci, inak by neboli tam, kde sú. A ty medzi nich patríš.

Ja v prvom momente znášam kritiku veľmi ťažko. Ale uvedomujem si, že pokiaľ ju nebudem mať, neposuniem sa tam, kam potrebujem. Je to o tom sebazaprení a povedaní si, že: „Dobre, nie som dokonalá, nikto nie je, ale chcela som byť." (smiech)

Kalokagatia (harmónia tela a duše) patrí k športu. Vnímaš to aj medzi svojimi kolegami, športovcami, že všade, kam prídete, ste celí harmonickí?

Vieš čo, veľa športovcov, ktorých stretávam, sa nezameriava len na to, aby dosahovali výkony, ale šport ich napĺňa. Aj na Slovensku máme veľa športovcov, ktorí športom žijú nie pre peniaze, slávu a uznanie, ale preto, že ich to baví. A to je podľa mňa tá kalokagatia.

Ty si so športom začala v 11-tich rokoch. Ako sa dá skĺbiť puberta, hormóny a rozvážny pokoj v duši?

(Smiech). Ja som si svoju pubertu odbila tak, že som si ani nevšimla, že prešla. Bola som strašne cieľavedomá. Vedela som, čo chcem a išla za tým bez toho, že by som si uvedomovala nejaké hormóny. Je to taká nuda, ale ja hovorím, že som si to proste pokojne prešla.

> Šport mi dal veľa nástrojov na to, ako čeliť životným situáciám s oveľa väčším pokojom a pokorou. Viem sa upokojiť, zaťať sa a ísť.

A možno presne to, aká si bola, ťa predurčilo na funkciu, ktorú dnes máš.

Asi áno. Ja som odjakživa vedela, čo chcem a bola som ambiciózna. Ambície u mňa boli vždy na prvom mieste, pred túžbou si užívať, chodiť na diskotéky alebo baviť sa. Dalo sa to popri tom, nebudem sa tváriť, že som okrem strelnice nič nezažila. Ale ak som mala na druhý deň tréning, tak som neprišla domov o štvrtej, ale pekne o polnoci.

A čo tak nechať niečo aj na osud, nielen na vlastné ruky?

Ale u mňa zariaďuje veci osud. Napriek tomu. Veľa veciam som iba nechala otvorený priebeh. Napríklad ani moja funkcia nebola o tom, že som plánovala v Londýne kandidovať. Ponúkli mi to a ja som si povedala, že nemám čo stratiť, chcem to robiť a stane sa to, čo sa má stať. Dopadlo to úžasne, pretože tá pozitívna energia, ktorú som tam vysielala, sa mi vrátila. Tomu verím, že keď človek niečo vysiela, tak sa mu to vráti. Či už negatívne, alebo pozitívne, vráti sa to.

Takže preto stále prízvukuješ, že sa snažíš myslieť pozitívne...

Určite, keby som na preteky išla s tým, že urobím dve chyby, tak tam ani nemusím ísť. Pokiaľ by takisto Dominika Cibulková myslela na to, že netrafí loptičku, tak sa môže rovno zbaliť. My musíme veriť veriť tomu, že urobíme všetko dobre. Ja som športovec v tom, že pokiaľ nemám dobre natrénované, nie som si istá, tak sa mi to ukáže. Preto mám tréning zameraný na istotu. A keď potom prídem na preteky, už nemôžem rozmýšľať nad tým, že mi dnes nie je dobre alebo že som sa zobudila polámaná. Ide sa s tým, že je fajn deň, že predvediem to, čo viem a myslím na to, aby som trafila každý terč.

Možno práve preto sú veľmi úspešní motivační rečníci športovci, ktorí ukončili kariéry.

Ja si myslím, že každý športovec má ostatným čo dať. Každý úspešný človek vie, čo všetko je za tým. Nikdy nikto nezískal úspech zadarmo. Každej podarenej veci predchádza obrovská robota. A to by mohla byť inšpirácia hlavne pre ľudí, ktorí sedia doma a čakajú, že úspech príde za nimi.

Niekedy musí byť veľmi ťažké byť sám so sebou vo vlastnej hlave, však?

No, poviem to takto. My máme od momentu, kedy si zavoláme na terč, dve-tri sekundy. A tie sa niekedy zdajú ako celá večnosť. Vtedy musíš mať čistú hlavu a riešiť len to, že vyletí terč, ale je neskutočné, čo všetko dokáže človeka za tú chvíľu napadnúť. Ja som už ďalej, ale keď decká začínajú, tak za tie tri sekundy dokážu vyriešiť aj celý život susedov:). U mňa veľa závisí od toho, v akom som životnom stave. Či mám upratané vzťahy, či mám dobrú životnú situáciu, priateľov, rodinu. Vtedy viem, že som OK.

Zrejme aj budeš rada za niektoré vlastnosti, ktoré ti šport dal.

Určite. Tú cieľavedomosť mám v sebe prirodzene, preto som v športe. Šport mi dal veľa nástrojov na to, ako čeliť životným situáciám s oveľa väčším pokojom a pokorou. Viem sa upokojiť, zaťať sa a ísť. To všetko mi dal šport. Ja si uvedomujem, že keď vybuchnem, nepomôže mi to. Snažím sa zostať na zemi a rozmýšľam nad tým, ako sa situácia stala a ako ju riešiť. Všetky myšlienky, ktoré mi idú v hlave sú racionálne. Snažím sa premýšľať nad tým, ako by som situáciu riešila, keby som bola pokojná.

To je ale ťažké, veď si žena. To máš každý deň iné hormóny!

Je to ťažké. (Smiech). Ale ten šport to vo mne asi nejako zakotvil.

Pomáha ti to aj vo vzťahoch, že si pokojnejšia?

Snažím sa. Ja mám partnera Barana, už druhého. A to je presne ten výbušný typ, čo na srdci, to na jazyku. Špeciálne za volantom je to u mňa vysoká škola diplomacie. Ale môžem ti povedať, že som svojho partnera veľmi pozitívne ovplyvnila a tiež sa naučil „angermanagement" veľmi dobre.

Čítala som, že nemôžeš pribrať ani kilo, pretože sa ti to odrazí na lícach a potom ti nesedí puška.

Prakticky áno. Poznám jedného človeka, ktorý bol dvojnásobný olympijský víťaz a všade si nosil váhu. Ale ja to tak neberiem. To kilečko hore dolu sa nerieši, samozrejme, keby ich bolo viac, to by sme už riešili. Ale ja mám tú istú váhu už dlhé roky.

Vyvrátiš alebo potvrdíš mýtus, že športovci sú ľudia, ktorí jedia najzdravšie na svete?

Ja áno. (Smiech). Jem tak, aby som sa cítila dobre. A aby som sa cítila dobre, musím jesť zdravo. Jedávam veľa zeleniny, to som si odniesla od rodičov. Tiež mi nechýbajú prílohy. Keď jem červené mäso, ktoré mám veľmi rada, tak bez prílohy. Všetko mám rozfázované tak, aby som sa dobre cítila.

Ty si naozaj nikdy nemala pokušenie dať si fast-food?

Jáááj, tak počkaj. Sem-tam sa aj toto udeje. Ale aj tam sa dá vybrať celkom zdravo. Šalát a kuracie mäso.

Zaujíma ma, kde sa vidíš v budúcnosti. V streľbe, alebo vo vysokej funkcii v Medzinárodnom olympijskom výbore?

Stále hovorím, že strieľať budem, dokedy ma to bude baviť. Pokiaľ budem mať motiváciu, budem strieľať. Teraz je to už 17-ta sezóna, čo už je dosť, možno o 10 rokov to už nebudem robiť. Rada by som zostala pri športe. Či už vo výbore, ak sa mi podarí všetkých presvedčiť, aby ma zvolili. Ak nie, tak v rámci Slovenska. Je tu veľmi veľa možností, ako sa uplatniť a pomôcť slovenským športovcom. •



DANKA BARTEKOVÁ (1984)

Slovenská reprezentantka v skeete sa narodila v Trenčíne. So streľbou začala ako 11-ročná, kedy dostala prvú vzduchovku. Na juniorských aj seniorských pretekoch získala niekoľko medailí. Je Majsterkou Európy a od roku 2008 aj držiteľkou svetového rekordu. V roku 2012 získala na olympiáde v Londýne bronzovú medailu. Vyštudovala športovú diplomaciu na UMB v Banskej Bystrici a je najmladšou členkou Medzinárodného olympijského výboru. Do tejto funkcie ju zvolili v roku 2012 na OH v Londýne, kde získala najviac hlasov.



Karibský sen



text_ **Anna Krakovská**
foto_**autorka, shutterstock**

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Karibik bol pre našinca v minulosti to isté, ako nesplniteľný sen. Dnes to je pomerne ľahko dostupná dovolenková destinácia.

Moja kamarátka Gina je presvedčená, že každý druhý rok sa spolu musíme vydať na dovolenku. Zásadne mi vnucuje destinácie, za ktorými sa letí dlho a ďaleko. Snažím sa protestovať, ale keby ste Ginu poznali, vedeli by ste, že to mám vopred prehraté.

Tentoraz sa rozhodla, že si pozrieme Mexiko. Skôr, než som sa s tým stihla zmieriť, už mala pripravený iný plán – na Floride sa nalodíme na Carnival Dream, jednu z najväčších lodí sveta, a budeme sa plaviť po západnom Karibiku. Takže vlastne kúsok Mexika predsa len uvidíme. Existuje len niekoľko lodí na svete, ktoré sú väčšie ako tá naša. Carnival Dream odvezie vyše 3600 pasažierov, o ktorých sa stará takmer 1400 členov posádky. Týždeň na tomto plávajúcom obrovi stojí približne 500 až 1000 dolárov – v závislosti od toho, akú kajutu si zvolíte.

Vďaka internetu si plavbu môžete jednoducho vybrať a zaplatiť aj sami. Potom už zostáva len kúpiť si letenky na Floridu. Ak angličtinu až tak neovládate, alebo neradi cestujete na vlastnú päsť, tak zájazdy tohto typu nájdete aj v ponuke niektorých slovenských cestoviek.

ORLANDO

Ak vaša loď štartuje z prístavu Port Canaveral, potom sa oplatí pred vyplávaním stráviť niekoľko dní v Orlande. Je to piate najväčšie mesto na Floride. Preslávené je napríklad tým, že tu údajne žije viac aligátorov než ľudí. To je možno trochu prehnané, ale je pravda, že v kanáloch okolo ciest sme ich občas zazreli. Čo je ale v tomto prípade dôležitejšie – Orlando je jedno z turisticky najnavštevovanejších miest Ameriky. Prichádza sem viac ako päťdesiat miliónov návštevníkov ročne. Priťahujú ich najmä zábavné parky rôzneho zamerania, v ktorých človek zažije instantnú americkú zábavu najvyššej úrovne. Či už vás láka Walt Disney, morský svet, dobrodružný ostrov s Jurským parkom, alebo niečo iné – určite si vyberiete. V hociktorom z množstva rozsiahlych parkov môžete stráviť celý deň a aj tak nestihnete absolvovať všetky úžasné programy a atrakcie, ktoré sú v ponuke.

My sme sa prvý deň vybrali do zábavného parku Universal filmových štúdií a ďalší deň do Kennedyho vesmírneho centra. A hoci sa v žiadnom prípade nepokladám za fanúšika americkej kultúry, musím uznať, že moje detské ja sa zobudilo a užila som si každú minútu. Jazdu na šialenej horskej dráhe Hollywood Rip Ride Rockit môžem dokonca zaradiť k najlepším zážitkom tejto dovolenky. Táto horská dráha vás šokuje množstvom stúpaní, klesaní a rôznych otočiek. Najväčší adrenalín asi dodajú úseky, na ktorých sa valíte dolu v špirálovitých otočkách. Vyskúšajte, uvidíte...

CARNIVAL DREAM

Prišiel deň nalodenia. Okolo poludnia prichádzame do prístavu a na parkovisku odovzdávame batožinu exoticky vyzerajúcim černochom. Podávam jednému z nich svoj kufor a – poučená americkými filmami – dolárovú bankovku. Gina sa rozhodla šetriť. Výsledkom bolo, že kým môj kufor bol pred našou kajutou takmer skôr ako my, Gina si na ten svoj počkala do neskorých večerných hodín ☺.

Pred vstupom do lode absolvuje každý pasažier pohovor s jedným z desiatok úradníkov, rozsadených v obrovskej hale, ústiacej do lode. Dostanete kartu, ktorá je kľúčom k vašej kajute a zároveň aj platob-



2


3


4


5


6


7

nou kartou na čokoľvek nadštandardné, čo si chcete počas plavby dopriať.
Cestou na loď sa nedá netrafiť, alebo zablúdiť, všetko je tu perfektne zorganizované, postupujete koridormi v rýchlom tempe a zrazu ste na Carnival Dream.
Prvý dojem je ohromujúci. Jedenásťposchodové, ligotavé, gýčovito luxusné átrium vám vyrazí dych. Aj zvyšok tohto plávajúceho mesta je pôsobivý. Celý týždeň je čo objavovať.
Personál je extrémne ústretový. Splní všetko, čo vám vidí na očiach. Hostia sú tu naozaj pánmi a nech sú ich požiadavky a výhrady akékoľvek, vždy majú pravdu. Netvrdím, že to tak má byť, ale v každom prípade je to niečo zaujímavé, čo v Európe nie je bežné. Počas celého pobytu nám to dokazoval aj náš komorník Edgar. Ubezpečil nás, že sa na neho môžeme obrátiť s akoukoľvek prosbou. Okrem toho nám tri krát denne dokonale upratal kajutu a vymenil všetky uteráky. Pritom netuším, kedy to robil, lebo ani raz sme ho neprichytili. Z tých uterákov som síce takmer mala ekologické nočné mory, ale musela som sa s tým zmieriť.
Ak je niekde päť tisíc ľudí na jednej kope, tak posadnutosť hygienou a čistotou sa stáva nevyhnutnosťou.
Je jasné, že celý týždeň nemusíte loď opustiť ani na chvíľu a aj tak sa nebudete nudiť. Keďže deväťdesiat percent pasažierov je z kategórie silne obéznych Američanov, predpokladám, že mnohí loď naozaj neopúšťajú. Paluba na pätnástom poschodí je dokonca vyhradená len pre návštevníkov nad dvadsať jeden rokov.
Ak sa rozhodnete celé dni stráviť bez detského kriku, na luxusnom, pohodlnom ležadle s drinkom v ruke, tak môžete.
Ale nemusíte. Veď štyri dni zo siedmich trávi Carnival Dream v prístavoch.
V každom z nich je ponuka celodenných výletov taká bohatá, že si na svoje prídu všetci – od ľudí túžiacich po vylihovaní na piesočnatej pláži až po adrenalínových športovcov.

COZUMEL

Našou prvou zastávkou je Cozumel.
Na tomto mayskom ostrove od roku 1518 často kotvili lode španielskych dobyvateľov. Pôvodní obyvatelia vraj prišelcov vítali veľmi vľúdne a pohostinne. Španieli sa im odvďačili tým, že postupne zničili takmer všetko z úžasnej mayskej kultúry.
Štyridsať osem kilometrov dlhý a šestnásť kilometrov široký ostrov neďaleko mexickej pevniny je dnes známou potápačskou lokalitou. Začína tu totiž druhý najväčší korálový útvar na svete – Veľká mezoamerická útesová bariéra. Je dlhá zhruba tisíc kilometrov a tiahne sa pozdĺž Mexika až k susednému Belize a Hondurasu.
Ostrov je obľúbený aj kvôli nádherným plážam a turisticky lákavé sú tiež mayské ruiny uprostred džungle a najmä mimoriadne fotogenický mayský chrám na skalách nad morom v prístave Tulum.
Cozumel ponúka aj možnosť výhodných nákupov suvenírov a oblečenia. Nákupná zóna nadobudla na význame pred dvadsiatimi rokmi, kedy na ostrove postavili dve móla pre obrovské zaoceánske lode, ako je aj náš Carnival Dream. A tak sa takmer každé ráno vyvalia z útrob lodí tisícky turistov, ktorí tu chcú stráviť nezabudnuteľný deň. Ten náš v sebe zahŕňal suveníry, leguány, pouličných mexických hudobníkov. Okrem toho sa mi matne vybavuje aj príjemná a zároveň náročná ochutnávka tequily v miestnej Tequila Factory ☺. Popoludnie sme strávili pri mori. Konečne sme sa dočkali – koncom januára sme sa vyhrievali na krásnej karibskej pláži. Radosť nám nedokázali pokaziť ani čajky, ktoré organizovane nalietavali na našu šunkovú pizzu.

BELIZE

Ďalšie ráno loď zakotvila na širom mori. Na Belize sme sa dostali veľkým motorovým člnom. Ocitli sme sa v jedinej anglicky hovoriacej krajine Strednej Ameriky. Belize je nový názov bývalej kolónie Britský Honduras, ktorá získala nezávislosť až v roku 1981.







Najväčšou miestnou turistickou atrakciou je Great Blue Hole. Táto kruhová diera v útese má v priemere tristo metrov a hoci okolité more je veľmi plytké, Blue Hole padá až do hĺbky takmer stotridsať metrov. Ani na satelitných snímkach ju nie je možné prehliadnuť. Vyzerá ako tajomná brána do hlbín Zeme.

My sme ale potápanie opäť odignorovali a rozhodli sme sa pre návštevu asi osem kilometrov dlhého a veľmi uzučkého ostrova Caye Caulker. Na tomto ostrove vládne takmer jamajská atmosféra. Nenájdete tu luxusné hotely, z ošarpaných plážových barov znie reggae hudba, vo vzduchu cítiť marihuanu a každú chvíľu vám cestu skríži Bob Marley alebo jeho dvojník. Všetci sa tu premiestňujú pešo, alebo na bicykloch. Lenivých turistov miestni podnikavci prevážajú na golfových vozíkoch. K tomu palmy, piesok, pohoda.

ROATAN

Ďalšie ráno nás víta Roatan. Je to najväčší honduraský ostrov – sedemdesiat sedem kilometrov dlhý slíž, s maximálnou šírkou osem kilometrov. Dohovoríte sa tu po anglicky, aj po španielsky. Roatan je pravý korálový raj na zemi, s nádhernými piesčitými plážami a tropickými pralesmi. V miestnych vodách a lesoch stretnete morské korytnačky, delfíny, papagáje, leguány a opice. Čo dodať... Vôbec by mi nevadilo vrátiť sa sem niekedy v budúcnosti.

COSTA MAYA

Posledným miestom, kde kotvíme, je prístav Costa Maya na mexickom pobreží. Počas plavby sme si stále viac a viac uvedomovali, že sa vlastne celý čas pohybujeme okolo mayských území. Preto sme náš posledný výlet konečne nasmerovali do džungle za mayskými ruinami. Konkrétne išlo o Chacchoben, zvyšky osídlenia s mohutnými chrámami a nádvoriami. Tieto ruiny turistom sprístupnili len pred pätnástimi rokmi. Stali sa tak ďalším z mnohých odkazov na civilizáciu, ktorá svojou intelektuálnou vyspelosťou predbiehala Európu o tisíc rokov.

NÁVRAT

Záverečné dva dni sa loď vracala na Floridu a už nezastavovala. Mohli sme si ešte užiť niečo z toho, čo Carnival Dream ponúka: opaľovanie sa na palube, vyhrievané vírivky, tobogany, ochutnávanie exotických špecialít, minigolfové alebo basketbalové ihrisko, vonkajšie kino, obrovské kasíno, ešte väčšie fitness centrum, nákupnú pasáž, aukcie umeleckých diel, divadelné predstavenia, rôznorodý tanečný a hudobný program. A to som toho ešte veľa vynechala.

Ako sme sa dozvedeli, pre mnohých pasažierov bola táto plavba už dvadsiatou, alebo aj tridsiatou v poradí. Tento typ dovolenky je mimoriadne obľúbený – najmä medzi dôchodcami z Floridy. Týždeň na Carnival Dream ale nemusí byť len sedem dní relaxu. Celé si to môžete nadizajnovať aj ako extrémne adrenalínovú zábavu, plnú potápania, výletov do džungle a podobných aktivít. Je to len na vás.

Aj trasy a zastávky si môžete zvoliť podľa vlastného želania. My sme navštívili Mexiko, Belize a Honduras, ale možno vás viac láka Jamajka, Kajmanské ostrovy, či Bahamy. Vyberte si plavbu s trasou podľa vašich predstáv a objavujte ďalšie a ďalšie krásne miesta Karibiku.

1_ Väčšina mayských ruín je ukrytá v džungli. Pevnosť Tulum v Mexiku je iná - predvádza sa na skale nad morom a od pevniny je chránená hradbami.
2_ Autorka článku v cozumelskom prístave. Po dvoch dňoch plavby opäť pevná pôda pod nohami.
3_ Carnival Dream: nákupná zóna v útrobách lode.
4_ Na lodi je niekoľko divadelných sál. Najväčšia siaha cez tri poschodia a má kapacitu dvetisíc divákov.
5_ Cozumelská pláž, plavčícky mostík s pózujúcimi čajkami.
6_ Prístav na ostrove Caye Caulker. Rovnako nekomplikovaný, ako životný štýl miestnych obyvateľov.
7_ Pestrý svet rastafariánskeho plavidla aj s jeho majiteľom.
8_ Carnival Dream v belizských vodách. Takto sme naše plávajúce sídlisko videli pri návrate z ostrova Caye Caulker.
9_ Chacchoben, jedna z mnohých mayských pyramíd v Mexiku.
10_ Typická ponuka mayských suvenírov zahŕňa kalendáre, pyramídy, kamenných bôžikov a lebky.

Eurovíkend v Bangkoku?

ใช่ [čhaj] = áno



od 639€

spiatočná letenka z Viedne, priamy let 10 hodín vrátane 1 noci v 4* hoteli v Bangkoku

www.evaair.sk

Feng Shui a kancelária



text_ Vladimíra Dutková-Mináčová foto_ shutterstock

Pracovňa alebo kancelária sú mimoriadne dôležitými časťami našich priestorov – keďže práve tu vytvárame hodnoty a zarábame peniaze. A aj keď peniaze nie sú to najpodstatnejšie v ľudskom šťastí, všetci žijeme v reálnom svete a aj zarábanie peňazí je našou úlohou a súčasťou bežného života. Ako nám v tom môže pomôcť Feng Shui?

PRACOVŇA DOMA?

Mnoho ľudí dnes pracuje doma aj po návrate zo zamestnania, alebo spôsobom "home office". Ak je to aj váš prípad, snažte sa vytvoriť pracovný kút tak aby bol oddelený od ostatných priestorov. **Počítač nepatrí v žiadnom prípade do spálne.** Okrem toho že produkuje nebezpečný elekrosmog, odvádza pozornosť od toho, čomu spálňa prirodzene patrí, a to je zdravý spánok, vzťah a sex. Miesto, kde spíte a potrebujete načerpať novú energiu, nie je vhodné ani pre iné elektronické zariadenia (rádio, televízor, mobil...). Ak sa potrebujete načas zobudiť, najlepším priateľom je klasický budík. Pracovňa ako súčasť obývačky je prijateľnejšie riešenie, ideálne je však pre pracovňu nájsť celkom samostatný priestor, alebo pracovať len v kancelárii.

STÔL, SEDENIE A KONCENTRÁCIA

Nech už máte pracovný kút doma, alebo samostatný office, dôležité je usporiadať sedenie tak, aby ste **za sebou mali stenu,** ako pevnú oporu, a zo svojho pracovného



miesta **videli na dvere.** Tiež treba dbať na to, **aby ste nesedeli v línii okno - dvere** a aby bola vaša stolička aspoň 50 cm vzdialená od okna. Všetky tieto zásady podporujú koncentráciu a psychický komfort pri práci. Stôl by mal byť čo najmasívnejší, s uzavretým predným čelom a oblými rohmi. Stolička by mala mať dostatočnú stabilitu a vysokú opierku chrbta. Dôležité je tiež **dostatočné osvetlenie, denné svetlo a čerstvý vzduch.** Blikajúce neónové svetlá, tak obľúbené v kancelárskych priestoroch, vydávajú nenápadný ultrazvuk a pôsobia na náš mozog priam neuroticky. **Nebezpečné sú tiež veľké trámy, znížené stropy alebo podkrovné šikmé steny priamo nad hlavou.** Zvýšený tlak energie v týchto miestach na nás bezprostredne pôsobí a



okrem pocitu nepohody, môže spôsobovať rôzne zdravotné problémy, prinajmenšom bolesti hlavy. Z hľadiska zdravia aj energie toku peňazí je problematické, ak vaša kancelária susedí s toaletou. Ak to tak je, skúste na susediacu stenu dať drevený obklad, alebo natrieť stenu výraznou farbou v zemitých alebo zelených odtieňoch. Dôležitý je tiež **poriadok v kancelárii i na stole** v papieroch. Náš pracovný stôl zrkadlí náš systém, práce, rovnako ako pracovná plocha nášho počítača:).

FARBY

Z pohľadu farebnosti stien a veľkých plôch by sme sa, okrem korporátnych farieb firmy, mali držať **zemitých a zelených odtieňov.** ZEM je element, ktorý spája vlastnosti všetkých ostatných prvkov a

dodáva priestoru, firme a ľuďom pocit **istoty a stability.** Zelené farby sú farbami elementu **DREVA, ktoré podporuje vitálnu energiu, expanziu a rast.** Vo Feng Shui tento element znamená v prenesenom zmysle peniaze. Pohrať sa môžete aj s farbami **VODY - modrou a čiernou. VODA vo Feng Shui symbolizuje tok (aj peňazí)** a podporuje element DREVA. Na zvýšenie aktivity sú vhodné aj farby červeného spektra, predstavujúce silu **OHŇA.** Treba s nimi však narábať opatrne. Oheň vás totiž dokáže rovnako rýchlo rozpáliť, ako aj spáliť...

DOPLNKY, SYMBOLY A OBRAZY

Aj doplnky volíme v súlade s elementmi. Element DREVA môže vhodne dopĺňať podlaha a **nábytok - čím masívnejší drevený nábytok, tým lepšie.** Efektné môžu byť tiež drevené dekorácie alebo obrazy stromov, lúk, kvetov... VODU dostaneme do priestoru pomocou **fontánky alebo akvária,** prípadne aspoň symbolicky obrazmi riek, jazier či vodopádov. Keďže kancelária je miestom toku financií, nevyhýbame sa **symbolike bohatstva** - použiť môžeme vzácne kamene, ktoré uložíme do misky, alebo čínske mince, stromček šťastia, viditeľnú pokladničku s finančnou hotovosťou alebo iné **prvky hojnosti.** Nezabúdame zreteľné logo firmy, ktoré by malo byť súčasťou každého firemného priestoru.

KVETY

Silu peňazí a zdravie firmy symbolizujú aj živé interiérové rastliny. Vyberáme **zdravé veľké rastliny, kvety s plodmi alebo kvitnúce kvety,** ktoré symbolicky ukazujú už výsledky našej práce. Dobrú službu nám urobia aj **mladé bambusy,** ktoré sú paralelou pevnosti, odolnosti a rýchleho rastu. Dobre urobíme, ak najväčšie kvety umiestnime na **juhovýchod,** ktorý reprezentuje oblasť bohatstva. Stav kvetov v priestore, odráža symbolicky stav našich financií, preto sa o kvety starajme s čo najväčšou láskou. Sušené alebo umelé kvety predstavujú iba mŕtvu energiu a aj keď môžu z estetického hľadiska pôsobiť dobre, z hľadiska energetického neprinášajú nič.

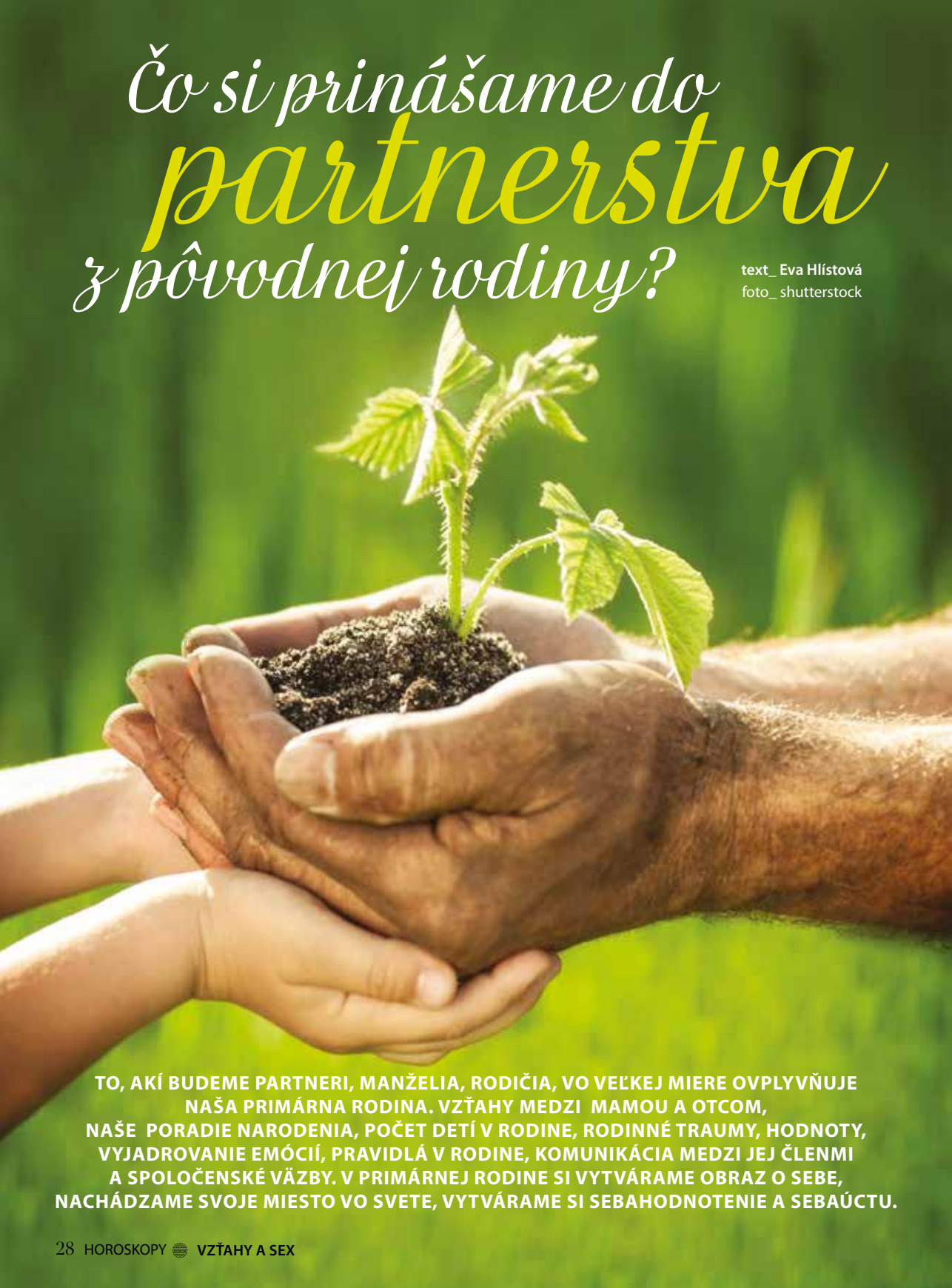
FOTOGRAFIE

Spoločné **fotografie s našimi klientmi a obchodnými partnermi** sú do kancelárie mimoriadne vhodné. Utužujú naše vzťahy a pripomínajú nám naše úspechy. Aj **diplomy a rôzne ocenenia** majú podobnú funkciu a nemali by na našej "stene slávy" chýbať. **Sošky a dekorácie symbolizujúce súdržnosť a spoluprácu** sú tiež prvkom, ktorý aktivuje naše dobré vzťahy. nezabudnime aj na fotografie so zamestnancami a kolegami, ktorí vytvárajú zasa naše vzťahy smerom dovnútra firmy. Pri fotografiách platí jedno pravidlo - **zavesme si na stenu všetko, na čo sme v našej práci hrdí** a čím sa môžeme pochváliť. A nezabudnime na stôl umiestniť fotografiu našej rodiny, detí a partnera, aby sme vedeli, že po 17-tej, je najvyšší čas vrátiť sa z práce domov:).
Veľa úspechov, dobrých kontraktov a primeraných peňazí! •



Čo si prinášame do partnerstva z pôvodnej rodiny?

text_ Eva Hlístová
foto_ shutterstock



TO, AKÍ BUDEME PARTNERI, MANŽELIA, RODIČIA, VO VEĽKEJ MIERE OVPLYVŇUJE NAŠA PRIMÁRNA RODINA. VZŤAHY MEDZI MAMOU A OTCOM, NAŠE PORADIE NARODENIA, POČET DETÍ V RODINE, RODINNÉ TRAUMY, HODNOTY, VYJADROVANIE EMÓCIÍ, PRAVIDLÁ V RODINE, KOMUNIKÁCIA MEDZI JEJ ČLENMI A SPOLOČENSKÉ VÄZBY. V PRIMÁRNEJ RODINE SI VYTVÁRAME OBRAZ O SEBE, NACHÁDZAME SVOJE MIESTO VO SVETE, VYTVÁRAME SI SEBAHODNOTENIE A SEBAÚCTU.

Sebahodnotenie je schopnosť ceniť si a vážiť seba samého. Prejavuje sa v správaní k sebe a k iným ľuďom, jeho základom je **sebaúcta s predstavami o vlastných možnostiach a schopnostiach.** Človek s nízkou sebahodnotou prežíva pocity úzkosti, neistoty, neverí vo svoje schopnosti, cíti sa menejcenný . Vo vzťahoch používa výhovorky, klamstvá, neverí, podozrieva, nevie spolupracovať, vytvára napätie. U ľudí s vysokou sebaúctou sa prejavuje zodpovednosť, odvaha, pochopenie a súcitenie s druhými. Vo vzťahoch sa na nich dá spoľahnúť, sú tolerantní, spolupracujúci, delia sa o priestor, povinnosti a emócie s partnerom.

Čo ovplyvňuje naše sebahodnotenie?

Pre dieťa sú rodičia istý čas najdôležitejší ľudia na svete. Starajú sa o neho, chránia ho a učia ako sa správa matka – žena a ako sa správa otec – muž. **Rodičia sú modelom partnerského, rodičovského a sociálneho správania.** Tento model si dieťa osvojuje približne do veku 7-mich rokov. Rodič je osoba milujúca, milovaná, ale zároveň je pre dieťa aj autoritou. Nasáva do seba prejavy lásky, starostlivosti, akceptácie, ale aj všetky jeho negatívne prejavy. Vytvára si partnerskú a rodičovskú časť svojej osobnosti, ktorá ho ovplyvní pri výbere partnera, v partnerskom spolužití, v rodičovstve. Vo vlastných dospelých partnerských vzťahoch používame ten model správania, ktorý sme zažili v detstve. Hľadáme si partnera podobného typu, akým bol náš rodič opačného pohlavia, využívame naučené vzorce správania ako rodič rovnakého pohlavia. Prípadne naopak – vyberieme si opačný typ partnera, alebo bude naše správanie v partnerstve negáciou správania rodiča v primárnej rodine. V každom prípade, má rodičovský model obrovskú silu.

Okrem rodičov vyrastáme aj so súrodencami. Ovplyvňuje nás ich pohlavie, ale aj to koľkí sme v poradí a aké sú vekové rozdiely medzi deťmi v rodine. Deti, medzi ktorými je rozdiel 6 a viac rokov, psychologicky vyrastajú ako jedináčikovia, u súrodencov s vekovým rozdielom menej ako 2 a pol roka sa zasa vytvára emočná blízkosť ako u dvojčiat alebo žiarlivosť, súperenie o pozornosť matky. Deti rovnakého pohlavia často rivalizujú v rovnakých alebo rôznych oblastiach. Prvorodené deti bývajú zodpovedné, často perfekcionistické, majú vodcovské ambície. Najmladšie deti sa snažia byť zábavné, šarmantné, milé a stredné sa v detstve naučia dobre vyjednávať a pozorovať.

Každá rodina má svoje pravidlá, ktoré ovládajú správanie jednotlivých členov. **Rodinné pravidlá** obsahujú normy, platné v určitých situáciách. Patria sem všeobecne známe a pomenované pravidlá – ako napríklad večierka, príchod domov a domáce povinnosti, ale aj nepísané pravidlá, ktorých si je každý v rodine vedomý, ale nikdy sa o nich nehovorí – tzv. rodinné tabu, ako napríklad pravidlo nekomentovať negatívne udalosti v rodine, alebo správanie autorít...

Dôležité sú tiež pravidlá a **postoje rodiny k rozdielnostiam, k vyjadrovaniu toho, čo je členovia vidia, počujú a cítia.** Niektoré rodiny sú otvorené k vyjadrovaniu pocitov, v iných rodinách nemožno vyjadrovať skutočné emócie, iba tie, ktoré sú všeobecne považované za vhodné (v tejto situácii by si sa mal by si sa cítiť takto), alebo sú primerané veku a pohlaviu (dievčatá môžu vyjadrovať pocity, ale chlapi neplačú...). **Potláčanie emócií** má potom v dospelosti a v novom partnerskom vzťahu za následok slabú citovú zainteresovanosť partnera, pocit jeho nedôvery voči okoliu, nízku sebahodnotu a najmä neschopnosť prijímať emócie.

Nemenej dôležitým rodinným aspektom sú **väzby k vonkajšiemu svetu.** Rodina poskytuje priestor pre sebarealizáciu človeka, priestor pre zvyšovanie sebahodnoty, sebaocenenia – jej členovia pracujú, vzdelávajú sa, stretávajú sa s inými ľuďmi, sú súčasťou spoločnosti. Rodina, otvorená k vonkajšiemu svetu, mu dôveruje, uzavretá rodina má väzby na vonkajší svet slabé, obviňujúce a nedôverčivé.

Z akej rodiny teda prichádzajú do partnerstva ľudia s vysokou sebahodnotou a sebaúctou?

Je to rodina, kde ľudia dávajú najavo svoje pocity, dotýkajú sa, prejavujú si nehu a lásku, počúvajú sa, sú k sebe otvorení a priami, hovoria o všetkom – o sklamaniach, obavách, hneve, zlosti, bolesti, kritike, radosti. Majú zmysel pre humor, vážia si samých seba a jeden druhého. Vedia, že zmena je život a takisto vedia, že pravidlá sa môžu meniť a menia sa podľa potrieb členov rodiny.

Rodina nás formuje, naučí nás vnímať svet aj seba a podľa toho sa správať. Keďže ide o získané, naučené správanie, môžeme sa ho aj zbaviť, respektíve naučiť sa správať inak, užitočnejšie, otvorenejšie a spolupatričnejšie.

V partnerskom živote nám pomôže, ak si s odstupom nahliadneme vzťahy a pravidlá fungujúce v našej pôvodnej rodine, ak odhalíme jej slabé miesta a pochopíme postoje svojich rodičov. Negatívne postoje a vzorce správania však nemusíme kopírovať. Môžeme si vytvoriť vlastné, ak pripustíme možnosť zmeny, rozhodneme sa pre ňu a začneme ju robiť. Vytváranie nového modelu správania sa vo vzťahu a vo vlastnej rodine je dlhodobá záležitosť. Ak však budeme dobrým pozorovateľom samého seba, budeme k sebe úprimní, odpustíme si chyby a pomenujeme si nové správnejšie vzorce správania, potom sa nám deň po dni bude samým so sebou žiť ľahšie a šťastnejšie. A aj všetkým okolo nás. Nezabudnime, že to, ako sa správame vo svojej partnerstve alebo vo svojej novej rodine, bude ovplyvňovať naše deti.

Skúsme preto vytvoriť takú rodinu, v ktorej najdôležitejšími pravidlami budú otvorenosť, úprimnosť, dôvera, akceptácia a láska.

Tantra ako

LIEČIVÁ LÁSKA A MEDITÁCIA



text_ Oto Hromník
foto_ shutterstock

V MINULÝCH ČASTIACH SERIÁLU O TANTRE SME POPÍSALI NIEKTORÉ HISTORICKÉ SÚVISLOSTI JEJ PÔVODU A VYVÍJANIA SA, AJ SME VŠEOBECNEJŠIE VYSVETLILI NIEKTORÉ ZÁKLADNÉ POJMY TANTRY, JEJ 'FILOZOFICKÉ' PRINCÍPY A METODIKY PRAXE. UŽ NAJPÔVODNEJŠIE UČENIE TANTRY PÔSOBÍ NA NEZASVÄTENÝCH V NIEKTORÝCH ASPEKTOCH DOSŤ TAJOMNE A MOŽNO NEZROZUMITEĽNE. POSTUPOM HISTORICKÉHO VÝVOJA NAVYŠE VZNIKALI AJ ĎALŠIE ODVETVIA UČENIA A PRAXE TANTRY, KTORÉ SA ČASTO ZDAJÚ EŠTE 'NEZROZUMITEĽNEJŠIE'.

Prispieval k tomu aj zámer samotných predstaviteľov tohto smeru, ktorí chceli aby sa podstata a prax tantry udržiavala v tajnosti. V jej učení a metodike je však toľko pozitívneho potenciálu, že je prospešné ho ľuďom priblížiť, o to viac v dobe, ktorá je už 'osvietenejšia'.

SKÚSME TEDA ZJEDNODUŠENE ZOPAKOVAŤ NIEKTORÉ ZÁKLADNÉ POJMY:

Samotné slovo **'tantra'** je aj Indmi najčastejšie vysvetľované dvomi významami - ako **pradivo, tkanivo, kontinuita, základ** - v zmysle, že celý vesmír je akoby utkaný z jedného pôvodného vedomia (boh Šiva) a tvorivej oživujúcej sily (bohyňa Šakti), vo všetkých svojich premenách. Druhý význam spojenia slov tan-tra znamená **rozšírenie, expanziu (vedomia) a oslobodenie očistu (životných síl)**. Ďalším dôležitým pojmom tantry je, že boh Šiva a bohyňa Šakti sú v neustálom láskavom spojení, ktorým vzniká extatický 'tanec' tvorby a premien svetov. To vedomie, sila a možnosť spojenia, prebudenia či oslobodenia je v každom človeku.

V skratke by sa to dalo povedať asi takto: **Ak sa človek očistí od negatívnych sklonov a uvoľní cvičeniami energetické bloky, naučí sa sústreďovať pozornosť a vedome sa uvoľňovať, môže v sebe objaviť hlbšie sily vedomia**. Potom pôsobí metóda spojenia ženskej a mužskej polarity prebúdzajúco, premieňajúco, oslobodzujúco a za vhodných podmienok sa pri nej môže prebudiť aj božská mystická sila. To je ten stav rozširujúci vedomie a oslobodzujúci energie. Mužské a ženské polarity môže človek v sebe meditatívne spájať (ha-tha joga, kundalini joga, laya joga, atď.), alebo sa rozšírené vedomie dosahuje meditatívnym rituálnym sexuálnym a láskyplným spojením partnerov. V tantre však ide o celkom iné ponímanie sexu a lásky, ako to bežne ľudia robia a prežívajú...

INÉ PONÍMANIE SEXU

Rozdiel medzi bežným a tantrinckým ponímaním sexu je v podmienke očisty od negatívnych energií, sebeckých sklonov a myšlienok a prebúdzaní pozitívnych energií - jednak cvičeniami, jednak rozvíjaním láskavosti a súcitu. Rozdiel je tiež v samotnej rituálnosti tantry (uctievanie božskej podstaty) a meditatívnosti (sústredenie, uvoľnenie, stišovanie, bdelosť).

Pri bližšom skúmaní zistíme, že **základom toho rozdielu je 'ego'**. Bežne ľudia spájajú 'lásku' s túžbou, vášňou, chtivosťou, strachom a žiarlivosťou, súbojmi o prevahu, atď. Pri sexe sú ovládaní chtíčom, sú pôžitkársky, majú sklon použiť partnera pre rozkoš, alebo sa nechať použiť... V najlepšom prípade sú obaja k sebe láskaví, ale aj vtedy je pri sexe prítomná chtivá túžba a vo vzťahu majú sklon k privlastňovaniu partnera, k pocitom žiarlivosti, alebo k strachu zo straty. V tom všetkom môžeme vidieť 'zmiešanie' citu a sexu so sklonmi ega, ktoré nám diktuje vlastnenie, ovládanie, využívanie, pripútanosť, strach. V tantrickom ponímaní sú to rušivé emócie, vírenia a vlny mysle, ktoré práve treba utíšiť, aby sa mohli prejavovať a vnímať tie čistejšie božské sily. Preto je prvým predpokladom tantry oslobodzovanie zo sklonov ega. **V tantrickej praxi to znamená, že jeden partner si druhého neprivlastňuje a nežiarli, ale praje mu radosť a slobodu. Nesnažia sa navzájom o prevahu, ale vážia si jeden druhého a uctievajú v sebe navzájom božskú podstatu. Namiesto posudzovania sa oceňujú a podporujú. Ani sex sa neposudzuje, ale esencia sexuálnej energie sa považuje za božskú tvorivú silu.**

LIEČIVÉ PÔSOBENIE TANTRY

Oslobodzovanie sa z pripútanosti, vlastnenia, žiarlenia a pestovanie rovnocennej láskavosti sa mnohým zdá ťažko pochopiteľné a dosiahnuteľné - navyše, keď má byť univerzálne voči všetkým ľuďom, teda aj voči iným možným partnerom. Ale ak sa to človeku darí, zisťuje že v tomto dokáže tantra z psychologického hľadiska pôsobiť liečivo. Duševné a citové traumy často vznikajú z pripútanosti a strachov, z uzatvárania sa a predstierania nejakých rolí, z nedostatku pocitu sebahodnoty, z nedostatku lásky (dostávania aj dávania), z nedostatku blízkosti a porozumenia a tiež z toho, keď nás niekto odmieta, kritizuje, alebo nám ubližuje. V tom všetkom je tantrický prístup opačný: **partneri sú otvorení a nič nepredstierajú, vidia a oceňujú sa takí, akí sú,(v každom je 'cenná' božská podstata), sú k sebe láskaví a venujú si živú pozornosť. To všetko uvoľňuje, otvára dušu a prebúdza cit, dáva pocit istoty a blízkosti, vlastnej hodnoty.**

V tomto zmysle je tantra "láskavým spájaním mužskej a ženskej božskej energie". Nie ako 'láska' ega ('mám ho/ju... miluje ma...'), ale iná, univerzálna, božská láska. A tá je vždy 'liečivá' a slobodná.

K tomu patrí aj telesná liečivá sila tantry. Pri bežnom sexe sa človek v chtivej túžbe vyžíva v rozkoši, čo môže byť dráždivé, ale jeho energia sa tým 'nalaďuje' živočíšne, a potom sa rýchlo 'spaľuje' a vybíja. Tým človek prichádza o vitálnu silu, čo pri preháňaní sexuálnej aktivity vyvoláva únavu a chorľavosť, melancholiu, duševnú nevyrovnanosť a otupenosť. V 'najlepšom' prípade 'príjemnú úľavu'. **Tantrický sex je bez chtivej túžby – uvoľnený, láskavý, meditatívny. Orgazmus sa akoby zadržiava a postupne predlžuje a prehlbuje. Tým sa vitálna energia udržiava a ladí na 'vyššiu' duchovnejšiu vibráciu a oboch partnerov akoby nabíja, živí. To spôsobuje telesné posilnenie a ozdravujúci účinok.**

Tantrickým spájaním partnerov sa navyše prebúdza mystická sila, ktorej účinok na oboch by sme mohli nazvať 'synergický' - vzniká taký náboj energie, ktorý je silnejší ako súčet energií ich dvoch.

PRÁCA SO SEXUÁLNOU ENERGIOU

K 'práci so sexuálnou energiou' je vhodné povedať pár poznámok. Ak je človek navyknutý praktizovať sex 'bežným spôsobom' (chtivá túžba, vyžívanie sa), tak jeho vitálna energia prúdi do pohlavných orgánov a pri orgazme sa vybíja. **Ak sa to snaží robiť 'tantricky', tak zadržiava energiu a vrchol (mechanickým sťahovaním svalov a sústredením)**, ale spočiatku ešte nevie presmerovať jej navyknuté prúdenie. Vtedy môže nastávať napätie a bolesť v semenníkoch a podbrušku. Alebo, ak sa 'priveľmi' sústreďuje a premýšľa, tak sa energia hromadí v hlave a prejaví sa bolesťou. Lebo "kam ide myšlienka a pocit, tam prúdi energia". Toto sa 'rieši' práve tým, že **človek sa 'vzdáva' sebeckej túžby, prebúdza v sebe láskavosť a pozornosť voči partnerovi, čím sa energia 'rozloží' aj do srdca a duše a do plynutia medzi partnermi navzájom**. Láskavosť je v srdci a pozornosť je v duši... Potom nevzniká napätie, ale uvoľnený blažený povznášajúci stav. To všetko je nakoniec ešte umocnené **prebúdzajúcou sa 'haďou silou' (kundalini)**, čím vzniká spoločný meditatívny extatický zmenený stav vedomia.

Čo sa týka napätia zo zadržiavania sexuálnej energie, v tomto majú ženy výhodu, lebo tok energie a prežívanie u nich prebieha viac vnútorne. Ženy môžu mať skôr problém so zábranami, blokovaním energie a orgazmu.

V tantre nejde o to nemať orgazmus, ale mať ho vnútorný a predlžovaný, bez konečného vybitia. Prežívať ho s láskou a meditatívne, čo vyvoláva prebudenie božskej sily vedomia.

Bloky pri prežívaní orgazmu môžu mať rôzne príčiny – zdravotné (tie 'riešia' napríklad cvičenia jogy a dýchacie cvičenia), alebo psychické, ktoré bývajú častejšie. Strachy, uzavretosť, menejcennosť a posudzovania, minulé traumy, predsudky voči opačnému pohlaviu... To všetko sú dramatické pocity vyvolávané sklonmi ega, ktoré sa môžu postupne uvoľňovať oslobodzovaním, láskavou vzájomnou otvorenosťou a oceňovaním sa. **Ak sa chce muž naučiť 'orgazmus bez ejakulácie', mal by trénovať usmerňovanie energie nielen sťahovaním svalov spodnej časti tela, ale aj sústreďovaním živej pozornosti a oslobodením sa z chtíčov. Pre ženu je užitočné učiť sa meditatívne vedomé uvoľňovanie a odovzdávanie sa prebúdzajúcim silám a prežívaniu.**

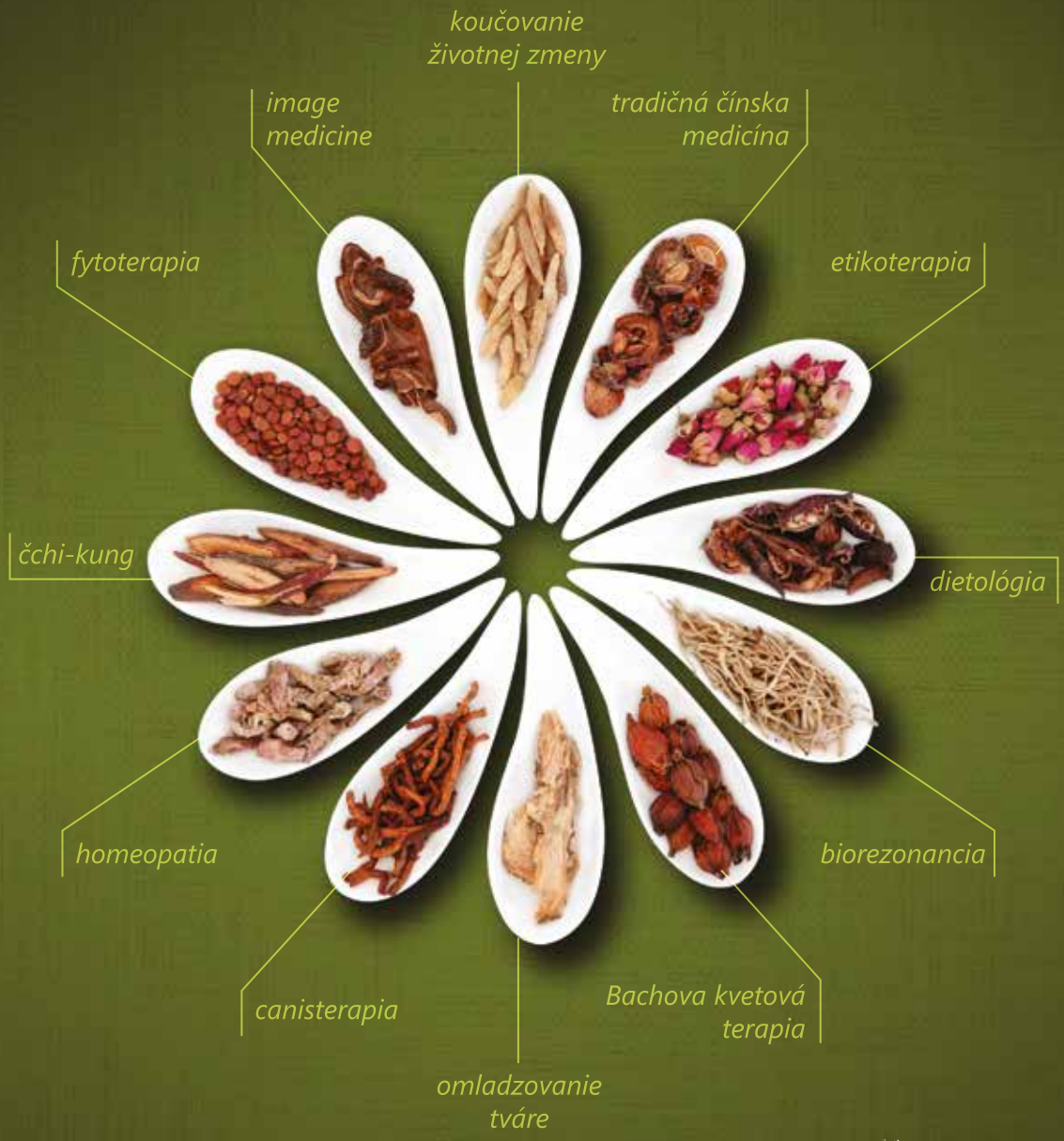


SEX A MEDITÁCIA

Všeobecným javom pri meditácii je, že keď sa zastavujú vírenia a vlny mysle a živá pozornosť sa 'vzdáva' objektov a javov a obracia sa dovnútra na svoju podstatu (život, svetlo vedomia), tak, akoby automaticky, aj životné energie vedomia z dráh jemného energetického tela menia smer prúdenia do stredného 'kanála' v chrbtici. **Tam sa prebúdza mystická sila (kundalini) a prúdi k vyšším centrám, prebúdza a otvára ich, čo vyvoláva aj zmenené stavy vedomia a prežívania a prejavovanie latentných schopností (sidhis).** To môžeme v náznakoch nájsť popisované v jogových a tantrických klasických spisoch, aj keď nie takto priamo. Tento 'alchymický' princíp prebúdzania a premien energií vedomia sa využíva aj pri tantrických rituáloch sexuálneho meditatívneho spájania partnerov, kde je to ešte účinnejšie. **Duchovná esencia ženskej božskej sily (kundalini) sa prebúdza spájaním mužskej a ženskej energie na hlbších úrovniach (sexuálna, citová, duševná, meditatívna). Keď sexuálne spájanie partnerov prebieha meditatívnym spôsobom zastavovania mysle a dychu pri plnom bdelom vedomí a sústredenom uvoľňovanom prežívaní, účinok je znásobovaný.**

Ak pozorujeme samotné prežívanie orgazmu, tak je to ako silný meditatívny stav - celé vedomie je spontánne sústreďované na jeden prítomný celistvý tok prežívania tej najpozitívnejšej najsvetlejšej energie, pričom sa prestáva vnímať okolie a časopriestor, myseľ sa zastavuje, dych sa stišuje a zostáva len ten samotný tok prežívania... A práve tento zážitok sa pri tantrickom spôsobe sexu meditatívne predlžuje a prehlbuje, obaja partneri sa tým duchovne prebúdzajú a premieňajú. Pri tom je dôležité zameriavať pozornosť na božskú podstatu vedomia a prebúdzanej sily - v sebe, v partnerovi, aj vo vesmíre ako celku...

Iný Pohľad na Zdravie



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

TERRAMEDICA.SK

TERRA MEDICA
Klinika alternatívnej medicíny

VYHRAJTE BOJ S CELULITÍDOU

www.terramedica.sk

VYZLIEKANIE DO PLAVIEK JE ČASTO TRAUMOU AJ PRE MLADÉ A ŠTÍHLE DIEVČATÁ, KTORÉ TRPIA CELULITÍDOU ROVNAKO AKO ZRELÉ ALEBO MOLETNÉ ŽENY. ZÍSKAŤ SPÄŤ HLADKÚ A PEVNÚ POKOŽKU NA STEHNÁCH A ZADKU VŠAK VÔBEC NIE JE NEMOŽNÉ.

PROBLÉM VÄČŠINY ŽIEN...

Celulitídou hovorovo označujeme pre ženy špecifické zmeny tukového tkaniva, ktoré je súčasťou kože. Tieto zmeny vidíme ako nerovný, zošúverený povrch kože, neskôr aj s drobnými hrbolčekmi a priehlbinkami. V západnej medicíne sa pojmom celulitída rozumie zápal podkožného tkaniva spôsobený mikroorganizmami, ktorý sa lieči antibiotikami. Synonymami pomarančovej kože, celulitídy o ktorej budeme hovoriť my, sú v medicínskej literatúre lipodystrofia, liposkleróza, fibroskleróza, dermopannikulitída. Tieto zmeny kože vidí západná medicína len ako estetický problém. **Celulitída trápi takmer 95 % ženskej populácie bez ohľadu na hmotnosť.** Podľa tradičnej čínskej medicíny je pomarančová koža prejavom vnútornej nerovnováhy. Na Klinike Terra Medica v Bratislave môže klientka podstúpiť **sériu ošetrení anticelulitídnou terapiou a získať hladkú a pružnú pokožku, pričom sa navyše zharmonizuje a ozdraví celý organizmus.**

KTO ZA TO MÔŽE?

Západná medicína za vznik celulitídy jednoznačne viní hormón estrogén spolu s genetickou predispozíciou. Nepokladá ju za chorobu, skôr len za estetický nedostatok, ale z pohľadu tradičnej čínskej medicíny je celulitída už prejavom nerovnováhy v organizme. Zvyčajne ide o **nedostatok energie v dráhe obličiek a sleziny, spolu so stagnáciou energie a vlhka v dolných partiách tela.** Najčastejšie býva spôsobený kombináciou **užívania hormonálnych liekov a nevhodným zložením stravy.** Problémom je, že telo, oslabené nedostatkom energie, si vynucuje konzumáciu energeticky bohatých potravín ako sú **sladkosti, čokoláda, káva a alkohol.** Tieto jedlá však dráhu sleziny ešte viac oslabia a zmenšia tým jej schopnosť vylučovať vlhko. Dráha sleziny vyživuje svalstvo od pása dolu, kde sa toto vlhko kumuluje a celulitídu opäť zhoršuje. Kruh sa uzatvára.



Martin Martinec
terapeut Kliniky Terra Medica

AKO VYSTÚPIŤ ZO ZAČAROVANÉHO KRUHU?

Terapeut tradičnej čínskej medicíny Kliniky Terra Medica Martin Martinec každú klientku diagnostikuje podľa tradičnej čínskej medicíny a na základe zistených skutočností stanoví **individuálny plán liečby celulitídy.** Podľa tradičnej čínskej medicíny celulitídu odstránime doplnením a **rozprúdením stagnujúcej energie a krvi, vysušením alebo premenou vlhkosti a hlienov, odstránením toxínov z tela a posilnením energie obličiek a sleziny.**

Na Klinike Terra Medica je zvyčajne potrebných **10 až 15 anticelulitídnych ošetrení,** na ktoré klientka dochádza dvakrát týždenne, pričom jedna procedúra trvá 60 minút.

Špeciálnymi masážnymi technikami sa znovu rozprúdi energia v meridiánoch, ktoré prechádzajú problematickými partiami tela, zlepšia sa metabolické funkcie, detoxikuje sa tkanivo, zmierni stres, podporí sa spaľovanie tuku a **celulitída postupne ustupuje, pokožka sa vyhladí a spevnie.** Proces výrazne podporí **pitie na mieru pripravených bylinných odvarov** na spevnenie sleziny a podporu žalúdka, na rozhýbanie energie a premenu hlienov. **Nevyhnutná bude aj úprava životného štýlu a stravy** individuálne, podľa diagnostikovanej disharmónie organizmu.

PRE KOHO SA ANTICELULITÍDOVÁ TERAPIA HODÍ?

Je vhodná pre väčšinu žien s celulitídou v akomkoľvek štádiu. Už pri prvých známkach celulitídy, kedy sa drsná pokožka ukáže len vtedy, keď je kožná riasa stlačená, bude anticelulitídna terapia na Klinike Terra Medica bude prínosom. Výrazné zlepšenie je možné dosiahnuť aj keď celulitída postihuje celú kožu stehien a zadku a pomarančová koža zreteľne viditeľná. Beznádejné nie sú ani prípady najťažšieho, štvrtého štádia s mnohopočetnými väčšími uzlíkmi a priehlbinkami, s opuchom a bolestivosťou na dotyk.

AKO SI POMÔŽETE SAMA

Zbaviť sa celulitídy dokáže každá z nás aj sama, trvá to však neporovnateľne dlhší čas. Stačí neužívať žiadne hormonálne lieky a upraviť stravu. Najdôležitejšie sú **raňajky.** Skutočne sa ich neoplatí vynechať. Na pitie je ideálny odvar zo slzovky, ktorá je doslova liekom pre oslabenú slezinu. V žiadnom prípade sa nenecháme nahovoriť na ovocné džúsy, ani zelený čaj. Nebudeme jesť ani surové ovocie a zeleninu, ktoré do organizmu tiež prinášajú vlhko a chlad. Pokiaľ si však na raňajky doprajeme **obilnú kašu so škoricou alebo teplú polievku,** na obed už nemusíme byť na seba také prísne. Dobre rozbehnutému tráveniu už drobný prehrešok neublíži. Na kávu, tvrdý alkohol, sladkosti, výrobky z bielej pšeničnej múky, mlieko, jogurty, syry, pražené a príliš mastné jedlá bude i tak lepšie zabudnúť.

Na posilnenie energie obličiek jeme **krevety, sardinky, pór, pistáciové oriešky, vlašské orechy, maliny a ďatle. Koreníme klinčekmi, feny-klom, badyanom, škoricou, sušeným zázvorom, čerstvým kôprom.**

Na posilnenie energie sleziny a vysušenie vlhka je najlepšia **slzovka, pšeno, fazuľa adzuki, bôb, ostružiny a bambusové výhonky.**

Stagnujúcu energiu pomôžu rozprúdiť **čerešne, kokosový orech, voda aj dužina, ryža, kvalitné tofu, mrkva, tekvica, špenát, reďkovka, pažítka, cesnak, cibuľa, šampiňóny, huba šitake, citrón, limetka, mandarínka.**

Dopriať si môžeme aj **hus, divinu, hovädzie, kuracie, jahňacie mäso,** najlepšie z domáceho alebo bio chovu. Koreníme **rascou, šafranom, kardamonom, čerstvou mätou, bazalkou a oreganom.**•

www.terramedica.sk

foto_ shutterstock

Plesne, mykózy a iné potvory...



text_ Anka Kanovská
foto_ shutterstock

Plesne sú všade okolo nás. Sú súčasťou prírody. Niektoré rastliny alebo aj zvieratá s nimi dokážu v pohode spolunažívať. O nás, ľuďoch, to však neplatí. Keď sa na nás doslova „nalepia", je to hotová pohroma. Zbaviť sa ich je naozaj náročné a zdĺhavé. Potrápia naše chodidlá po príchode z plavárne, ženám spôsobia svrbenie a výtok v intímnych partiách, alebo nám rozsejú vyrážky všelikde po tele. Ak sa dostanú dovnútra, až do krvného obehu, môžu byť mimoriadne nebezpečné. Plesne v krvi sa môžu prejaviť ako hocaké vnútorné ochorenie – únava, ekzém, vysoký krvný tlak, migrény, afty, ochorenia čreveného traktu, poruchy trávenia, zápaly, reuma, atď. Niektoré druhy plesní sú však laboratórne prakticky nezistiteľné. Na povrchu tela plesne ľahko identifikujeme – zvlnené, zrohovatené nechty, zvráskavená presušená pokožka, svrbenie. Ale ako ich môžeme odhaliť, keď sú skryté vnútri nášho tela? Ani lekári na ne často nereagujú a nezisťujú ich prítomnosť v tele ako príčinu ochorenia. Častejšie ich diagnostikuje práve alternatívna medicína, ktorá pozná aj účinné postupy v sfére prírodného liečenia.

AKÉ SÚ PRÍČINY PLESNÍ? AKO SA NÁM DOSTANÚ „DO TELA"?

Cukor je potravou plesní

Najčastejšou príčinou je nesprávna strava, ktorá spôsobuje **prekyslenie organizmu.** Keď ideme na plaváreň, kde sa na dezinfekciu a usmrtenie baktérií používa vo veľkom množstve chlór, naruší sa nám prirodzená telesná mikroflóra a práve v plavárni preto „chytíme" pleseň na nohy alebo na ruky, či rôzne gynekologické mykózy. To isté nám však vnútri organizmu spôsobí **biely cukor,** ktorý výrazne prekyslíuje trávenie a naruší vnútornú mikroflóru celého žalúdočno-črevného traktu.
V oboch prípadoch sa zabijú pre človeka potrebné harmonické baktérie, ktoré zachovávajú prirodzené vnútorné i vonkajšie prostredie tela., ktoré nám zabezpečuje správnu obranu voči škodlivým baktériám a vírusom. Preto rýchlejšie ochorieme práve po opakovanej návšteve kúpaliska alebo pri častej konzumácii bieleho cukru a výrobkov z neho (sladkosti, alkohol).
Cukor je dokonca potravou plesní. Živia sa ním a hojne sa vďaka nemu rozmnožujú. Najviac ohrozenou skupinou ľudí sú v dnešnej dobe malé deti. Sladkosti proste milujú a musia ich mať každý deň, aj trikrát. Keď to však s pojedaním cukroviniek preháňame, oslabuje sa naša imunita a sme chorľaví. Z pohľadu tradičnej čínskej medicíny sa presladenými potravinami zaťažuje najmä systém **slezina – žalúdok – pankreas,** ktoré nedokážu priveľa cukru stráviť. Následne produkujú **hlien a vlhkosť, oslabí sa krvotvorba** a celkovo



máme menej energie. Vzniká začarovaný kruh, pretože pri nedostatku energie si naše telo pýta stále viac a viac cukru, aby mohlo ďalej fungovať. Už aj súčasné vedecké štúdie potvrdzujú, že **biely repný cukor je návykový.** Podobne ako alkohol, cigarety alebo drogy. Ak niekto konzumuje cukor v akejkoľvek forme (čokoláda, cukríky, keksy, žuvačky, lízatká...) každučký deň, je preňho naozaj ťažké odnaučiť sa od neho. Vyžaduje to veľa trpezlivosti a pevnej vôle. Pýtate sa „koľko je priveľa cukru?". Slezina vám odpovie, že **akákoľvek sladkosť z bežného obchodu je príliš sladká na to, aby sa dala adekvátne stráviť.**

Chemické lieky ničia prirodzenú mikroflóru

Ďalšou príčinou plesní vnútri tela bývajú **chemické liečivá najmä antibiotiká, kortikoidy a antikoncepcia.** Ničia prirodzenú mikroflóru vo vnútri aj na povrchu tela. Tradičná čínska medicína túto skupinu liekov používa len na záchranu života, inak siahne po bylinkách alebo inej doplnkovej terapii. Chemické drogy podporujú v tele rast plesní tým, že zachladzujú organizmus napr. pri horúčke alebo vnútornom zápale. Nadmerný chlad však okamžite naruší trávenie, zabije črevnú flóru a tvorí hlien a vlhkosť. Následky sa môžu prejaviť bolestivou hnačkou, nafúknutým bruchom, množstvom toxínov v pečeni a oslabenými obličkami. Horúčka do 39oC je len prirodzenou obranou tela voči patogénu, bojuje s ním, a preto ju netreba nasilu znižovať a zatvárať póry na pokožke. Lepšie je dobre sa vypotiť, nechať telo pobiť sa za svoje zdravie a cez otvorené póry vyhnať škodcu von.

Nebezpečné potraviny

Plesne sa vyskytujú aj na potravinách, ktoré každodenne konzumujeme. Najčastejšie sa vyskytujú na cudzokrajných orieškoch – hlavne **pistáciách, arašidoch, káve** a **kakaových bôboch.** No môžu vzniknúť aj na našich domácich potravinách, ak ich nesprávne uskladníme. Plesne vznikajú aj na tropickom ovocí, ktoré sa trhá nezrelé a chemicky upravuje, aby sa nekazilo a dozrieva až cestou v kamióne alebo v lietadle. Niektoré druhy majú tenkú šupku – mandarínka, kiwi, a preto sa do ich vnútra ľahšie dostanú chemické látky a počas dlhého cestovania sú náchylnejšie na hnilobu a plesne. Niekedy sa oplatí čítať etikety na ovocí. Boli by ste prekvapení napr. z citrónov, do ktorých sa vstrekuje voda a kyselina citrónová, aby chutili „viac citrónovo".

Vlhké prostredie priťahuje plesne

Predstavte si vlhkú pivnicu pod starým hradom a hneď sa vám vybaví pleseň, ktorú tam všade cítiť. A tak je to aj v našom organizme. Ak požívame priveľa potravín, ktoré v tele produkujú hlieny a vlhkosť, poškodzujeme sliznice vnútorných orgánov. Sú zanesené vlhkým hlienom, ktorý kvasí, plesnivie a dokonca sa doň môžu nasťahovať rôzne parazity. **Sliznice potom nedokážu správne stráviť prijatú potravu a vstrebať živiny** – vitamíny, minerály, stopové prvky atď. Takto nevznikajú akútne ale dlhodobo „plánované" ochorenia typu **chudokrvnosť,**

osteoporóza, slabá imunita, myómy, neplodnosť, prostatitída, poruchy trávenia tukov, alergie, ekzémy, akné, atď. Vlhkosť v tele tiež spôsobujú **sladkosti, mlieko a mliečne výrobky, biela múka a priveľa studenej stravy.**

AKO POMÔCŤ NÁŠMU TELU ODSTRÁNIŤ PLESNE?



Jedzte prirodzene sladké potraviny

Slezina obľubuje prirodzene sladké potraviny – **obilniny** (ryža, pšeno, pohánka, pšenica, raž), **strukoviny** – fazuľa, cícer, šošovica, hrach, ovocie, zelenina, gaštany. Ak neveríte, že tieto potraviny sú sladké, pokojne si to doma vyskúšajte. Uvarte si napríklad naturálnu ryžu a potom ju minimálne 50 x požujte v ústach, len samotnú, neochutenú, neosolenú. Po dlhom prežúvaní pocítite sladkú chuť. Alebo si urobte čaj z celých pšeničných zŕn, ktoré 30 minút povaríte vo vode. Voda je potom sladká a používa sa na upokojenie mysle, prispieva k dobrému spánku a harmonizuje systém pečeň – žlčník. Sladká je aj **varená cvikla či kukurica, dusená kapusta** alebo varená fazuľa. Mimochodom, Číňania používajú fazuľovú alebo datľovú kašu ako náplň do rôznych koláčikov ako náhradu presladeného džemu. Na začiatok môžete zameniť presladené dobroty z obchodov za **zdravé sladkosti z bio obchodu a sušené ovocie.** Po čase zistíte, že tie klasické ani nedokážete prehltnúť, pretože sú naozaj extrémne sladké. Aj **celkovou zmenou stravy, obmedzovaním mäsa a mliečnych výrobkov slabne chuť na sladkosti,** pretože na scénu prichádza zelenina, oriešky, semená a strukoviny. Slezina vám za to poďakuje, pretože práve ona zabezpečuje dobrú obranyschopnosť organizmu voči vírusom, baktériám a plesniam, zvnútra aj zvonku.

Zeleninové šťavy proti prekysleniu

Kyslého prostredia vnútri tela sa zbavíme popíjaním zeleninových štiav. Môžu to byť **čerstvé šťavy** v rôznych kombináciách, alebo aj **čisté vývary z koreňovej zeleniny.** Tieto vývary sú chuťovo veľmi sladké a zastavujú chuť na sladkosti. V našom tele produkujú zásadité prostredie, ktoré je pre naše telo prirodzené a podporuje správny chod všetkých vnútorných orgánov.
Možno sa pýtate, že ako to vlastne je s tými kyselinami a zásadami? Dalo by sa o tom polemizovať. Veľa potravín, ktoré sú všeobecne zdravé, plné vitamínov, minerálov, stopových prvkov, či bielkovín a enzýmov, je zároveň aj kyselinotvorných – niektoré druhy ovocia, niektoré obilniny, strukoviny, sušené ovocie, vlašské orechy či arašidy. Nie sú však chemicky alebo inak spracovávané. Je to ich prirodzená vlastnosť a náš organizmus si s nimi poradí ľahšie ako s rafinovaným bielym cukrom, chemickými liečivami, pasterizovaným mliekom alebo rôznymi konzervantmi. Kyslosť a zásaditosť určitej potraviny sa určuje podľa pH prostredia, ktoré vytvorí v našom organizme. Napr. **citróny** sú chuťovo kyslé kvôli obsahu organických kyselín, ale v našom tele **prispievajú k zásaditému prostrediu. Ak je niektoré ovocie kyselinotvorné, je to preto, lebo obsahuje cukor.** Je to však jednoduchý cukor – fruktóza, ktorý sa ľahko trávi. Keď však ovocie s niečím nesprávne skombinujeme, napr. so šľahačkou alebo múkou v koláči, vzniká **zložitý cukor,** ktorý zaťažuje trávenie a v črevnom trakte spôsobuje až hnilobné procesy.

Zázračné antioxidanty

Dôležitá je aj zvýšená konzumácia **antioxidantov,** ktoré plesne priam nenávidia. Odporúčajú sa potraviny s vysokým obsahom selénu, ktorý je silným antioxidantom. Veľa **selénu nájdeme v sezame, morských a sladkovodných riasach, kalerábe, kokose, pšeničných klíčkoch, petržlene, rybách** (hlavne tuniak a sleď). Antioxidanty podporujú imunitu – obranyschopnosť organizmu proti vírusom, baktériám a plesniam, zlepšujú krvný obeh tak, že posilňujú trombocyty a červené krvinky. Antioxidanty sú obsiahnuté aj v ovocí a zelenine, najviac ich je v **sušených slivkách, jablkách, drobnom bobuľovom ovocí** (maliny, brusnice, čučoriedky, ríbezle, kustovnica, rakytník), **brokolici, špenáte, paradajkách a cvikli. Nájdeme ich aj v semienkach, orechoch, hubách, zelenom čaji a bylinkách.**

Očistné kúry

Na plesne výborne zaberajú aj rôzne očistné kúry a pôstne obdobia. Nenadarmo si ich naši predkovia pravidelne dopriali. Najmä pred Vianocami alebo Veľkou nocou **treba jesť striedmejšie, vynechať niektoré druhy potravín, napr. mäso a údeniny, mliečne výrobky a sladkosti. Jedia sa menšie porcie, menej osolené a okorenené.** Tí prísnejší si doprajú ryžovú kúru, pri ktorej pár dní konzumujú len varenú nedochutenú ryžu, robia si pravidelne výplachy hrubého čreva alebo napr. očistu celého tráviaceho systému, ktorá pochádza z yogy (šankprakšalána).

Živé enzýmy v pridzene kvasených potravinách

Správnu mikroflóru najmä žalúdka a čriev zaručene obnoví pravidelné pojedanie **kvasenej kapusty alebo iných „pickles", cesnaku či morských rias.** Kvasenú zeleninu si môžete vyrobiť veľmi jednoducho. Poznáme rýchle alebo dlhodobé kvasenie.

Účinní pomocníci proti plesniam

Soľ – najmä morská alebo himalájska pomáhajú na vonkajšie prejavy plesní. Spravte si upokojujúci kúpeľ nôh s morskou soľou a bylinkami a pocítite úľavu nielen na boľavých nohách ale aj na duši. Himalájska soľ obsahuje veľa minerálnych látok, ktoré sa cez plochy nôh vstrebajú do tela.

Éterické oleje – najmä čajovníkový, levanduľový a kajeputový výborne zaberajú proti plesniam. Je dobré mať ich pre každý prípad v kabelke. Pomôžu aj pri bolestivých kútikoch úst alebo opare, sú protizápalové, antibakteriálne, protivírusové a neutralizujú toxíny.

Bylinky – doprajme si ich pravidelne v našej kuchyni. Napríklad oregano, tymian či majoránka sú všetky bohaté na éterické oleje, ktoré silne pôsobia proti plesniam, vnútri aj zvonku nášho tela. Zároveň naše jedlo dokonale dochutia a dodajú mu špecifickú vôňu.

Oreganový olej – v najčistejšej forme je vhodný aj na vnútorné použitie a dokáže zabojovať s plesňami zvnútra. Na chuť je však mimoriadne nepríjemný až pálivý. Maximálne 2 kvapky oleja 3 x denne nakvapkajte napríklad do malého množstva ryžového mlieka, alebo iného obilného nápoja a vypite. Liečbu dodržiavajte dva až tri týždne.

Olejové tampóny – oceníte najmä pri vaginálnych mykózach. Pár kvapiek čajovníkového, levanduľového, alebo kajetánového oleja zmiešajte s prevarenou vodou, stačí 1 dcl. Do roztoku namočte tampón, ideálne prírodnej kvality, a nechajte vnútri intímnych partií pôsobiť celú noc. Zopakujte niekoľko dní po sebe. Pozor na stopercentnú prírodnú kvalitu používaných éterických olejov!

Rýchly kvasený šalát

Ráno si natrhajte do misky čerstvý hlávkový šalát, primiešate cibuľu nakrájanú na kolieska, k tomu čínsku kapustu a nastrúhanú bielu reďkovku. Dobre premiešajte a zasypte troškou soli alebo zalejte umeoctom (nie oboje!). Zakryte tanierom a zaťažte ešte pohárom. Takto to nechajte stáť celé dopoludnie na kuchynskom drese. Na obed môžete podávať.

Dlhodobo kvasené pickles

Ak používate tvrdšie druhy zeleniny – koreňová zelenina, hlávková kapusta, prípadne paprika, je lepšie všetko na drobno pokrájať, dať do 5 litrového pohára a dobre zaťažiť. Takáto zmes vám vykvasí cca za týždeň. Chutí ako čalamáda a môžete ju jesť nielen ako prílohu k jedlám, k chlebíku s nátierkou ale aj k ovseným vločkám na slano.

Len si pripomeňme, že **hrubé črevo je jedným z mikrosystémov nášho organizmu.** Jednotlivé reflexné plochy v ňom korešpondujú s nejakou časťou vnútri alebo na povrchu tela. A preto sa rôzne stagnácie, zápaly, kvasné procesy alebo infekcie v hrubom čreve môžu odzrkadliť v inej časti tela napr. vo forme ekzému na pokožke, akné, zápalu dutín, alergií, nedostatku železa v krvi, poruchy menštruácie a iné. **Keď v tele vytvoríme zásadité prostredie, prečistíme, čo sa dá, zmeníme stravovacie návyky, plesne ako zázrakom zmiznú.** Celkovo sa budeme lepšie cítiť telesne a rozhodne budeme mať viac energie a lepšiu náladu:) •

Povedzte áno slovíčku „NIE“

text_ Katarína Mikulová foto_ shutterstock

Kto vie povedať „NIE“, ten si váži sám seba a rešpektuje svoje potreby. Slovíčkom „nie“ formujeme naše vzťahy a dávame druhým najavo, že poznáme svoju cenu. „NIE“ patrí do bežného slovníka silných a sebavedomých ľudí, no vysloviť ho je veľakrát problém.

Poznáte to?

Volá vám mama v piatok večer a úpenlivo vás prosí, aby ste jej cez víkend prišli pomôcť s prácou na záhrade. Láme vás silnými argumentmi, že ona už nevládze a otec je chorý. Stúpa vo vás napätie – na voľný víkend ste sa tešili, avšak pomoc mame by ste nemali odmietať. Napokon teda súhlasíte a ešte skôr, ako zložíte telefón, cítite, že ste zradili kúsok seba.
Ten pocit poznáme asi všetci. Je to ako kúpiť si v obchode šaty, ktoré sa vám nezdajú, ale predavačka vám venovala už príliš veľa času. **Prečo kývneme na súhlas, aj keď s tým vnútorne nesúhlasíme? Prečo nevieme povedať „nie“?**

Vy verzus váš rodič

So slovíčkom „nie“ sme ako malé deti nemali žiaden problém – naopak, hovorili sme ho úplne prirodzene. Tak napríklad, keď nám mama vzala hračku, alebo nás nútila do činností, ktoré nás nebavili, vtedy sme celkom sebavedomo vyjadrovali „nie“ – krikom, plačom, trucom. Odmietať sme teda ako malí vedeli bez problémov, no odnaučili sme sa to – kvôli následkom, ktoré naše detské „nie“ sprevádzali. Čo urobí mama, keď dieťa vzdoruje? Väčšinou ho vyhreší, potrestá, dá mu zopár na zadok... a dieťa sa tak učí, že vzdorovať sa nepatrí a lepšie je so všetkým súhlasiť. Práve z tohto dôvodu je slovíčko „nie“ zahalené rúškom negatívnych pocitov. **Hovoriť „nie“ značí totiž egoizmus a v spoločnosti sa trestá.** Aby sme sa týmto nepríjemnostiam radšej vyhli, pristupujeme tak na súhlas – pomôžeme kolegyni s prácou, vezmeme ešte jeden nadčas, ostávame ticho, keď nám v reštaurácii namiesto jedla prinesú neochutenú žbrndu. Tento pasívny prístup však akosi nie je v poriadku, sami to cítime – **myslieť „nie“ a hovoriť „áno“ nás vie vo vnútri pekne zabolieť.** Ocitáme sa tak v bludnom kruhu – desí nás klásť odpor, aj pasívne súhlasiť. Tak aká je teda tá správna reakcia?

Egoizmus je na mieste

Približne vtedy, keď sme sa odnaučili vyjadrovať nesúhlas bez strachu, začala sa budovať aj naša empatia – začali sme vnímať potreby iných a prispôsobovať im svoje správanie. Ľahko sme vycítili, čo sa nášmu okoliu páči a čo nepáči a do týchto mantinelov sme sa snažili vtesnať naše činy, myšlienky aj emócie. Tento páčivý program nám utkvel v pamäti natoľko, že časom ukradol pozornosť aj našim vlastným potrebám – v snahe nesklamať ostatných sme sa naučili obetovať sa a nepočúvať svoj vnútorný vzdor.

Rokmi sa však v našich srdciach hromadí horkosť, pomaly ale isto nás toto príkladné správanie prestáva baviť. Úsmev, potľapkanie po pleci či vrúcne „ďakujem“ sa nám zdajú málo za to, že obetujeme seba na úkor druhých. Tento rozpor s pribúdajúcim vekom rastie a nie je nepríjemný len tak náhodou. Keď svoje túžby dokola neakceptujeme, z centra bolesti sa derie otázka: **„Prečo si sám seba tak nevážim?“**
Možno obviníme ostatných a povieme, že to oni nás zneužívajú a nútia robiť všetky tie veci, ktoré nechceme. Pravdou však je, že **robia len to, čo im dovolíme.** To my sme sa dobrovoľne stali Matkou Terezou a každý si na to zvykol. Môžeme to však stopnúť! Tá správna dávka egoizmu je na mieste a bezpochyby si ju každý zaslúži.

Hororové scény

Aj keď sme už dospelí, máme vlastné auto, byt či dokonca vlastné rodiny – stále môžeme mať problém vzdorovať. Najčastejšie je za tým obava, že tak, ako to bolo v detstve, bude naše „nie“ aj dnes sprevádzané nepochopením a trestom. Výsledkom tohto rozmýšľania sú hororové scény, ktoré sa podľa nás udejú vždy, keď vyjadríme vzdor. Takéto hororové scény sú prehnané, nepravdepodobné a stávajú sa nezmyselnými brzdami v našej



ceste za lepším životom. Tak napríklad: bojíte sa, že ak odmietnete ďalší nadčas, šéf vás vyhodí? Ale prosím vás! Kedy sa reálne odohrala taká situácia? **Stanoviť si vlastné hranice je naopak príťažlivé, lebo nadriadenému dávame najavo, že poznáme svoju cenu.** Odpozorujte preto a stopnite tieto hororové scény. Realita je totiž taká, že **máte právo kedykoľvek a komukoľvek povedať vaše „nie“.** Ľudia vám nesmú zasahovať do života tým, že vám napríklad neustále menia program, vyciciavajú vás z energie, zamestnávajú, či obťažujú nezmyselnými telefonátmi. Nech je to ktokoľvek, dokonca vaša matka, aj ju máte stále právo odmietnuť a to vždy, keď cítite, že tak je to pre vás najlepšie.

Nerozvádzajte to!

Ak už niekoho odmietnete, pokúste sa nič nerozvádzať. Ak príliš obhajujeme svoj vzdor, odhalíme tak svoju slabinu a dávame druhej strane priestor na protiargumenty. Buďte sebavedomí a **naučte sa, že ostatní si vystačia s vašim obyčajným „nie“.** Chcete povedať „nie“? Povedzte „nie“. A bodka. Nie je vašou povinnosťou nič ďalej rozvádzať a obhajovať sa – ak to od vás ľudia vyžadujú, potom vašu nezištnú pomoc berú ako povinnosť a je najvyšší čas s tým skoncovať.

6 krokov k „NIE“

Dajte si s dobročinným „ÁNO“ na chvíľu pauzu – namiesto toho sa naučte hovoriť „NIE“, a pritom nepošliapať svoje vzťahy s druhými.

Nemajte sa za slabocha

Ak ste na sebe spozorovali, že máte problém vyjadriť nesúhlas, nevešajte hneď hlavu. Je naozaj len veľmi málo ľudí, ktorí povedia „nie“ chladnokrvne v každej situácii. Najčastejšie má každý svoj okruh ľudí, ktorých vie len ťažko odmietnuť. Popremýšľajte nad tým, koho už viete odmietnuť bez problémov – to vás správne namotivuje.

Hovorte k veci

Je dôležité, aby ste pri odmietaní skutočne hovorili k veci. Niekedy nás môže prosba druhého priam vytočiť a my vybuchujeme. Bez ohľadu na to, čo si o tom druhom myslíte, neodchádzajte od témy. Chce od vás kolegyňa, aby ste opäť vzali nočnú? Nenadávajte jej, že je nespoľahlivá a drzá, skrátka ju odmietnite. Vyhnete sa tak konfliktom.

Doprajte si čas

Zapamätajte si, že nemusíte reagovať na prosby a podnety druhých okamžite. Nehovorte hneď „nie“, najprv si druhého pozorne vypočujte, dáte tak najavo, že ste nad vecou premýšľali a vaša odpoveď nie je unáhlená. V pokoji sa uchýľte k formuláciám ako: „Dám ti vedieť o päť minút/hodinu/zajtra“ Nebojte sa zobrať si svoj priestor.

Áno-Nie-Áno stratégia

Ak nechcete druhého zraniť, veľmi vďačná je takzvaná „áno-nie-áno stratégia“. Vyzerá asi takto: „Veľmi rada by som prišla na tvoju oslavu (áno), ale v sobotu už máme program (nie). Budúci týždeň však spolu môžeme niečo vymyslieť.(áno)“ S takouto formuláciou bolí odmietnutie o čosi menej a druhá strana nemá veľa dôvodov uraziť sa na vás.

Nepočúvajte strach

Už sme hovorili o hororových scenároch, ktoré nám vždy bežia hlavou, keď kohosi odmietame – strach z prepustenia, strach z hádky či straty priateľstva. Vždy, keď sa bojíte niekoho odmietnuť a už-už smerujete k súhlasu, skontrolujte svoju myseľ – nebojím sa tak náhodou zbytočne? Naozaj mi hrozí prepustenie či strata priateľstva? Ak si svoje obavy konkretizujete, často vyjde najavo, že sú prehnané a veľmi nepravdepodobné.

Stojte si za svojím

Ak ste druhého svojím „nie“ prekvapili, možno bude reagovať podráždene. Nenechajte sa vyviesť z rovnováhy! Zlaté pravidlo znie: Čím intenzívnejší odpor kladie druhá strana, tým šetrnejšie na to reagujeme. Nedávajte voľný priechod emóciám, nepúšťajte sa do hádky. Aj keď je to ťažké, pokúste sa chladne trvať na svojom – „Nie, nevyhovuje mi to.“, môžete opakovať, kým druhá strana vaše stanovisko neakceptuje.

Na záver si treba pripomenúť ešte jednu dôležitú vec: nezabúdajte, že chápadlá strachu útočia z mnohých strán. Tak, ako by sme nemali bez reptania brať v práci nadčasy, **nemali by sme sa ani podceňovať a hovoriť „nie“ zo strachu.** Chce od vás šéf, aby ste prevzali viac zodpovednosti? Dobre popremýšľajte, či to nie je pre vás viac šanca ako bremeno a či by nebolo predsa len vhodnejšie súhlasiť. Skôr, ako zareagujete, nezabudnite krátko skontrolovať, či vaše rozhodnutie pramení z lásky. Ako kompas vám poslúži hlas vášho srdca – **ten prvý okamih, ktorý cítite vždy o sekundu rýchlejšie ako svoje ego...**



www.vitamix.sk

SUROVÉ a ZDRAVÉ

SMOOTHIE JARNÝ DETOX

Potrebujeme:
● 200 g (balenie) čerstvého baby špenátu ● 1/2 ananásov ● 1 grep ● kúsok zázvoru ● 2 banány ● 2 jablká ● 5 kociek ľadu ● vodu

Ako na to:
Do Vitamixu vložíme najskôr špenát a ľad, zalejeme vodou (1/3) a začneme mixovať. Mixovať začíname na najnižších otáčkach. Postupne pridávajte otáčky a nakoniec použite funkciu Turbo. Mixujte asi 2 minúty. Zastavte mixér, doplňte jablká, banány, ananás, zázvor, grep a mixujte znovu asi 1 minútu. Váš lahodný, jemne kyslý nápoj s príjemnou, sladkastou chuťou je hotový.

ZDRAVÝ PUDING

Potrebujeme:
● 1 pohár vody ● 2 PL mandlí (4 hodiny pred mixovaním ich namočte, budú lahodnejšie) ● 2 ČL kakaového prášku ● 3 ČL medu ● 1 čerstvý banán ● 1 PL psyllia (vláknina zo šupiek skorocelu indického)
na polevu: ● 1/2 banánu ● 1 mango ● 1/2 limetky

Ako na to:
Všetky ingrediencie vložte do Vitamixu a mixujte asi 30 sekúnd. Začnite mixovať na nižších otáčkach, plynulo zvyšujte rýchlosť na stupeň 10, a potom zapnite funkciu Turbo.
Po 30 sekundách mixovania pridajte do zmesi psyllium. Mixujte dovtedy, kým zmes nezhustne na puding. Ingrediencie na polevu dajte do Vitamixu a mixujte asi 1 minútu.





ZMENA V STRAVOVANÍ: CIEĽ JE CESTA

Väčšina ľudí sa začne zaoberať zdravým spôsobom života až vtedy, keď s nimi už niečo nie je v poriadku. Rozhodnú sa pre radikálnu zmenu, kúpia si knihu s najnovšou diétou, navštívia kurz, absolvujú detoxikáciu a očakávajú, že výsledky sa dostavia okamžite, hoci oni svoje zdravie humpľovali celý život.

Telo pritom nemá rado takéto prudké zmeny, ba dokonca – sa proti nim bráni. Telo nemá rado ani dočasné riešenia v štýle mesačnej diéty, ktorú i tak raz ukončíme a opäť sa vrátime k nezdravému spôsobu života. Práve takto vzniká na príklad „jojo-efekt", ktorý poznáme asi všetci. Mnohí, ktorí prechádzajú na zdravšiu výživu, spočiatku dokonca pocítia zhoršenie zdravotného stavu, pretože sa telo začne zbavovať roky uložených jedov, čo býva nepríjemné. Toto väčšinu ľudí demotivuje, a tak so zdravým stravovaním prestávajú.

Mali by sme si uvedomiť, že na **uzdravenie svojho tela potrebujeme približne rovnaký čas, aký sme ho oslabovali** a otravovali. To isté platí aj pre kilá navyše. Ak ste 10 rokov priberali asi kilo ročne, nemôžete chcieť schudnúť týchto 10 kíl za pol roka bez toho, aby ste si neublížili. **Vaše telo sa poteší pozvoľnej zmene životného štýlu,** ktorá môže vyzerať aj nasledovne: postupne dopĺňate do svojho stravovania surovú stravu, do denného programu zase primerané množstvo pohybových aktivít. Po dvoch mesiacoch sa pozitívny efekt určite dostaví a práve ten vám dodá odvahu aj silu pokračovať v novom smerovaní ďalej.

Ja som začal so **zeleným smoothie.** Každý deň som si pripravil asi pol litra nápoja z čerstvého ovocia a listovej zeleniny, a tak som mal nové raňajky, celkom odlišné od tých klasických kontinentálnych raňajok pre "drevorubačov". Trvalo asi rok, kým som prišiel na to, ako pripraviť nielen zdravý, ale aj chutný a pre oko príťažlivý nápoj. Kilá išli pomaly dole, vitalita a chuť hýbať sa rástli. Začal som však postupne pozorovať, že moja vitalita po fantastickom predpoludní rapídne klesá, a to ihneď po obede, kedy som si doprial varené jedlo s vysokým podielom sacharidov (zemiaky, pizza, špagety, ryža). Z tohto obeda mi náhle oťažel žalúdok a chcelo sa mi spať. Keď som jedlo konečne strávil, zakrátko sa dostavil „vlčí" hlad a chuť na sladké. Vyskúšal som teda na mesiac úplne vylúčiť sacharidové jedlá a výsledok ma tak ohromil, že som pri tom ostal dodnes, s malými výnimkami.

Sedavý spôsob života, akým žije väčšina z nás, **totiž vôbec nevyžaduje príjem takého množstva cukrov,** na aké sme v podobe pečiva, ryže či zemiakov zvyknutí. A tak som obed nahradil buď zeleninovou polievkou, krátko podusenou zeleninou na ázijský spôsob alebo šalátom, čiže jedlami s **nízkym glykemickým indexom,** ktoré dodávajú telu energiu postupne a nevyvolávajú žiadnu ťažobu, či dodatočnú túžbu po sladkostiach.

Aby mi nechýbal teplý obed, začal som si pripravovať teplé polievky zo surovej zeleniny. V mixéri Vitamix sa dá pripraviť **teplá raw zeleninová polievka,** pretože vysoké otáčky ju dokážu zohriať na príjemných 40 stupňov, čo je teplota, pri ktorej si potraviny zachovávajú **všetky svoje živiny.** Naučil som sa tiež pripraviť zdravé sladké pochúťky – vynechal som kravské mlieko a nahradil ho mandľovým, vynechal som cukor a nahradil ho xylitolom, vynechal som takisto aj bežné maslo a nahradil ho kakaovým či orieškovým. **Vo Vitamixe sa dá pripraviť všetko, aj čisto ovocná zmrzlina.**

Dnes, po troch rokoch takéhoto „experimentovania", tvorí surová strava asi 80 % môjho jedálnička. Výsledok? Dávno som sa necítil tak dobre! Žijem zdravo a netrpím pritom askézou, doprajem si občas aj menej zdravú stravu bez toho, aby mi to ublížilo. **Pretože mojím cieľom nie je povýšiť dodržiavanie diéty nad našu radosť zo života, kam bez pochyby patrí aj slasť z jedenia chutných jedál.** Sem-tam nejaký prehrešok neuškodí, navyše v takejto zriedkavej forme chutí oveľa lepšie a výraznejšie.

Nerobte si zmeny stravovania martýrsku cestu, pri ktorej si musíte odriekať a trpieť. Naopak, využite všetku svoju fantáziu na prípravu zdravých jedál, inšpirujte sa v knihách, na školeniach či na internete. Cestu za zdravím si môžete užívať a čím dlhšie na nej budete, o to krajšie a ľahšie sa vám v nej bude pokračovať ďalej. **„Vedľajšie účinky" cesty za zdravím sú totiž veľmi príjemné: pevné zdravie, štíhle telo, jasná hlava a...** nebudem ďalej prezrádzať... okúste to sami!

Vydajte sa sami na cestu za zdravím a ja vám na nej želám veľa odvahy, disciplíny, výdrže a schopnosti odolávať tlaku z vášho okolia:).

So zeleným pozdravom,

Andrej Maťko
vydavateľ užitočnej a zdravej literatúry

• Zdravie

AKO NA POHYBOVÉ PROBLÉMY?

Aj vás trápia bolesti chrbta a kĺbov? Máte časté migrény, závrate, kŕčové žily alebo vám tŕpnu ruky?

Môžu to byť sprievodné znaky problémov pohybového aparátu. Klinika Terra Medica v Bratislave ponúka spoľahlivé riešenie Dornovou metódou. Nová terapia na klinike si poradí s takýmto spektrom zdravotných problémov a pomôže aj pri problémoch s dýchaním, so srdcom a s trávením. Akreditovaný terapeut kliniky, Patrik Žingor urobí najprv dôkladnú diagnostiku pohybového aparátu a podľa potreby jednouchou manipuláciou neuveriteľne rýchlo vyrovná **rozdielnu dĺžku dolných končatín, vráti späť vybočenia stavcov na chrbtici, vysunutia kĺbov, vybočené palce** a iné abnormality. Vykompenzuje aj **posuny kostrče**, čím ovplyvní aj často súvisiacu neplodnosť. Metóda vyžaduje aktívnu spoluprácu klienta. Počas ošetrenia ide o jednoduché pohyby vykonávané podľa pokynov terapeuta a medzi jednotlivými terapiami klient precvičuje svaly na mieru zvolenými cvičeniami. Pri bežných ťažkostiach stačia dve až tri ošetrenia.



DORNOVA METÓDA NA PROBLÉMY S KĽBMI A CHRBTICOU

• **www.terramedica.sk**

ZDRAVÉ POTRAVINY S NIŽŠÍM GLYKEMICKÝM INDEXOM



• **www.terramedica.sk**

• Diéta

VIETE, ČO JETE?

Ak vám záleží na tom, aby potraviny, ktoré jete, zodpovedali zásadám správneho a zdravého stravovania, nekúpite ich v bežnom supermarkete.

Klinika Terra Medica v Bratislave ponúka **sériu výrobkov "Víte, co jíte"** vyvinutú spoločnosťou REJ v spolupráci so špičkovým českým výživovým poradcom Ing. Petrom Havlíčkom.

Ide o **rôzne druhy celozrnných cestovín, cereálií, sušienok, chleba, čajov a kukuričnú vlákninu**. Tieto výrobky majú **nižší glykemický index** a tým aj pozitívny vplyv na **znižovanie hmotnosti, udržujú optimálne hladiny krvných tukov a podporujú správnu funkciu čriev**, znižujú riziko vzniku cukrovky druhého typu, sú účinné v prevencii zápalových ochorení čriev a rakoviny hrubého čreva. Za zmienku určite stojí ich schopnosť pomôcť vám **zbaviť sa závislosti na sladkostiach**. Dosahuje sa zvýšeným podielom vlákniny, ktorý však okrem zníženia glykemického indexu výrobku, chráni aj pred zápchou, pomáha regulovať hladinu cholesterolu a vylučovať toxické látky z organizmu.

• Krása

GATTA V ROZKVETE JARI

JEMNÉ A SEXI PANČUŠKY PRE VÄČŠIU HRAVOSŤ

Jar sa tento rok v móde prejavuje živými farbami, svetlom, sviežosťou a hravosťou a presne taká je aj nová kolekcia Gatta Collant.

Pančuchové nohavice, nadkolienky, podkolienky či tenké ponožky budú v nadchádzajúcej sezóne neodmysliteľným doplnkom každého outfitu. Okrem klasiky, stavila Gatta túto sezónu na **pastely, jemné mriežkovanie a drobné vzory**. V novej kolekcii nájdete moderné **geometrické vzory či drobné kvetinové motívy** zoradené do rovnej línie, ktoré opticky predlžujú nohy.

Novinkou sú aj pančušky posiate malými srdiečkami. Takéto modely sú ideálne pre romantické ženy so štíhlejšími nohami. Jarná Gatta žena je stelesnením **nehy a jemnosti**, ale vie aj prekvapiť svojou vášňou a neskrotným temperamentom. Pančuchy **Girl-up**, zdobené drobnou čipkou, imitujú podväzkové pančušky. Sú jemné a sexi zároveň. Každou sezónou získavajú na popularite, najmä medzi mladými ženami, ktoré majú rady hravosť a módne experimenty. Príďte si vybrať do predajní Gatta!



• **www.facebook.com/GattaSlovensko**

• Stravovanie

PRIBINÁČEK OSLAVUJE ŠESŤDESIATKU



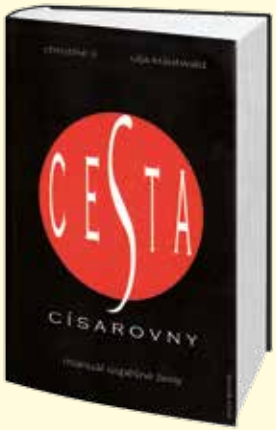
CHUŤ, KTORÚ DETI MILUJÚ UŽ MNOHO DESAŤROČÍ

• **www.pribinacek.sk**
• **facebook.com/pribinacek.cz**

Kvalitu a chuť PRIBINÁČKA otestovala tá najprísnejšia porota.

Už tri generácie spokojných zákazníkov si vychutnávajú túto legendárnu lahôdku. Presne **pred 60-timi rokmi** okúsili prví labužníci tvarohovo-smotanový dezert, ktorý bol vyrobený podľa jedinečnej receptúry. Na Slovensku je dnes len málo značiek, ktoré majú za sebou takú silnú tradíciu, ako PRIBINÁČEK. Šesťdesiate narodeniny sú preto dobrým dôvodom na veľkú oslavu. A práve pre tých, ktorí si chcú zaspomínať na svoje detstvo, pripravil PRIBINÁČEK prekvapenie vo forme limitovanej edície **dvoch nových príchutí pre dospelých**, ktorí si ho pamätajú zo svojho detstva. Obe novinky, **KÁVA a KARAMEL**, budú v predaji **len tento narodeninový rok.** Okrem špeciálnej edície prichystal PRIBINÁČEK ďalšie aktivity a súťaže pre svojich najmenších fanúšikov. Sledovať ich môžete na webe.

text_Vladimíra Dutková - Mináčová
text_ Peter Verček



• Christine Li, Ulja Krautwald

CESTA CISÁROVNEJ
MANUÁL ÚSPEŠNEJ ŽENY

ANCH BOOKS | 2013

Už dávno som nečítala takú sviežu a povzbudzujúcu ženskú literatúru s rebelskými názormi na ženskú sexualitu a praktickými radami "ako na to" v mužsko-ženskom svete!

Autorky sa opierajú o taoistickú filozofiu, tradičnú čínsku medicínu a sexuálnu alchýmiu a rafinovane z nej vyberajú všetko to, z čoho môže mať žena ako bytosť najväčší osoh pre svoje telo, dušu i životnú cestu. Sociologička Ulja Krautwald a terapeutka čínskej medicíny a sinologička Christine Li skúmali východnú filozofiu, medicínu a sexuológiu dlhé roky, kým sa odhodlali svoje skúsenosti zhrnúť vo výsostne ženskej knihe, ktorá by nemala chýbať v žiadnej knižnici. Nejde v nej pritom len o nové postoje k nášmu stravovaniu a zdraviu, alebo o sexuálne tajomstvá a otvorené postoje k sexu, mužom a vzťahom, hoci sú mimoriadne silnou súčasťou knihy. Ide najmä o to, že Cesta cisárovnej **posilní ženský aspekt vašej osobnosti a možno poprehadzuje vaše doterajšie štruktúry** a morálkou vytvorené pravidlá celkom naruby. Našťastie. Veď naša ženská sila nám nebola daná na to, aby sme vo vzťahu či v sexe trpeli akýmkoľvek nedostatkom, ale naopak na to, aby sme si denno-denne užívali našu ženskosť a moc plnými priehrštiami. Čo preto musíme urobiť? Veľmi málo. Otvoriť sa svojej sexualite bez ohľadu na spoločenské pravidlá a chovať sa v mužsko-ženskom svete ako cisárovné, nie ako slúžky – **vyberať si v živote to, čo je pre nás dobré a čo nás posilňuje a hlavne... dopriať si to.**

Z historického príbehu reálnej postavy čínskych dejín Wu Zhao (640 n. l.) sa dozvedáme, ako sa dá z najobyčajnejšej konkubíny z davu ostatných cisárových mileniek prepracovať až na post cisárovnej a ovplyvňovať nielen cisára, ale aj chod celej Číny. Autorky nám ukazujú, že žena v každom veku oplýva obrovským množstvom energie a vnútornej sily, ktorou pri správnom smerovaní dokáže dosahovať svoje ciele rovnako v 18-ke ako v 50-ke. Aj Wu Zhao sa však musela najprv naučiť so svojou ženskou energiou správne narábať, aby ju v každej etape svojho života rozvíjala. Práve na jej príbehu môžete pochopiť veľa o svojej vlastnej vnútornej sile, začať s ňou vedome pracovať, rozvíjať svoje ženské stránky a otvoriť sa sexualite, ktorá je nekonečným zdrojom energie.

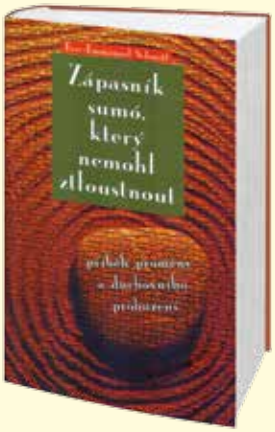
Kniha je naozaj jednoduchým manuálom úspešnej ženy na ceste k zdraviu, sebahodnote, plnohodnotnému sexu a zmysluplnému vzťahu. Čokoľvek prijmete z tejto knihy a naučíte sa aplikovať vo svojom živote, môže byť pre vás veľmi osožné. Autorky hneď na začiatku tvrdia, že "každá žena sa môže stať cisárovnou, ak je pripravená na to, aby si sama riadila svoj život – so všetkými jeho dôsledkami." Nešetria žiadnymi tajomstvami – od praktických cvičení, cez princípy správania až po magické elixíry – a ponúkajú tak každej žene možnosť zmeniť svoj život otvorením duše a vytvorením si úplne nových postojov. Skúste to! Aj vy si zaslúžite byť vo vlastnom živote cisárovnou...

Na záver už len jedna z množstva užitočných myšlienok knihy: **"Ak vás neuspokojuje súčasný vzťah po akejkoľvek stránke – citovej či sexuálnej – nájdite si mladšieho milenca!"**

Veľa šťastia na novej ceste. Objavte v sebe cisárovnú!

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:





• Eric-Emmanuel Schmitt

ZÁPASNÍK SUMÓ, KTORÝ NEMOHOL STLSTNÚŤ

PRÍBEH PREMENY A DUCHOVNÉHO PREBUDENIA

Rybka Publishers | 2009

Venované všetkým Junom sveta. Krátke, jasné a výstižné. Stále nerozumiete? Každý z nás je ako Jun – hlavný hrdina krátkeho životného príbehu popretkávaného filozofiou zen budhizmu. **Každý z nás (snáď len občas) bojuje so svojím vlastným hnevom voči celému svetu** a tento hnev nám berie radosť dneška i zajtrajška a stavia nám nové a nové prekážky na našej vlastnej ceste za šťastím. Príbeh je jednoduchý – mladého muža, ktorý predáva na jednej z rušných tokijských križovatiek svoj podradný tovar, jedného dňa osloví starý majster Šomintsu so slovami „Vidíme v tebe tlsťocha". Samozrejme, chudému mladíkovi jeho slová pripadajú smiešne až absurdné a tak ich spočiatku len so viac či menej skrývaným hnevom ignoruje a odmieta sa nimi vôbec zaoberať. Avšak budhistický učiteľ tieto slová opakuje každý deň, keď prechádza okolo Juna, a tak nakoniec semená tých slov „vyklíčia" a po niekoľkých pokusoch Jun nakoniec príjme aj pozvanie na zápas sumó. Tým sa mu otvoria dvere k novej múdrosti, o ktorej nemal predtým ani tušenia. Vstupom do majstrovej školy sumó však Jun narazí na pomerne závažný problém – ako sa má stať zápasníkom sumó, keď nevie stlstnúť? Majster Šomintsu sa stane nielen jeho trénerom ale aj sprievodcom na ceste **zbavenia sa vnútorných psychologických bariér, uvoľnenia vnútorného zdroja sily a energie prostredníctvom sebaovládania a meditácie**. Aké jednoduché sa zdá byť nájdenie kľúča k sebe samému. Alergia na celý svet, ktorou spočiatku Jun trpel a v skutočnosti si ju aj sám ďalej rozvíjal a podporoval, spôsobila, že odišiel zo školy, nemal žiadnych priateľov a jedol vždy sám, zašitý niekde v kúte na opustenom stavenisku a prespával na bezmenných a zapáchajúcich miestach, ktoré nikto nepoznal. Možno bol i hrdý na svoju samotu. Spomínať a plánovať si zakázal už dávnejšie – odrezal sa od minulosti aj budúcnosti. Snažil sa o to minimálne... Škaredé spomienky na minulosť ešte dokázal ako-tak vymazať, ale snívania sa zbaviť nedokázal. A potom ráno, po prebudení, si vždy uvedomil, že ten sen bol len obyčajným snom. Nepokojné noci trávil so svojou bolesťou a hnevom, žil životom krysy či havrana, ktorí mu robili spoločnosť v jeho samote. Cítil sa bezcenným, keďže prišiel o všetko – o prístrešie, postavenie, prácu, česť, dôstojnosť... skrátka o všetko okrem slobody. Ale akej slobody? Slobodnej voľby medzi rýchlou smrťou a o niečo dlhším utrpením. V tomto rozpoložení, prekonal sám seba, svoj hnev a prekročil svoj tieň – prišiel na zápas sumó, ktorý mu obrátil život na ruby.

Minulosť sa minula a budúcnosť sa tak zrodila aj pre chudého Juna. V tej chvíli akoby sa prebudil zo zlého sna, ktorého bol zajatcom. Pripomenul si zabudnutú skutočnosť, to, z čoho je vytvorený náš život. A zrazu prestal byť Junom a stal sa vesmírom, kruhovitým kozmom, ktorý bol nehybný a predsa stále v pohybe. Zápasník robil pokroky – meditovanie mu pomáhalo posilniť schopnosti a sústrediť sa. Vďaka tomu prestával byť obeťou svojich pocitov a naučil sa, ako byť pánom v ringu i vo svojom vlastnom živote.



ŽITE @ MEDITUJTE

text_ Juraj Michalka
foto_ shutterstock

MEDITÁCIA

TO ČAROVNÉ SLOVÍČKO, ZA KTORÝM MNOHÍ TUŠÍME DUCHOVNÉ POZNANIE, NO MÁLOKTO Z NÁS POZNÁ JEHO VÝZNAM V PRAXI. AJ NA STRÁNKACH TOHTO ČASOPISU SME UŽ TÉMU MEDITÁCIE NIEKOĽKOKRÁT SKLOŇOVALI, ALE PRE MNOHÝCH NAĎALEJ ZOSTÁVA ZAHALENÁ TAJOMSTVOM, ZBYTOČNÁ, ODSUNUTÁ NA INÉ ČASY, ALEBO JEDNODUCHO NEDOSIAHNUTEĽNÁ.

S meditáciou sa často vynára jedna základná otázka: NAČO MI TO BUDE? Načo budem strácať čas posedávaním na vankúši – MEDITOVANÍM? A aj keď zoberieme do úvahy zmysel meditácie, ktorý jej pripisuje väčšina duchovných náuk – že všetko živé je spojené v JEDNO a my sme len jeho aktuálnym prejavom, že poznaním SEBA a prostredníctvom UČENIA spoznáme túto JEDNOTU, a tým preukážeme tú najväčšiu službu všetkému živému – vynorí sa vnútorný rozpor, že to jednoducho nepotrebujete a nechcete. Možno chcete len pokoj, vnútornú pohodu, dosť peňazí, aby ste sa nemuseli strachovať o budúcnosť (ale nie toľko, aby vám niekto záviel ☺, platiť účty, užívať si život a... zomrieť ako každý iný.
Skúsme sa ale na tému meditácie pozrieť viac od podstaty. Zoberme si predstavu požičanú s psychologického smeru ACT (AccteptanceAnd Commitmenttherapy – terapia prijatia a záväzku, ktorá vznikla na základe smeru Cognitivebehaviraltherapy CBT).

PREDSTAVTE SI, ŽE STE ŠOFÉR AUTOBUSU

Sedíte v polootvorenej kabínke a sledujte ako nastupujú cestujúci. Slušák s kravatou, fajčiar čo zadusil špak tesne predtým ako nastúpil, nenápadná slečna, hrozivo vyzerajúci drzáň s reťazou okolo pása... jednoducho celá kopa najrôznejších cestujúcich. Oni sa usadia a vy ich poveziete podľa plánu. Rozbehnete sa, ale tí cestujúci sa z ničoho nič začnú vadiť a autobus sa otriasa. Vy to vnímate len cez spätné zrkadlo a snažíte sa to riešiť. Pokrikujete dozadu nech sú ticho a nech si posadajú ... a potom dôjde ten drzáň s reťazou a povie, že on chce ísť niekde celkom inde, vy sa ho trochu bojíte a tak zmeníte smer.... a to je signál pre ostatných, v tej chvíli si každý začne rozkazovať. Akú máte možnosť? Zastaviť autobus a vyhnať všetkých von, čo bude problém, pretože jednoducho nepôjdu. Druhá možnosť je, že sa budete s nimi vadiť a snažiť sa ich utíšiť... to môže trvať dlho a asi ani tonepôjde... Aké je teda riešenie? Znie to bizarne, ale riešením je NEREAGOVAŤ. Najväčšia sila hašterivých a agresívnych "cestujúcich" pramení z vašej reakcie. Sú ako deti v škôlke – aj tie baví vykrikovať len vtedy, keď na to niekto reaguje.
Preto späť za volant a pomaly vpred – tam, kam chceme MY.
Zo začiatku to bude ťažké. Manipulačné praktiky "cestujúcich" sú výborné, najmä ak nás chcú ovládať. Postupne sa však – pomocou cielenej koncentrácie a cvičenia – prepracujeme k tomu, že ten hurhaj za naším chrbtom nás vôbec nebude rušiť a my budeme schopní viesť autobus kam chceme...

MY NIE SME NAŠE MYŠLIENKY

Možno ste pochopili z tohto príkladu, že ide o metaforu na naše vnútro: cestujúci sú naše myšlienky a pocity a my sme ten šofér. Aké však z príkladu plynie ponaučenie? MY NIE SME NAŠE MYŠLIENKY ANI POCITY. My ich máme no niesme nimi. **Máme vlastnú vôľu a za každých okolností sa môžeme slobodne rozhodovať o tom, ktorým smerom pôjdeme.** Máme vlastné hodnoty, aby sme si ten smer vybrali a dostatok vlastnej energie,aby sme boli schopní sa za svojimi hodnotami vydať...

O všetkom, čo budeme v živote robiť, sa môžeme rozhodnúť sami a slobodne. Máme na to všetky predpoklady. Ako to dosiahnuť?

Tak sme konečne pre tej meditácii. Meditácia je cvičenie. Cvičenie, pri ktorom nič nevytvárame, nič neprodukujeme, nič neriešime... len POZORUJEME. Pozorujeme tých našich cestujúcich, aby sme ich lepšie poznali,aby sme vedeli ako sa chovať, keď po nás budú niečo chcieť a aby sme ich vedeli prípadne aj odmietnuť, ak nám ich požiadavky nebudú vyhovovať. A aké vlastnosti by mal mať ideálny šofér autobusu? No predsa **milujúcu láskavosť, pochopenie rovnosti, radosť a súcit.** Tak voči svojim cestujúcim, aj voči iným účastníkom cestnej premávky – pre všetkých sú pravidlá rovnaké.

Dokonalým poznaním tohto všetkého, máme šancu sa v živote úplne oslobodiť a vziať riadenie skutočne do svojich rúk.

MEDITÁCIA A KONCENTRÁCIA

Ak chcete jednoduchý návod na to, ako začať s meditáciou, treba si na začiatok uvedomiť, že meditácia nebude bez koncentrácie. Musíme vytvoriť aspoň základnú koncentráciu, aby sme vedeli svoje vnútorné pochody (svojich cestujúcich – svoje pocity a myšlienky) v pokoji pozorovať. Túto koncentráciu budeme potrebovať stále, ale netreba si ju predstavovať ako nejaký napätý stav. **Ide len o to, aby naše vedomie vedelo spočinúť na jednom predmete a keď sa zatúla, vždy sa k nemu vrátiť.** Tento predmet (tzv. primárny meditačný predmet) je podľa budhistickej theravádskej tradície DYCH. Nesledujeme však dych ako dej, ale ako pocit tela (body sensation) a to buď na mieste kde sa dotýka vzduch nosa – alebo tesne pod nosom, alebo ako dvíhanie a klesanie brušnej steny.

AKO NA TO?

1. Sadnite si pohodlne na meditačný vankúš alebo do kresla – lepšie však tak, aby vaša chrbtica bola vzpriamená a stavce do seba poskladané ako mince. Môžete sedieť s prekríženými nohami, alebo na pätách, ako vám to vyhovuje. vankúš pod zadkom v oboch prípadoch uľahčuje sedenie a pomáha udržať chrbticu vzpriamenú.
2. Dýchajte do brucha a sledujte ako sa vám brucho dvíha. Pri každom dvihnutí brucha urobte mentálnu poznámku „dvíhanie“, pri každom klesnutí brucha si uvedomte „klesanie“.
3. Počítajte nádychy spôsobom dvíhanie raz... klesanie, dvíhanie dva ... klesanie...
4. Ak sa vám myseľ zatúla, nevadí,vráťte sa k číslu, pri ktorom ste prestali alebo začnite odznova.
5. Počítajte do desať a potom od znova od jedna do desať a stále dokola – asi 10 minút.
6. Potom zmeňte systém počítania na... raz dvíhanie... klesanie, dva dvíhanie ... klesanie, teda najprv číslo, potom vedomá poznámka. Rovnako počítajte do desať a potom od znova od jedna do desať stále dokola – 10 minút.
7. Potom zmeňte systém a prestaňte počítať úplne, uvedomujte si lendvíhanie ... klesanie, dvíhanie ... klesanie... Znova približne 10 minút.
8. Nakoniec prestaňterobiť mentálne poznámky aj pri dvíhaní a klesaní a skúste sa zamerať na čo najväčší detailv tomto procese... možno sa váš dych nejako rozfázuje na začiatok, stred a koniec, možno sa spáruje s tlkotom srdca, alebo sa na povrchu brucha vytvoria pocity, ktoré tam dovtedy neboli. Len to pozorujte... približne ďalších 10 minút.

9. Potom si skúste uvedomiť ešte iné pocity na tele: napríklad dotyk tela s podložkou, bolesť v nohách z dlho zaujatej pozície či pocit pichania, svrbenia alebo štyklenia kdekoľvek na tele. Znova 10 minút.

Napokon otvorte oči, pochváľte sa, pomojkajte sa, povedzte si,že ste dobrý a ako super vám to ide – a to za každých okolností. Je jedno, či vydržíte celý 50 minútový cyklus, alebo len niekoľko minút.

PREKÁŽKY PRI MEDITÁCII

Prekážok v meditačnej ceste, a to hlavne na začiatku je veľa. Je normálne ak sa nám podarí zostať pri sledovaní dychu iba pár sekúnd a potom nás znovu niečo vyruší. Vyrušiť nás môžu predmety v mysli ako predstavy a myšlienky, pri ktorých sa často úplne„stratíme" a keď znovu precitneme, môže prejsť aj pol hodina. Netreba si z toho nič robiť, treba akceptovať to, ako to je. Nebojujeme s ničím, len sa späť presunieme k nášmu primárnemu meditačnému predmetu. Aj fyzické nepohodlie je často generované v mysli. Ak nás niečo tlačí, svrbí alebo cítime len nepokoj a nutkanie sa pohnúť , skúsme chvíľu tieto pocity pozorovať, skúsme pozorovať aj -samotné nutkanie, ktoré nás núti polohu zmeniť. Často práve potom, ako zameriame pozornosť na takýto pocit, sám od seba sa stratí. Samozrejme, ak je nepohodlie neznesiteľné, zmeňte polohu.

Ďalšími prekážkami v meditačnej praxi môžu byť **pocity hnevu a podráždenosti.** Pri meditácii to vyvoláva rovnaký efekt, ako keby ste sa pokúšali pozorovať svoj odraz v pohári plnom bublajúcej vriacej vody. Vtedy si treba položiť otázku odkiaľ tie pocity pramenia? Či je za nimi nejaká osoba alebo skutočnosť a skúsiť to zhodnotiť pozitívne a dotyčnej osobe vnútorne odpustiť.



Všetko má svoj čas a nič netreba siliť. Robte to tak, aby vám to bolo príjemné. Časom vám to pôjde natoľko, že si to budete vychutnávať a nebude sa vám chcieť prestať. Na úvod však treba vydržať aspoň 40 dní každodenného cvičenia.

Ďalšou veľkou prekážkou môže byť **únava a lenivosť.** Je to ako keby ste chceli pozorovať svoj odraz na vode, ktorej povrch je potiahnutý riasami a povlakom. Preto je dobré, ak k meditácii pristúpite s patričnou vážnosťou a prípravou. Miestnosť by mala byť vyvetraná a vy by ste nemali byť príliš unavený na to, aby ste vydržali meditačné sedenie. Ak aj napriek tomu zaspávate, skúste zmeniť polohu a skúsiť pár hlbokých nádychov a výdychov.

Skúste si pred meditáciu navodiť pocit energetického zapojenia, motivácie, uvedomte si, prečo to robíte. Ak nič nepomáha a aj napriek tomu ste unavený, tak sa proste poriadne vyspite.

Nepokoj a obavy sú ako snaha vidieť svoj čistý odraz vo vode, ktorej povrch je drásaný silným vetrom, a ten ju čerí. Môže to byť prekážka v meditačnej praxi. Asi najlepším spôsobom ako ju prekonať je prax sama. Odložte obavy s tým, že ich vyriešite po skončení sedenia. Ako vám prax ukáže, po skončení sedenia si na ne nespomeniete. Ak vás obavy a nepokoj vyrušujú v meditačnej praxi, dobrým liekom je viesť čo najpokojnejší život aj mimo nej.

Pochybnosti sú ako snaha čisto vidieť svoj odraz vo vode, ktorá je zakalená bahnom, teda v tme. Pochybnosti o účelnosti a prospechu meditácie vás budú prenasledovať hlavne v začiatkoch. Postupom praxe bude vaše poznanie hlbšie a pochybnosti prestanú mať význam.

Všetko má svoj čas a nič netreba siliť. Robte to tak, aby vám to bolo príjemné. Časom vám to pôjde natoľko, že si to budete vychutnávať a nebude sa vám chcieť prestať. Na úvod však treba vydržať aspoň 40 dní každodenného cvičenia. Nieje to ľahké a stojí to veľa úsilia, takže netreba mať prehnané očakávania.

Základné pravidlo znie: zľahka ale vytrvalo. Nič nesiliť, nič netlačiť – výsledok príde pomaly a postupne.

Keď absolvujete prvých 40 dní, budete rozumieť tomu, ČO je meditácia, viac ako keby ste prečítali o tom všetku dostupnú literatúru. Prax, v tomto prípade, žiadna teória nenahradí. Prejdite si úvodnú cestu sami a potom budete vedieť, kam sa ďalej vydať, skúsenosť vás sama navedie.

OSOBNÉ SKÚSENOSTI?

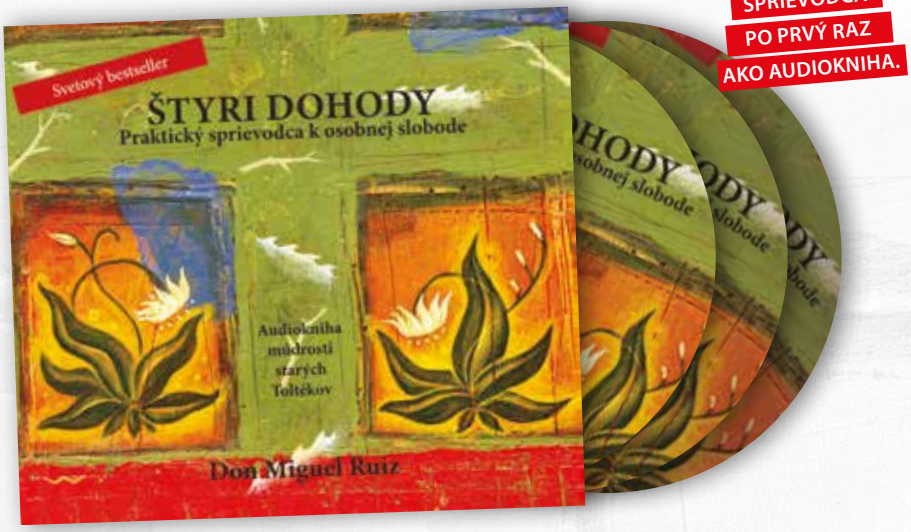
Nie je to ľahké a nie je to zadarmo. Niekedy sú s meditáciou spojené euforické pocity, niekedy sa vám počas meditácie možno vyfiltruje niečo menej pozitívne. Človek potom prirodzene očakáva tie príjemné pocity, ale o to v konečnom dôsledku pri meditácii nejde. Niekto má vyrovnanú psychiku a niekto má kolísavé nálady a rôzne psychické stavy, možno nie práve pozitívne a želané. Práve druhá skupina ľudí má naoko väčšiu motiváciu s tým niečo urobiť aj prostredníctvom meditácie. Pridaná hodnota meditácie a sebapoznania je však pre každého rovnaká a prospešná, odhliadnuc od momentálnych stavov mysle. A tak nezostáva iné, len deň po dni pomaličky rozpletať klbko emócií, myšlienok, pocitov a inštinktov.Efekt meditácie pocítite veľmi rýchlo na vlastnom živote, vnútornej rovnováhe, sebaistote, jasných myšlienkach, hodnotách a cieľoch a na schopnosti slobodne sa rozhodovať. Nemusíte byť budhista ani jogín. Stačí keď sa budete STARAŤ o svoju rodinu, CHODIŤ do práce, PLATIŤ účty a MEDITOVAŤ. Veď to je predsa ŽIVOT.

Don Miguel Ruiz

ŠTYRI DOHODY

PRAKTICKÝ SPRIEVODCA K OSOBNEJ SLOBODE

ZNÁMY DUCHOVNÝ SPRIEVODCA PO PRVÝ RAZ AKO AUDIOKNIHA.



V Štyroch dohodách odhaľuje Don Miguel Ruiz zdroj obmedzujúcich názorov, ktoré nás pripravujú o radosť zo života a vedú k zbytočnému utrpeniu. Štyri dohody, založené na starej toltéckej múdrosti, ponúkajú silný kód správania sa a postojov, ktoré dokážu rýchlo premeniť náš život na nové prežívanie slobody a skutočného šťastia a lásky.

Don Miguel Ruiz

Don Miguel Ruiz sa narodil v rodine liečiteľov. Vyrastal na mexickom vidieku a vychovávala ho matka so starým otcom. Matka bola curandera (liečiteľka) a starý otec nagual (šaman). Rodina očakávala, že Miguel prevezme ich starý odkaz liečiteľstva a bude pokračovať v ezoterickom poznaní Toltékov. Lákal ho ale moderný život, preto vyštudoval lekársku fakultu a stal sa chirurgom. Až vážna autonehoda, pri ktorej sa ocitol na pokraji smrti, zmenila jeho život. Začal sa intenzívne venovať skúmaniu vlastného vnútra, ktoré vyplynulo do dnes už svetového bestselleru Štyri dohody.

NAHRAL Martin Nikodým

Martin Nikodým – vyštudovaný bábkoherec, televízny moderátor, cestovateľ a fotograf hovorí o knihe: "ŠTYRI DOHODY sa mi dostali do rúk po tom, ako môj život už ovplyvnili a pozitívne zmenili Eckhart Tolle, Nael Donald Walsch, či Anthony de Mello. Na svojej ceste životom sa neustále snažím byť lepším človekom. Cítim, že to je zmysel nášho pobytu na tejto planéte. Učenie starých Toltékov je krásne vo svojej jednoduchosti zadania, aj keď veľkej náročnosti uplatňovania. Je to o pokusoch, pádoch, opätovnom vstávaní. Je to cvičenie, ktoré stojí za to. Odmenou je, že sa stanete majstrom skutočnej mágie vášho života. Prajem vám veľa šťastia! ☺"

Nahral: Martin Nikodým v Štúdiu Sagona & Cement | 2013
Počet CD: 3 kusy | Jazyk: slovenský | Hudba: Michal Kovalčík | Nahrávka a mastering: Michal Kovalčík
Producent: Andrej Maťko | Vydavateľ: © PLEJÁDY | Vydavateľstvo pre zdravý zdravotný štýl
Audioknihu ŠTYRI DOHODY si môžete objednať na: vitarian@vitarian.sk
www.vitarian.sk

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vy sa pýtate, numerologička radí!

NUMERØLØGICKÁ PØRADŇA

Môj priateľ je odo mňa o 15 rokov starší, ale napriek tomu si veľmi dobre rozumieme. Vydrží náš vzťah predsudky ostatných? Veľmi ho ľúbim. Ďakujem za odpoveď.

Elena 9. 7. 1984
Šimon 17. 4. 1969

Predsudky nie sú to, čo by vám mohlo skrížiť cestu. Aj vy, aj váš partner máte dosť zdravého rozumu a pevnej vôle na to, aby ste si presadili svoje. Aj keď obaja po ďalších narodeninách vstúpite do rovnakej ročnej vibrácie, v ktorej sa vám všetko môže zdať akési náročnejšie a rozhodne prejdete skúškami, ktoré vás ďalej posunú v duchovnom rozvoji. V konečnom dôsledku budú pre vás užitočné a posilnia váš vzťah. Ak vám osobne neprekáža vekový rozdiel, držte sa ďalej svojej silnej intuície a rozhodujte sa srdcom. To, čo vám váš partner prináša, je harmónia, bohatstvo citov, schopnosť empatie a spoločného zdieľania vecí, čo sú veľmi cenné hodnoty.

Zaujímalo by ma ako to bude s mojou prácou. Pol roka podnikám a nikam sa nehýbem. Zdá sa mi, že to nebolo správne rozhodnutie. Neviem sa rozhodnúť, či mám ostať na Slovensku, alebo odísť. Veľmi ma niečo láka odísť do zahraničia. Ako sa mi bude dariť v osobnom a rodinnom živote?

Milena 12. 3. 1991

Práve v týchto dňoch a mesiacoch sa vám všeličo zmení. Do tohtoročných narodenín ste naozaj prežívali mimoriadne náročný rok plný finančných neistôt, kedy bolo jedinou snahou zastabilizovať vaše zdroje a príjmy, čo vám určite spôsobovalo rôzne stresy a pochybnosti. Vo všeobecnosti však máte schopnosť presadiť sa v akejkoľvek sfére, pozitívny vzťah k peniazom, dostatok kreativity a najmä vôle, takže v podnikaní nevidím problém. Od týchto narodenín to začnete pociťovať v praxi, pocítite silu slobody a novej energie a veci, ktoré doteraz nešli celkom ľahko, sa začnú hýbať. Nastupujúca vibrácia vás môže vábiť aj k cestovaniu, ale skúste najprv počkať, čo prinesie nastupujúce uvoľňujúce obdobie do vášho súčasného biznisu. Rozhodne budete mať pocit neobmedzených možností. Ešte ste trošku mladá a na svoju duchovnú zrelosť si budete musieť pár rôčkov počkať, potom vám už bude celkom jasné, kadiaľ ísť. Pracujte na svojej rovnováhe a stabilite v práci i vo vzťahoch. Tým, že rok 2014 bude u vás v znamení slobody, však aktuálne nebudete mať tendenciu sa pevne viazať vo vzťahu, bude vás skôr lákať všetko nové. Užívajte si slobodu s mierou ☺

Stretávam sa s jedným chlapcom a chcela by som vedieť, či je to trvalá alebo chvíľková záležitosť?

Tereza 11. 5. 1989
Martin 17. 10. 1985

Momentálne nie ste nastavená na trvalý vzťah, ale treba vziať do úvahy, že ste si našli partnera, ktorý má schopnosť vás skrotiť a je vám takpovediac rovnocenným "protivníkom". Keď budete teraz brať svoj vzťah na ľahkú váhu a hazardovať s jeho citmi a záujmom, môže sa vám stať, že vám to neskôr pekne zráta, pretože on je, okrem iného, veľký stratég a dokáže vás dostať tam, kam potrebuje. Čo sa týka samotného vzťahu, určite je plný príťažlivosti, vášní a dobrého sexu, je však otázne do akej miery by bol do budúcnosti stabilný, keďže ste obaja príliš rovnakí a nikto si nenechá "skákať po hlave". Bude to teda skôr o boji, rozchodoch a návratoch, závislosti a silných citoch. Môže to byť veľmi zaujímavé a zároveň vyčerpávajúce. Na milenecký vzťah je to super, na založenie rodiny, pohodu a harmóniu, nie celkom ideálne. Ešte ste mladučká, užívajte si to, ale rodinu si založte s niekým, kto vám prinesie pokoja a rovnováhy a sám osebe je stabilný...

Zaujíma ma najmä otázka šťastia, lásky a vzťahov. Šťastie pre mňa predstavuje spojenie s mužom. Už takmer rok udržujem voľný vzťah s Dávidom. Prežili sme pohodové obdobie, avšak od septembra dochádza k viacerým zmenám, preto ma zaujíma naše ďalšie spoločné smerovanie. Rovnako dodávam, že nejde o žiadnu pochabosť alebo krátkodobý úlet. Tiež mám otázku ohľadom môjho štúdia, keďže i to môže veľa zmeniť. Tento rok totiž ukončím bakalárske štúdium. Úprimne ďakujem.

Anna 15. 8. 1993
Viktor 13. 2. 1987

Vy ste veľmi silná osobnosť a musíte si dávať pozor, aby ste svojho "partnera neprevalcovali" svojimi požiadavkami v duchu "JA". On je totiž extrémne citlivý, aj keď sa vie voči vám presadiť. Od septembra môžete mať pocit nestability a neistoty, ktorý ešte chvíľočku potrvá. Po vašich ďalších narodeninách však budete mať pocit akoby vám narástli krídla, a naopak, váš parter sa už teraz dostáva do obdobia, kedy začne byť mimoriadne vnímavý a citlivý a bude potrebovať väčšiu oporu a stabilitu vo vzťahu. Vy sa však dokážete spoľahnúť na svoju pevnú vôľu a vytrvalosť. Veľa vecí v živote aj vo vzťahu dokážete riešiť dobrou stratégiou a racionálne, kým váš partner je skôr emotívny. Verte však, že harmónia a život vo dvojici, sú pre neho nemenej dôležitými predpokladmi šťastia, ako pre vás. Skúste na všetko pozrieť aj z jeho pohľadu a potlačte energiu svojho ega, ktorého sila je pre vás tak prirodzená, že si ju možno ani neuvedomujete. Ak chcete stabilný vzťah, pomenujte to a ponúknite partnerovi svoju ženskú nežnosť a oporu. Keďže po ďalších narodeninách vstupujete do obdobia osobnej slobody a nových možností, po skončení bakalárskeho štúdia vás to skôr bude prirodzene lákať skôr do sveta a reálneho života, ako do školských lavíc. Ak budete mať mimoriadne dobrú pracovnú príležitosť, chopte sa jej, ale školu nedávajte celkom bokom, je celkom možné, že napokon ľahko zvládnete oboje.

Ako budem prosperovať v roku 2014? A čo šťastie?

Natália 3. 1. 1980

Pre vás je najdôležitejším cieľom v živote rovnováha. Pracujte na tom, aby všetko, na čom vám v živote záleží (práca, peniaze, vzťahy), bolo v roku 2014 čo najstabilnejšie a vy ste sa cítili vo svojich základných hodnotách čo najpevnejšie. Tento rok určite nie je časom na akékoľvek experimenty a nové rozhodnutia, je skôr obdobím, v ktorom sa treba držať overených hodnôt v každej oblasti. Máte pred sebou čas, v ktorom treba postupovať ďalej nanajvýš obozretne a pomaly, niekedy sa vám môže dokonca zdať, že veci sa vôbec nikam nehýbu. Využite tento rok na to, aby ste premýšľali nad novými plánmi, zastabilizovali to, čo ste doteraz dosiahli a pracovali na sebe. Všetky nové rozhodnutia urobte až po narodeninách v roku 2015, kedy sa vám otvorí voľnejšia cesta a uvidíte nové možnosti. Šťastie závisí od toho, aké nároky máme na život a aké ambície sú nám dané. Ak je niekto mimoriadne náročný, cieľavedomý a ambiciózny, tak ako vy, môže stále pociťovať nedostatok čohokoľvek. Šťastný človek je ten, ktorý sa uspokojí s málom, s tým čo mu prinesie dnešný deň ☺. Skúste sa preto uskromniť v očakávaniach, ktoré máte na život a na iných ľudí a tiež v nárokoch na samú seba, neklaďte si stále ďalšie ciele, užívajte a vážte si to, čo máte, a budete aj tento náročný rok zvládať ľahšie. Máte na to dosť vnútornej sily aj vytrvalosti. Jednoducho si oddýchnite a netlačte na pílu. Všetko príde ☺

Chcela by som sa opýtať, či si mám zmeniť po rozvode priezvisko Plešková a vrátiť sa k svojmu rodnému priezvisku. Rodné priezvisko: Mazáková. Ďakujem.

Ivana 5. 8. 1976

Súčasné priezvisko vám dáva spolu s krstným menom vibráciu, ktorá vám pomáha udržiavať harmóniu a pohodu vo vzťahoch akéhokoľvek druhu. S rodným priezviskom posilníte silu svojej osobnosti, schopnosť presadiť sa a svoje prirodzené danosti. Keďže sa nachádzate v ročnej vibrácii, ktorá môže byť veľmi tvorivá, nie však celkom pohodová, počkala by som so zmenou priezviska až do ďalších narodenín v roku 2015, kedy budete pod vplyvom novej energie, plnej otvorených možností a slobody. Vtedy aj zmena priezviska a nová vibrácia vášho mena môže dobre sadnúť do nových plánov, ktoré podporíte zvýšenou silou svojej osobnosti, a tak si od ďalších narodenín môžete naplno začať užívať obdobie, ktoré bude viac za vás a pre vás, jednoducho v zdravom zmysle "egoistickejšie" ☺. Veľa odvahy a schopnosti presadiť svoje ciele!

ČÍSLA NÁŠHO DÁTUMU NARODENIA DO ZNAČNEJ MIERY HOVORIA O NAŠEJ OSOBNOSTI, NAŠOM CHARAKTERE I NAŠICH MOŽNOSTIACH V ŽIVOTE.

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

Všetko dobré vám želá
numerologička –FREYA–

numerologia@alternativ.sk

ČÍNSKE HOROSKOPY

| máj |
| jún |
| júl |

Potkan

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Budete čeliť silnému tlaku v práci. S nadriadeným sa nezhodnete, ale nemusíte byť v depresii, alebo mať strach. Problémy sa ľahko vyriešia, keď pôjdete von a trochu sa uvoľníte.

Kariéra: Vzťahy s kolegami alebo partnermi si vyriešte diskrétne. Ak boli vaše vzťahy príliš osobné, teraz sa trochu ochladia. Zdržanlivejšie pracovné vzťahy môžu mať vplyv aj na vašu prácu.

Peniaze: Menšia strata bude nevyhnutná. Možno si budete chcieť vyhodiť z kopýtka a vyplniť tak svoju duchovnú prázdnotu. Uvedomte si, že toto riešenie pomôže len krátkodobo.

Zdravie: Dávajte si pozor na prechladnutie a chráňte si pľúca a priedušky.

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

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Vaše šťastie nebude veľmi priaznivé. Hádky a nezhody medzi kolegami riešte s chladnou hlavou. Zamerajte sa najmä na plnenie pracovných úloh a venujte sa rodine.

Kariéra: V práci vás čaká veľa prekážok, musíte vynaložiť obrovské úsilie na ich prekonanie. V opačnom prípade budete s projektom meškať.

Peniaze: Míňajte len toľko, koľko máte k dispozícii. Inak sa dostanete do ešte väčších problémov. Obmedzte výdavky, vyhnete sa tak finančným stratám.

Zdravie: Správne stravovanie a pohyb na čerstvom vzduchu sú základom dobrého fungovania vášho organizmu. Zamyslite sa a urobte potrebné zmeny.

Láska: Slobodní majú šancu stretnúť ideálneho partnera. Prijmite pozvanie na večierok svojho kamaráta aj keď sa vám veľmi nechce, môžete stretnúť objekt vašej túžby.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Začína sa leto a aj vo vašom živote vyjde na oblohe slnko. Šťastie vám praje. Musíte si uvedomiť, že súčasťou dobrého prosperovania je aj pravidelný oddych a relax. Vezmite svoju rodinu na dovolenku.

Kariéra: Vaše podnikanie prechádza mnohými zmenami. Konkurencia nikdy nespí, takže skúste hľadať prostriedky a prevziať iniciatívu, aby ste zabránili problémom.

Peniaze: K bežnému príjmu si privyrobíte aj príležitostnou prácou. Avšak neberte viac projektov, ako viete stihnúť, môže to ovplyvniť vaše príjmy v budúcnosti.

Zdravie: Nech je pre vás varovaním akýkoľvek problém so srdcom. Dávajte si pozor na nesprávne užívanie liekov. Vo všeobecnosti stavte skôr na prírodnú medicínu.

Láska: Ak chcete mať normálny ľúbostný vzťah s vašim partnerom, plný romantiky, nežností a porozumenia, vyhýbajte sa mimomanželskej láske. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

Byvol

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Tento mesiac vám šťastie leží pri nohách, takže všetky problémy zvládnete. Toto obdobie budú sprevádzať dobré správy, nové zákazky, noví zákazníci. Pozor si dávajte na dodržanie termínov a udržanie vysokej kvality práce.

Kariéra: Zamestnanci majú šancu na postup alebo zvýšenie platu. Podnikatelia nájdu nové trhy pre ich produkty alebo služby. Ak v práci nie ste spokojní, je správny čas na zmenu.

Peniaze: Váš normálny príjem bude stabilný. Aj keď máte pocit, že potrebujete viac, tento mesiac s tým nepočítajte. Udržujte vyrovnanú finančnú bilanciu.

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

Láska: Partnerov čakajú vo vzťahoch problémy. Niekto tretí sa bude pokúšať zničiť vašu lásku. Nasledujte svoj osud, ale nekonajte unáhlene.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Budete obeťou intríg spôsobených zákernými ľuďmi. Dávajte si veľký pozor na ľudí, s ktorými sa zoznámite. Napriek príjemnému vystupovaniu môžu mať čiernu dušu.

Kariéra: V práci budete mať problémy. Poraďte sa so skúsenou osobou namiesto toho, aby ste konali na vlastnú päsť. Mohli by ste zísť zo správnej cesty.

Peniaze: Veľmi dobre si premyslite každý úver alebo pôžičku. Inak riskujete výrazný pokles finančnej rezervy. Udržujte finančnú rovnováhu.

Zdravie: Nehladujte a ani sa neprejedajte. Žiadny alebo nadmerný pohyb tiež nie je správny. Doprajte si relax a oddych. Všetko s mierou.

Láska: Pozor pri nadväzovaní virtuálneho vzťahu. Mnohí sa, po odhalení reality, budú cítiť oklamaní a sklamaní. Kým o sebe všetko prezradíte, overte si dôveryhodnosť potenciálneho partnera.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Pracujte tvrdo a pri každom rozhodnutí premýšľajte, kým prejdete k činom. Niektoré rozhodnutia by ste mali dokonca odložiť na neskôr. Sústreďte sa na dôležité veci, nenechajte sa zbytočne rozptyľovať maličkosťami.

Kariéra: Udržanie pracovnej morálky bude tento mesiac kľúčové. Kamarátstvo so zamestnancami je možné len do určitej miery. Snažte sa určiť tú správnu mieru voľnosti a pracovného nasadenia.

Peniaze: Pri investíciách na akciových trhoch musíte vedieť, kedy sa zastaviť. Aj malý zisk je lepší ako veľké straty. Tento mesiac obmedzte zbytočné výdavky.

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

Láska: V láske budete mať šťastie, ľahko upútate osoby opačného pohlavia. S novým flirtom buďte však opatrní, inak vás to môže dostať do problémov.

Tiger

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Všetko pôjde po vyjazdených koľajach, avšak v polovici tohto mesiaca vás stretnú neočakávané prekážky a ťažkosti. Buďte v strehu a skúste týmto problémom predísť, alebo sa na ne aspoň poriadne pripraviť.

Kariéra: V práci budete úspešní a ocenení to aj váš šéf. Sústreďte sa na plnenie vašich vopred pripravených plánov. Je tu šanca na zlepšenie postavenia.

Peniaze: Do ničoho neinvestujte. Nenechajte sa oklamať lákavými možnosťami. Teraz nemôžete robiť nič iné, len ušetriť peniaze bežným spôsobom.

Zdravie: Dobre zvolený prístup k strave vám môže pomôcť udržať dobré zdravie. Tiger narodený na jar a v lete bude viac trpieť výkyvmi zdravia, než v minulom roku, pričom negatívny vývoj môže znížiť pobytom na čerstvom vzduchu.

Láska: Trpezlivosť ruže prináša. Riaďte sa tento mesiac týmto heslom a nerobte unáhlené závery. Láska niekedy potrebuje čas. Ak nie ste zadaní, máte šancu sa zoznámiť so zaujímavou osobou.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Vaše šťastie bude lepšie ako kedykoľvek predtým. Aj vašu firmu aj rodinu čaká niekoľko priaznivých zmien. Prípadné problémy prekonáte s ľahkosťou, nadhľadom a v krátkom čase.

Kariéra: Tesne pred dokončením práce prídu neočakávané problémy. Možno budete musieť požiadať svojich kolegov o pomoc. Aj keď nebudete mať všetky zásluhy, skoré dokončenie projektu je pre vašu budúcnosť kľúčové.

Peniaze: Pri finančných transakciách a investíciách si dávajte veľký pozor. Mali by ste vedieť, kedy sa zastaviť, aby ste si udržali aspoň nejaký zisk.

Zdravie: Ako zlepšiť svoje zdravie teoreticky už viete, prejdite tento mesiac k činom a posuňte tak svoj život do ďalšej etapy. Venujte pozornosť náhodným zraneniam.

Láska: Zadaní ľudia, obdarení láskou, si musia dávať veľký pozor na zákerných priateľov. Majte na pamäti, že rodina je prvá priorita. Nezadaní by si mali hľadať svojho partnera medzi slobodnými a vyhýbať sa vzťahom so zadanými partnermi. K ničomu dobrému to nepovedie.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Šťastie bude tento mesiac ako na hojdačke – raz hore, raz dolu. Vo firme môžete očakávať spory a hádky medzi zamestnancami. Nemiešajte sa do toho, iba keby vás o to výslovne požiadali. Vtedy rozhodnite spravodlivo, neriaďte sa emóciami.

Kariéra: V žiadnom prípade sa nepokúšajte o korupciu. Len pre chvíľkovú chamtivosť riskujete dobrú povesť, prácu, ktorá vás živí a v neposlednom rade slobodu.

Peniaze: Šťastie v peniazoch bude tento mesiac nestabilné. Problémy týkajúce sa nedostatku financií musíte riešiť doma so svojimi partnermi.
Zdravie: Ľahko ochoriete, alebo sa zraníte. Musíte byť veľmi opatrní ako v každodennom živote, tak aj na služobných cestách. Prípadné zranenie nebude vážne.
Láska: Najmä slobodné ženy čaká tento mesiac mnoho milostných ponúk. Všetko si vopred dobre zvážte, neposudzujte len vzhľad a výšku bankového konta. Pre dlhodobejší vzťah potrebujete iné prednosti.

Zajac

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Vaše podnikanie sa bude vyvíjať hladko. Na niektorých spoločenských podujatiach môžete nájsť nové obchodné príležitosti, takže sa im nevyhýbajte. Ak sa prispôsobíte a vaše plány budú zodpovedať vašim schopnostiam, budete mať úspech.
Kariéra: V rámci podnikania sa vám teraz môže vyplatiť vaša ofenzívna aktivita. Nečakajte v kúte na to, čo urobí konkurencia. Neskôr budete štedro odmenení.
Peniaze: Dobre strážte svoj dom pred zlodejmi. V opačnom prípade utrpíte ťažké straty na majetku.
Zdravie: Tí, ktorí majú problémy so srdcom, by sa v tomto období mali vyhnúť namáhavej činnosti, aby predišli komplikáciám.
Láska: Partnerov môžu znepokojovať rôzne problémy vo vzťahu. Nereagujte impulzívne a bez toho, aby ste si reakciu a rozhodnutie vopred dobre premysleli. V opačnom prípade sa situácia ešte zhorší.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Vaše spoločenské postavenie a dobrý kredit vás predurčuje na to, aby ste pokračovali v tom, čo robíte. Trpezlivosť a rozumné rozhodnutia vám prinesú zaslúžený úspech a rešpekt. Určití priatelia vám môžu byť nápomocní.
Kariéra: Zamestnanci by mali voči nadriadeným vyjadriť svoj názor a mali by si za ním stáť. Aktívnou a premyslenou taktikou všetko dobre dopadne.
Peniaze: Vidina príliš veľkého zisku môže byť zradná ako fatamorgána. Držte sa pri zemi a počítajte len s bežným príjmom. Inak môžete viac stratiť ako získať.
Zdravie: Vaše zdravie bude dobré. Vyvážená strava, pohyb na čerstvom vzduchu, relax a zdravý partnerský vzťah sú základom dobrého prosperovania.
Láska: Ten, kto stále nemá partnera opačného pohlavia, bude mať príležitosť stretnúť ideálneho človeka. Možnou prekážkou však bude skutočnosť, že táto osoba nie je vo vašom veku. Zvážte, či je to až také podstatné a zahoďte predsudky.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Dobrí priatelia vám tento mesiac pomôžu s ťažkosťami a prinesú vám šťastie. To, či sa vám bude dariť, záleží aj na vašej poctivosti v konaní a na vzťahu k peniazom. Vždy jednajte férovo.
Kariéra: Špeciálne odborné kurzy môžu zlepšiť vašu prácu a dokonca tým môžete získať výhodu pred ostatnými. Pamätajte, že každý sa učí celý život.
Peniaze: Váš príjem bude stabilný, avšak rozpočet príliš napätý. Podnikatelia môžu utrpieť straty spôsobené zlými dohodami. Nie je vhodný čas na rozširovanie biznisu.
Zdravie: Musíte sa mať na pozore pred nehodami, pri ktorých by ste sa mohli zraniť nožom a ohňom. Chráňte svoju rodinu, najmä deti a starších ľudí.
Láska: O lásku sa musíte starať celý život, inak vyhasne ako oheň. Ak si to uvedomíte, vzťah s partnerom bude tento mesiac harmonický. Je vhodný čas aj na zásnuby.

Drak

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Kým prijmete akékoľvek rozhodnutie, musíte starostlivo zvážiť každý detail. Prijímanie opatrení v chvate môže byť len zdrojom nešťastia. Nechajte si poradiť od múdrejších a skúsenejších ľudí, niekedy je dobré priznať si aj chybu. Nezapájajte sa do záležitostí mimo vášho záujmu.
Kariéra: Prekážky v práci stretávate všade. Možno prišiel čas na zmenu. Pred unáhleným rozhodnutím si však všetko veľmi dobre premyslite a zvážte pre a proti.
Peniaze: Získate nejaké financie, ale dlho vám vo vrecku neostanú. Pozor na dostatok hotovosti. Nepožičiavajte peniaze, ani neručte za žiadny úver, ochránite sa pred problémami.

Zdravie: Každá zmena na fyzickej úrovni predznamenáva nejaký duševný problém alebo nerovnováhu. Aby ste sa zotavili po fyzickej stránke, mali by ste ostať v pokoji a relaxovať.
Láska: Majte na pamäti, že harmonická rodina je prioritou. Krátkodobé vzplanutie môže narušiť alebo úplne zničiť to, čo ste celé roky budovali.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Šťastná hviezda vás bude tento mesiac ochraňovať a mali by ste to využiť. Rozvoj podnikania, nové bývanie či láska... všade máte dvere otvorené. Tvrdá práca vám prinesie zisk.
Kariéra: Toto je veľmi priaznivý mesiac pre tých, ktorí chcú zmeniť prácu. Aktívne hľadajte profesiu a najlepšiu ponuku by ste mali bez váhania prijať.
Peniaze: Míňajte len toľko, koľko máte. Nekonečné finančné zadlžovanie vás zaťažuje aj psychicky a ovplyvňuje vaše rozhodnutia. Obmedzte výdavky, vyhnete sa stratám.
Zdravie: Budete sa liečiť tak dlho, kým sa nezbavíte požívania alkoholu a mimomanželského sexu. Pokúste sa o vyváženejší život.
Láska: Rozvedení a slobodní budú mať šancu stretnúť vysnívaného partnera. Pamätajte si, že láska by mala prísť prirodzenou cestou. Preto by ste radšej nemali veci uponáhľať.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Vaše šťastie v tomto mesiaci bude kolísať. Očakávajte prekážky v podnikaní, a to aj napriek vášmu veľkému úsiliu. Veľmi sa nadriete, ale výsledok tomu nebude celkom zodpovedať. V takomto období, nezostáva nič iné, ako pokojne počkať, kým prejde. Treba si uvedomiť, že v našom živote sa prirodzene striedajú ľahšie obdobia s tými náročnejšími.
Kariéra: V práci vás čaká veľa prekážok, musíte vynaložiť obrovské úsilie na ich prekonanie. V opačnom prípade budete s úlohami meškať.
Peniaze: Musíte uspokojiť veľa neočakávaných potrieb vo vašom živote. Úspory z minulosti sa vám budú hodiť. Určte si priority a ostatné platby odložte na neskôr, ak je to možné.
Zdravie: Budete čeliť tlaku v práci. Dostatočne odpočívajte, aby ste obnovili rovnako fyzické, ako aj psychické sily.
Láska: Osoby opačného pohlavia vám budú ležať pri nohách. Dobre zvážte svoje činy. Zadaní by si mali dávať pozor na mimomanželskú lásku. Milenecký vzťah vám neskôr spôsobí nemalé problémy. Radšej sa mu vyhnite.

Had

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Tento mesiac bude ako na hojdačke, čakajú vás úspechy aj prehry. Pomoc môžete očakávať od ušľachtilých osôb. Pozor však na zlomyseľných ľudí, ktorí môžu vyvolať konflikty.
Kariéra: Aj keď sa váš biznis bude teraz vyvíjať pomaly, nebuďte príliš aktívni. Nechajte sa poučiť múdrosťami starej generácie. Trpezlivo udržiavajte všetko v bezpečnej zóne.
Peniaze: Mali by ste mať jasnú myseľ s cieľom nájsť riešenie pre všetky nepriaznivé okolnosti. Nevyčkávajte príliš dlho, neskôr môže byť už neskoro.
Zdravie: Starajte sa o svoj jedálniček a dostatok odpočinku. Ste citliví na ochorenie žalúdka alebo čriev. Pozor si dávajte aj na bežné vírózy a automobilové nehody pri cestovaní.
Láska: Ak nemáte ideálneho partnera, buďte pri výbere opatrní. Snažte sa v milostných záležitostiach neurobiť chybu. Inak sa budete trápiť dlhšiu dobu.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Šťastie bude kolísavé. Vašu firmu zasiahnu nepravdivé klebety zlomyseľných ľudí. Hnevom nič nevyriešite. Ak sa neviete od toho odosobniť, požiadajte o pomoc odborníka.
Kariéra: Buďte kreatívni a inovatívni vo svojej práci. Ak budete postupovať podľa naplánovaných úloh, budete mať úspech.
Peniaze: Váš bežný príjem bude normálny. Špekulatívne zisky musíte tento mesiac oželieť. Investujte len do overených a istých záležitostí.
Zdravie: Nepravidelná pracovná doba a menej odpočinku znižujú vašu fyzickú kondíciu. Ak sa váš pracovný čas upraví na pravidelný, rýchlo sa zotavíte. Odpočívajte.
Láska: Hádkam a nezhodám sa tento mesiac nevyhnete. Snažte sa jeden druhého pochopiť a vyjsť si v ústrety. V opačnom prípade vám hrozí odlúčenie alebo rozchod.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

V tomto mesiaci bude Jang prosperovať, zatiaľ čo Jin bude oslabovať. Musíte byť opatrní v oblasti peňazí, ktoré sú spojené s nejakou ženou. Nie je všetko zlato, čo sa blyští. Napriek tomu, že vás podporujú mnohí ľudia a cítite sa byť silní, nezabúdajte na morálku a spravodlivosť.

Kariéra: Zlú náladu bude sprevádzať pracovné vyčerpanie. Skúste sa viac odosobniť od práce, získate ľahkosť, nadhľad a kŕčovitosť sa stratí.
Peniaze: Chyby, ktorých sa dopustíte môžu mať katastrofálne následky. Dbajte na kontrolu a zdravý rozum pri všetkých finančných operáciách.
Zdravie: Pozor na jedlo z neznámych zdrojov. Chodievajte radšej len do overených reštaurácií a domov si kupujte čerstvé potraviny. Inak riskujete tráviace problémy.
Láska: Páry budú žiť v harmónii, ale mali by zabrániť hádkam z maličkostí. Je dôležité navzájom sa chápať a odpustiť si. Slobodní nájdu objekt ich túžby na dovolenke.

Kôň

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Tento mesiac sa nevyčasí. Ak chcete aspoň niečo zarobiť, požiadajte o pomoc svojich najbližších priateľov. Zlomyseľní ľudia vám budú klásť prekážky pod nohy, ale s jasnou hlavou ich hravo zvládnete.
Kariéra: V práci by ste sa mali sústrediť na vyriešenie problému, ktorý bol spôsobený vašimi zákazníkmi alebo podriadenými. Čím skôr nájdete riešenie, tým lepšie pre vás. Predídete prípadným stratám.
Peniaze: Váš normálny príjem nebude až taký zlý. Nesnažte sa zarobiť peniaze na burze alebo finančných hrách, prinesie vám to len nekonečné problémy.
Zdravie: Ak vaša chronická choroba nebola doteraz vyliečená, musíte konať. Po zmene lekára sa váš stav rýchlo zlepší.
Láska: Nie je vhodný mesiac na uzavretie manželstva. Párom hrozí rozchod. Bolo by vhodné, aby ste nikam necestovali, predídete citovým aj zdravotným rizikám.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Mesiac charakterizujú prekážky a mierna záťaž. Aj keď ste kreatívny, potrebujete získať nové vedomosti, zručnosti a skúsenosti. Váš život to obohatí a zlepší. Nebuďte pyšní, aj od mladých sa môžete veľa naučiť.
Kariéra: Zamestnanci dostanú viac príležitostí na postup a povýšenie. Musia však priložiť ruku k dielu a využiť asertivitu. Nemému ani vlastná mať nerozumie.
Peniaze: Čím viac a rýchlejšie budete chcieť peniaze získať, tým menej budete úspešní. Nemali by ste sa spoliehať na predpovede z neoverených zdrojov, investujte s rozvahou. V opačnom prípade utrpíte ťažké straty.
Zdravie: Dodržujte správnu životosprávu. Chodievajte skoro spávať, skoro vstávajte, zacvičte si niekoľkokrát do týždňa a starostlivo si vyberajte vhodnú stravu.
Láska: Nezadaní budú zvádzaní do nevhodných vzťahov. Treba sa sústrediť na svoju prácu, aby ste nepokúšali osud.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Skryté a neočakávané problémy, ktoré unikli vašej pozornosti zvládnete vďaka múdrym radcom a priateľom. Identifikujte zdroj problému a vyriešte ho. Vaše úsilie bude zavŕšené zaslúženým úspechom.
Kariéra: Nová obchodná spolupráca sa bude postupne rozvíjať a vďaka nej získate nielen finančný zisk, ale aj cenné skúsenosti.
Peniaze: Vaše šťastie príde vo vlnách, ale tiež buďte na pozore pred prichádzajúcimi problémami. Váš pravidelný príjem bude dobrý, kým špekulatívne zisky budú slabšie.
Zdravie: Všetkého veľa škodí a každý má svoje hranice. Mali by ste svoje fyzické cvičenie kontrolovať, aby ho vaše srdce znieslo.
Láska: Ak vám to dobre klape vo vzťahu, je vhodný čas navrhnúť manželstvo. Ak si nie ste istí, možno by bolo dobré celý vzťah prehodnotiť a urobiť patričné opatrenia. Pozor na komplikácie s tehotenstvom.

Koza

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Ak ste rozhodnutí začať spoločné podnikanie, teraz je na to vhodný čas. Nezabudnite na bezpečnostné opatrenia a dobré zmluvy, aby ste v prípade problémov boli krytí. Na všetko dohliadnite osobne.
Kariéra: Ak máte pocit, že vaša kariéra stagnuje, skúste sa poobzerať po lepšom mieste. Možno nájdete niečo inšpirujúce v zahraničí.
Peniaze: Šťastie sa v tomto mesiaci zlepší, ale musíte si nastaviť merateľné ciele, ktoré zodpovedajú vašim schopnostiam. Nejednajte príliš horlivo vo finančných operáciách.
Zdravie: Ľahko dostanete nádchu či chrípku. Mali by ste dostatočne oddychovať. Keď ochoriete, čo najskôr

sa poraďte s lekárom, aby ste sa rýchlo uzdravili.

Láska: Ak vo vzťahu vystupujete úprimne a trpezlivo, zvládnete spolu aj ťažšie prekážky. Ak ste s niekým len pre zábavu, radšej vzťah ukončite a hľadajte si vhodného partnera pre celý život.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Vaše šťastie v tomto mesiaci bude vynikajúce. Budete mať úspech bez ohľadu na to, čo sa rozhodnete urobiť alebo naplánovať. Nastavte svoje plachty v podnikaní priaznivému vetru, ktorý vám umožní využiť všetky vaše zdroje. Avšak, nesnažte sa súťažiť s ľuďmi, ktorí vám závidia, nikdy nevyhráte. Buďte opatrní.

Kariéra: Vaše šťastie vám praje pri hľadaní zamestnania a s podporou významných osôb opačného pohlavia si môžete nájsť prácu s neskutočnými vyhliadkami.

Peniaze: Budete mať šťastie v normálnom príjme. Môžete vložiť aj istú sumu ako dlhodobú investíciu kvôli zaručeným príjmom v budúcnosti.

Zdravie: Staré zranenie sa opäť obnoví a vás to vyvedie z psychickej rovnováhy. Možno by ste mali viac odpočívať a neprepínať svoje fyzické sily. Dodržujte pitný režim.

Láska: Kde sa dvaja hádajú, tretí zvíťazí. Niekedy vedia slová zraniť viac ako ostrý nôž. Veľmi dobre si rozmyslite čo poviete a urobíte. Tretia strana nikdy nespí.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Ak budete pracovať vytrvalo a trpezlivo, ľahko prekonáte ťažkosti spôsobené zlomyseľnými a zákernými osobami. Spoliehajte na svoj úsudok.

Kariéra: Z tvrdej práce budete depresívni. Najradšej by ste všetko hodili za hlavu. Do klebiet a ohováraní sa radšej nezapájajte.

Peniaze: Šťastie v bohatstve vám praje. Ak však zanedbáte zdravý finančný manažment, budete v kríze.

Zdravie: Musíte sa mať na pozore pred recidívou vášho predchádzajúceho ochorenia.

Láska: Najmä slobodné ženy si budú užívať sladkú chuť ovocia lásky. Zadaní muži by mali brať rodinu ako svoju prvú prioritu. Vašu rodinu čakajú len dobré správy.

Opica

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Uvidíte problémy a budete čeliť nezhodám. Zákerné osoby vám závidia úspech, majte sa na pozore zachovajte si chladnú hlavu. Tiež by ste si mali uvedomiť, že malý ústupok vám môže priniesť skvelé vyhliadky.

Kariéra: Na pracovisku sa môžu vyskytnúť nedorozumenia alebo bezdôvodné konflikty. Venujte sa svojej práci, aby ste do týchto okolností neboli vtiahnutí.

Peniaze: Vo finančnej sfére sa vám darí. Získate cenné veci za zlomkovú cenu. Dávajte si však pozor na podvodníkov.

Zdravie: Najzdravší pohyb je na čerstvom vzduchu. Choďte do jarnej prírody a pookrejete aj na unavenej duši.

Láska: Dlhoroční partneri by mali mať vlastné aj spoločné koníčky. Zážitky si môžu vymieňať a spoločné vzájomne zdieľať. Rozšírenie obzorov partnerov jednotlivo, zlepšuje vzájomný partnerský vzťah.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Viaceré osoby, ktoré si vážite, vám tento mesiac pomôžu s ťažkosťami a prinesú vám šťastie. Záleží na vašej poctivosti v konaní a na odmietnutí toho, čo vám nepatrí.

Kariéra: Vaše podnikanie vám prinesie nespočetné množstvo výhod. Urobíte veľký pokrok vo svojej práci a budete mať veľa možností pre ďalší rozvoj.

Peniaze: Dávajte si pozor na svoje každodenné výdavky, pretože môžu byť vyššie, ako ste počítali v rozpočte.

Zdravie: S pobytom v zahraničí súvisia aj neznáme ochorenia. Ak môžete, dajte sa voči nim vopred zaočkovať. Pri sexuálnych dobrodružstvách myslite tiež na svoje zdravie.

Láska: Páry budú mať spory, ktoré môžu skoro vyriešiť. Zaľúbenci si musia uvedomiť, že vzťah si musia chrániť vzájomne. Nezadaní si môžu nájsť vhodného partnera.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Šťastie vám tento mesiac nebude veľmi naklonené. Môžu sa vyskytnúť časté hádky a nezhody medzi kolegami či medzi rodinnými príslušníkmi. Vplyv však nemusí byť významný, ak budete všetko riešiť s chladnou hlavou.

Kariéra: Keď budete čeliť problémom, zachovajte pokoj a rozvahu. Musíte analyzovať problémy jeden po druhom, alebo nájsť ich zdroj a všetko zmeniť k lepšiemu.

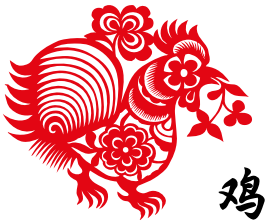
Peniaze: Nikdy neriskujte pri úveroch alebo špekuláciách. V opačnom prípade budete riskovať svoje finančné rezervy.

Zdravie: Budete zdraví, s výnimkou náchylnosti k vnútornej horúčke, ktorú vyliečite zvýšeným prísunom tekutín.

Láska: Šťastie v láske vám tento mesiac praje. Vzťahy budú harmonické a nezadaní budú mať veľkú šancu nájsť si partnera na celý život.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005.



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Šťastie je tento mesiac kolísavé. Nedorozumenia z ústnych dohôd alebo chyby v písomných dokumentoch však môžu spôsobiť škody vo vašom podnikaní. Snažte sa chyby čo najrýchlejšie odstrániť, aby ste mohli začať prosperovať.

Kariéra: Ak pracujete manuálne, všetko vám tento mesiac pôjde „od ruky". Ak máte nejaké nedokončené zákazky, alebo komplikovanú prácu, do ktorej sa vám nechcelo púšťať, tento mesiac všetko zvládnete bez najmenších problémov.

Peniaze: Tak sa zdá, že v peniazoch sa vám nebude celkom ideálne dariť. Výdavky na spoločenský život a zábavu sú také vysoké, že peniaze odchádzajú veľmi rýchlo. Zastavte to a radšej si ušetrite na horšie časy.

Zdravie: Nenechajte sa vyčerpať prácou, inak vám môžu hroziť problémy s trávením. Ak choroba prepukne, je nutná rýchla liečba.

Láska: Ak sa neviete rozhodnúť medzi dvoma nápadníkmi, poraďte sa so staršími rodinnými príslušníkmi. Nikdy to „nehrajte" na dve strany, mohlo by sa vám to škaredo vypomstiť. Nerobte ostatným to, čo nechcete, aby sa stalo vám. Rozhodnite sa čo najrýchlejšie a nikoho nenaťahujte, ak ste si nie istí svojimi citmi. Srdce vám poradí tú najlepšiu voľbu.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Pri obchodovaní si chráňte svoje záujmy, ale neobchodujte bezohľadne. Priatelia vám pomôžu s rozhodnutiami, v ktorých si nebudete istí. Voľný čas by ste mali využiť na svoj duchovný rozvoj prostredníctvom mimopracovných aktivít.

Kariéra: Získate pomoc od osôb opačného pohlavia. Zamestnanci budú mať možnosť postúpiť v kariére, alebo si naplánovať založenie vlastnej firmy a začať tak svoje vlastné podnikanie.

Peniaze: Tento mesiac nie je vhodný čas na žiadne dlhodobé projekty. Mali by ste venovať veľkú pozornosť každodennému obehu peňazí.

Zdravie: Fóbia alebo prehnaný strach z určitej veci je psychické ochorenie, ktoré treba liečiť. Pri najbližšej príležitosti zistíte, že to veľmi negatívne ovplyvňuje váš život.

Láska: Budete priťahovaní erotikou a svetom nezáväzného sexu. Myslite na svoje zdravie, financie a v neposlednom rade na svoje záväzky.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Budú vás ohovárať zlomyseľné osoby. Buďte preto ostražití a dávajte si pozor na ľudí, s ktorými sa stretávate. Nezaoberajte sa malichernosťami a ani neručte za žiadny úver.

Kariéra: Dávajte si pozor na konflikty so svojimi obchodnými partnermi, alebo s nadriadenými. Dobrí priatelia sa môžu navzájom znenávidieť kvôli nevyváženému rozloženiu financií.

Peniaze: Vaše šťastie sa tento mesiac nezlepší. Váš príjem nebude stabilný.

Zdravie: Nástrahy na vaše zdravie číhajú za každým rohom. Vyhnete sa im, ak budete počúvať svoj vnútorný hlas, zlepšíte svoju životosprávu a doprajete si relax.

Láska: Mali by ste sa viac starať o partnera, pretože váš vzťah stagnuje a stáva sa nudným. Neváhajte vymyslieť prekvapenie, aby ste opäť prebudili vzájomnú intimitu.

Pes

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Budete plní energie. Peniaze, sila a reputácia vám prinesú dokonalé uspokojenie a v podstate si môžete robiť, čo chcete. Tento mesiac výrazne napomáha vašej expanzii, rozvoju alebo obchodovaniu.

Kariéra: Presne definovaný cieľ a úlohy vo vašej práci vám uľahčia rozhodovanie. Majte na pamäti, že všetko sami nezvládnete. Úlohy rovnomerne rozložte na celý tím, na záver si všetko skontrolujte.

Peniaze: Zaregistrujete, že peniaze viac odchádzajú ako prichádzajú. Je čas siahnuť na rezervy.

Zdravie: Spomalená funkčnosť vnútorných orgánov sa prejaví únavou až malátnosťou. Skúste do jedálnička zaradiť zdravé a enzymatické potraviny, ktoré ich opäť naštartujú.

Láska: Pri hádke s partnerom buďte konštruktívni a nevyťahujte veci z minulosti. Na konci ukážte, že to váš vzťah neovplyvnilo, ale vyriešilo to danú situáciu. Niekedy je dobré otvorene riešiť veci s partnerom za akúkoľvek cenu. Je to vždy lepšie ako mlčať, uzatvárať sa do seba a obchádzať problém. Otvorený rozhovor vyčistí vzduch.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Vďaka podpore múdrych ľudí, bude vaše šťastie v tomto mesiaci priaznivé. Veľa vecí sa naučíte, možno aj na úkor zisku, ale vaša firma bude celkovo profitovať. Úspešné by mali byť aj investície do nehnuteľností.

Kariéra: Vo všetkých obchodoch dodržujte tieto zásady: nastavte všetky podmienky skôr, ako ukážete svoju veľkorysosť a nikdy neubližujte iným, aj keď máte strach, že vás ostatní odsúdia.

Peniaze: Základom zdravých financií je bilancia, teda rovnováha. Ak ju nedodržujete a míňate viac ako máte, ľahko sa dostanete do problémov. Pôžičky sú zaťažujúce.

Zdravie: Starší členovia rodiny budú mať zdravotné problémy. Buďte im k dispozícii tak často, ako len môžete. Vaša podpora je pre nich veľmi dôležitá.

Láska: Ak niekoho chcete, nedajte sa v láske odradiť. Ak vo výhľade nikoho nemáte, poproste priateľov, aby vás s niekým vhodným zoznámili. Buďte aktívni.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Dávajte si na seba tento mesiac veľký pozor. Stretnete sa s mnohými prekážkami. Niektorí zlomyseľní ľudia budú vo vašom živote vyvolávať nezhody. Hádkam sa radšej vyhnite.

Kariéra: Ak vám len vzťahy na pracovisku bránia zmeniť prácu, bojíte sa zbytočne. S vašou povahou si nemusíte robiť starosti. Je čas na zmenu.

Peniaze: Ak pracujete s akciami, budete mať veľký príjem. Ak efektívne využijete svoju špecializáciu, dosiahnete zisk.

Zdravie: Vaše zdravie nebude také ideálne, ako ste očakávali. Nervozita môže byť hlavnou príčinou vašich fyzických problémov. Dbajte na dostatočný odpočinok, aby ste neochoreli alebo neskolabovali z vyčerpania.

Láska: Rozvedení alebo opustení by si mali opäť nájsť cestu do spoločnosti. Život v osamení nie je zdravý ani veselý. Pamätajte: hlavu hore a úsmev na tvári.

Prasa

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



MESIAC HADA
(6. máj – 5. jún 2014)

Chybné rozhodnutia vám prinesú veľké problémy. Musíte rýchlo reagovať na zmeny a zvrátiť chod vecí. V opačnom prípade bude vaše podnikanie tento mesiac komplikovanejšie.

Kariéra: Napriek vášmu neúnavnému úsiliu nebude váš nadriadený, alebo váš obchodný partner s vami jednať čestne. Prídu vám na pomoc priatelia a všetko sa vysvetlí. Neunáhlite sa pri myšlienke o zmene zamestnania.

Peniaze: Včasné splácanie pôžičiek je základom dobrého finančného manažmentu. Ak niekomu dlžíte peniaze, teraz je ten správny čas všetko vyrovnať. Mohli by ste inak prísť o spoľahlivých priateľov.

Zdravie: Kompenzujte stres oddychom a pohybom na čerstvom vzduchu.

Láska: Konflikty medzi partnermi, spôsobené peniazmi, nie sú ľahké a vzájomné obviňovanie nič nevyrieši. Musíte sa navzájom pochopiť. Rodinu berte ako svoju prvú prioritu. Dohodnite si spoločný plán, ktorý budete plniť.

MESIAC KOŇA
(6. jún – 6. júl 2014)

Šťastie bude krivolaké. Vo firme budete musieť prekonať mnohé prekážky. Napriek vášmu úsiliu, neuvidíte zatiaľ žiadny ideálny výsledok. Musíte si dávať pozor na to, čo hovoríte a čo robíte, aby ste sa nestali obetným baránkom.

Kariéra: Ak máte v hlave nový projekt, máte tento mesiac šancu na úspech. Vzdelávajte sa.

Peniaze: Nečakané príjmy vás veľmi potešia. Ak môžete, odložte si ich na horšie časy.

Zdravie: Zdravotne budete mať v dobrom stave. Ale musíte sa postarať o zdravie vášho partnera. Buďte mu oporou, rýchlejšie sa z toho dostane.

Láska: Partneri v manželstve si budú užívať vzájomnú lásku, ich rodiny budú veľmi šťastné. Zaľúbení si tiež budú vo vzťahu dobre rozumieť. Tí, ktorí partnera len hľadajú, majú veľkú šancu ho práve teraz nájsť.

MESIAC KOZY
(7. júl – 7. august 2014)

Tento mesiac stretnete mnoho neprajníkov. Dávajte si pozor, aby vás priatelia nezneužili. Napriek týmto nepriaznivým okolnostiam, myslite pozitívne a nikdy sa nevzdávajte. Máte nezlomného ducha, tak to využite.

Kariéra: V práci a kariére neočakávajte veľké zmeny. Ak máte pocit, že v súčasnej práci nemáte dobré vyhliadky, nekonajte unáhlene, pretože finančne výhodnejšiu prácu momentálne nenájdete.

Peniaze: Vaša finančná situácia nebude stabilná. Náklady budú pre vás príliš vysoké. Musíte si urobiť dobrý rozpočet, aby ste predišli finančným nezrovnalostiam.

Zdravie: Pomaly sa budete zotavovať z vašich indispozícií. Oddych je najlepší liek na stres a únavu. Vaša energia sa nakoniec posilní.

Láska: V láske budete mať šťastie. Nezadaní muži by sa mali aktívne zúčastňovať spoločenských aktivít, aby si našli budúcu partnerku.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

máj | jún | júl



Alena Schraut
AncaRaLuca



Baran
21. 3. – 19. 4.

máj 2014

Mág | Mečová osmička | Kalichová päťka

Nepoddávajte sa pocitom nerozhodnosti či nemohúcnosti. Podliehate rôznym obavám či smútkom, nedajte sa odradiť práve týmito pocitmi. Všetko, čo máte v pláne prehodnoťte a pustite sa do svojich projektov s väčšou odvahou. Využite služby odborníkov, právne otázky zverte právnikovi, ekonomické ekonómovi. Nemôžete vedieť všetko a na druhej strane si nemôžete dovoliť robiť chyby. Tie by vás mohli vyjsť draho.



jún 2014

Kotúčová deviatka | Palicová štvorka | Kalichová štvorka

V láske urobíte jeden dobrý ťah. Ak žijete vo vzťahu, ktorý vás už nebaví, nenapĺňa, alebo z jednoduchého dôvodu potrebujete zmenu, je práve teraz ten správny čas. Tento mesiac je vhodný na to, aby ste niektoré veci uzavreli, pretože za nejaký krátky čas sa objaví niečo nové, čo vás bude viac napĺňať, viac zaujímať. Vo všetkom sa vám bude dariť, ak budete pociťovať v srdci lásku a všetko s rozvahou dopredu premyslíte.



júl 2014

Spravodlivosť | Kalichová šestka | Kalichový rytier

Do života vám vchádza nový človek, ktorý má šancu vaše srdce naplniť láskou. Otázkou je, ako ste na tento cit pripravení. Niektorí z vás si možno len trochu „užijú" a všetko skončí rýchlo ako letná láska. Tí druhí sa môžu zamilovať a možno získajú partnera na celý život. Niektoré zo vzťahov môžu skončiť na úradoch či v kostoloch. Jednoducho povedané, ak to bude vaším zbožným prianím, očakávajte svadbu na obzore. •



Býk
20. 4. – 20. 5.

máj 2014

Palicová desiatka | Vysoká Kňažka | Kalichová deviatka

Nepotláčajte svoje pocity a myšlienky. Všetko, čo vás v týchto dňoch napadne, môžete v každom smere zhodnotiť nielen vo finančnom zmysle slova. Situácia sa vyvíja vo váš prospech. Samozrejme, nič sa nedeje len tak, musíte priložiť ruku k dielu. Tarot vám ponúka dávku šťastia, ktorú budete pri uskutočňovaní vašich nápadov potrebovať. Využite všetko, čo sa dá vo svoj prospech v tom najpozitívnejšom zmysle.



jún 2014

Sila | Súd | Palicová šestka

Aj v týchto dňoch vám praje šťastie a energia, ktorá sa vám tu ponúka len čaká, aby ste ju čo najlepšie využili vo svoj prospech. Plány, ktoré vám už dlhší čas chodia po rozume, môžu byť začiatkom vášho nového života. Nová práca, nové bývanie, toto dokážete vo veľmi krátkom čase aj realizovať. V každom prípade budete potrebovať pomoc či pochopenie svojich blízkych. Všetku svoju energiu používajte len na zámery v súlade so svojím okolím.



júl 2014

Kotúčová princezná | Svet | Palicová princezná

Všetko, čo ste doteraz urobili alebo chcete urobiť, bude mať stúpajúcu tendenciu. Do čoho sa pustíte, pôjde vám ako po masle. Ak sa budete chcieť niečo naučiť, budete viac vnímaví, viac si zapamätáte. Otvára sa vám veľa možností v rámci cestovania, kde by ste mohli uplatniť schopnosť mimoriadneho vnímania tak, že budete schopní naučiť sa cudzí jazyk oveľa rýchlejšie. Vaše túžby aj iného charakteru sa môžu stať skutočnosťou. •



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





máj 2014

Kotúčová desiatka | Palicový rytier | Mečová kráľovná

Rozmýšľate, ako najlepšie a najľahšie prísť k peniazom. Možno ste v nezávideniahodnej situácii, snáď ste preinvestovali viac, ako ste si mohli dovoliť. Alebo nestíhate platiť svoje záväzky. Dôležité však je, že nejakým zázračným spôsobom sa vaša situácia zlepší. Buď sa podarí husársky kúsok a niekto vám požičia. Môže to byť aj banková inštitúcia. Alebo presvedčíte niekoho z rodiny, či priateľa. Peniaze sa vám získať nakoniec podarí.

jún 2014

Pustovník | Mečové eso | Palicová päťka

O dôležitých veciach môžete slobodne rozhodovať len a len vy bez toho, aby vaše rozhodnutie niekto posudzoval či odsudzoval. Tieto karty sľubujú, že by nikto nemal priamo zasahovať do vecí, ktoré sa týkajú len vás. Všetkých okolo vás presvedčíte, že to, čo ste si zaumienili aj zrealizujete, či už s pomocou druhých alebo nie. Dôležité je, aby ste si uvedomili pozitívne, ale aj negatívne následky svojich rozhodnutí.

júl 2014

Palicová sedmička | Kotúčová päťka | Mečová deviatka

Prekonávanie životných prekážok podporujte len do tej miery, aby ste zvládali aj následky svojich rozhodnutí. Sú tu aj také, ktoré v najbližších dňoch môžu negatívne ovplyvniť vaše financie. Snažte sa, aby ste si svoje úspory nevyčerpali. Nechoďte do príliš rizikových plánov. V týchto dňoch určite nič nekupujte, ani nepredávajte, rovnako však nepožičiavajte financie, ktoré ste si tak ťažko ušetrili. Neskôr ich budete potrebovať pre seba. •



Lev
23. 7. – 22. 8.





máj 2014

Kotúčová kráľovná | Kotúčová osmička | Mečová dvojka

Ak narábate s peniazmi, alebo priamo s nimi pracujete, buďte v týchto dňoch zvlášť opatrní. Karty nie sú príliš priaznivé k vášmu znameniu. Harmonizujte vo svojom živote všetko, čo sa ešte harmonizovať dá. Pamätajte, že rovnováha v živote vám pomôže k duševnej pohode.
K financiám pristupujte zodpovednejšie, viac šetrite a neriešte väčšie investície. Zatiaľ budete spokojní s tým, čo máte, nelietajte v oblakoch, neplánujte nemožné.

jún 2014

Kotúčová trojka | Diabol | Mečová šestka

Ak nebudete zodpovednejšie pristupovať k svojim povinnostiam, hrozia vám finančné postihy, strata zamestnania a tiež problémy vo vzťahoch. Nič sa nedeje beztrestne, ak podliehate rôznym pokušeniam, ktoré vám prináša karta Diabol. Alkohol, gamblerstvo, drogy, podvody, nič nebude bez postihu. Vypomstiť sa vám môže aj tá najmenšia chuť niekoho oklamať. V týchto dňoch vám nikto nič len tak neodpustí. Pravidlo znie: nenechajte sa zlákať žiadnym pokušením!

júl 2014

Kotúčová dvojka | Kalichová kráľovná | Veža

Presedlajte vo svojich citoch na niekoho iného. Ten, o kom snívate nie je pre vás. Čím skôr sa zobudíte a budete stáť oboma nohami na zemi, tým lepšie pre vás. Venujte svoju pozornosť pracovným veciam, chystajte sa na dovolenku a zariaďte všetko, čo je nevyhnutné, aby ste si mohli splniť svoje sny. Nové nápady a pocity môžu padnúť na úrodnú pôdu. Verte svojim pocitom a venujte pozornosť svojmu srdcu. Strach vám môže len uškodiť. •

Rak
21. 6. – 22. 7.



máj 2014

Palicové eso | Kotúčová štvorka | Mečová päťka

Investujte časť svojej energie na to, aby ste si urobili poriadok vo svojich plánoch v pracovnej oblasti. Ide o vaše miesto na slnku. Mohli by ste posilniť svoju pozíciu so svojou novou stratégiou, na ktorú myslíte už dlhší čas. Mohli by ste si zabezpečiť postup v hierarchii a väčší príliv financií. Do dovolenkového obdobia by ste mohli toho ešte veľa stihnúť. Pre tých, ktorí sa snažia získať novú prácu, využite tieto dni, ktoré sú vám naklonené v tom najlepšom chápaní...



jún 2014

Kalichová štvorka | Kalichová desiatka | Kalichová sedmička

V svojom existujúcom vzťahu veľa toho nenarobíte. Je tu veľká, ešte zatiaľ skrytá možnosť nového vzťahu. Riaďte sa svojimi pocitmi, iné špekulácie by vám za daných okolností nevyšli. Mali by ste sa viac stretávať s osobami, ktoré sú vám blízke. Choďte viac do spoločnosti, nechajte sa pozývať na rôzne podujatia a užívajte si. Pri návšteve divadla či kina sa budete cítiť veľmi dobre. Nové priateľstvá, či stretnutie starej známosti by vás mohlo príjemne prekvapiť.



júl 2014

Mečová princezná | Palicová trojka | Blázon

Niekedy treba bojovať za svoje veci aj netradičnými spôsobmi. Princezná meča je toho dôkazom. Kreatíve sa medze nekladú, ale mali by ste vždy bojovať čestne a bez úskokov. Falošné hry prinášajú len krátkodobé úspechy, z dlhodobého hľadiska sú vyčerpávajúce najmä po psychickej stránke. Nedajte sa zviesť zo správnej cesty vidinou niečoho nereálneho, istou fatamorgánou. Tarot vám prináša úspech aj vtedy, keď tomu už nikto neverí... •

Panna
23. 8. – 22. 9.



máj 2014

Kotúčový princ | Milenci | Hviezda

Niekto tretí sa príliš stará do vašich interných záležitostí lásky. Nedávajte nikomu priestor, ktorý patrí len vám. Aj tie najlepšie úmysly nie sú totožné s tými vašimi. Zarobíte nečakané peniaze, alebo sa vám podarí získať financie, ktoré ste v minulosti niekomu požičali. Šetrite na dovolenku svojich snov. Podarí sa vám odísť na destináciu, po ktorej túžite už dlhší čas. Nevzdávajte sa svojich plánov, viaceré sa môžu stať skutočnosťou.



jún 2014

Palicová deviatka | Kotúčová šestka | Slnko

Vybrať si v tomto mesiaci dovolenku, by vôbec nebolo prezieravé. Pre niektoré znamenie možno, ale pre vás určite nie. Energiu by ste mali využiť na pracovné veci. Možno zahájiť nové podnikanie, ak tomu venujete svoje myšlienky. Príliv úžasnej energie by ste mali v najbližších dňoch využiť na zarábanie peňazí a budovanie svojej kariéry. Záležitosti v oblasti lásky odložte na neskôr, nemuseli by ste sa správne rozhodnúť.



júl 2014

Kalichové eso | Vysoký kňaz | Striedmosť

Ak ste sa rozhodli využiť každú možnosť k erotickým hrám, mali by ste si uvedomiť aj všetky následky. Užívajte si len vtedy, ak máte stabilného partnera a ste zohratý tím. Karty vám nový vzťah neodporúčajú. Ak, tak len na vlastnú zodpovednosť. Nekazte si pomerne pekný mesiac, sústreďte sa na niečo iné ako lásku. Venujte viac času svojim rodičom, starým rodičom, vlastne celej rodine. Často na vás myslia a akosi sa vás nevedia dočkať. •



Váhy
23. 9. – 22. 10.

máj 2014

Mečová štvorka | Palicová osmička | Mečová trojka

Z nejakého dôvodu vám prestali dobre fungovať vaše priateľské vzťahy. Možno ste si to zapríčinili vy sami, možno k tomu prispeli aj životné okolnosti. Premyslite si, ako budete postupovať pri nadväzovaní nových vzťahov. Nové zoznámenie sa môže udiať kdekoľvek – na ulici, na pošte, v nemocnici či v nákupnom centre. Ak niekoho nemôžete pozvať na pohárik, dajte si spolu aspoň na dobrú kávu.



jún 2014

Palicová dvojka | Mečová desiatka | Kalichová trojka

Stále sú témou partnerské vzťahy. Ak momentálne ťaháte za kratší koniec, skúste vytvárať doma čo najharmonickejšie prostredie a upozorniť partnera na svoje kvality. Pre pokoj a harmóniu v domácnosti, budete musieť niečo zmeniť a trochu zainvestovať. Nemusí ísť rovno o prestavby či maľovanie. Možno stačí vymeniť nejaký nábytok, sedaciu súpravu, či dokúpiť pekné dekorácie ako ozdobné vankúše alebo izbové kvety.



júl 2014

Kráľ | Smrť | Kalichový princ

Je čas, kedy by ste si mohli pobaliť kufre a ísť za svojím oddychom do zahraničia. Táto dovolenka môže priniesť do vášho života mnohé, dosť podstatné, zmeny. V nasledujúcom mesiaci sa môže všetko zmeniť. Nová láska, možno stretnutie po rokoch so starou láskou. Ani vo sne by vás nenapadlo, čo všetko môže byť za pár dní iné. Ak máte v rodine dospelého syna, môže sa stať že odíde z domu pomerne ďaleko. Určite by ste mu nemali brániť! •



Strelec
22. 11. – 21. 12.

máj 2014

Kalichová princezná | Voz | Kalichová osmička

Veľmi priaznivé karty, ktoré budú dominovať Strelcom počas celého mesiaca. Všetky vaše túžby sú smädné po úspechu. Pri troche opatrnosti sa vám môžu splniť aj tie najmenej preferované túžby. Dariť sa vám bude vo finančnej aj súkromnej sfére. Možno sa vám podarí kúpiť niečo, po čom ste už dávno túžili. Ak sa naskytne dobrá príležitosť, nerozmýšľajte a siahnite po nej. Aj v partnerských a rodinných vzťahoch je všetko na dobrej ceste.



jún 2014

Palicová kráľovná | Koleso šťastia | Panovnica

V kruhu rodiny a priateľov sa budete tento mesiac cítiť výborne, ale s radosťou budete objavovať aj nové vzťahy a spoločenské akcie. Vaša prítomnosť pomôže uspieť aj tým druhým. Záleží vám na šťastí vašej rodiny a máte tendenciu vytvárať harmóniu a podporovať otvorenú komunikáciu. Ťažko budete znášať konflikt v rodine, alebo na pracovisku. Ak cítite, že máte schopnosť zmierovať pohádané strany, nepodceňujte situáciu a zakročte skôr, než bude neskoro!



júl 2014

Mág | Mečová dvojka | Kalichová šestka

Premyslite si, ako uskutočníte svoje plány a zamyslite sa aj nad spôsobom komunikácie. Uvedomte si, že niekedy sa dá dobre bojovať aj slovami. Rovnováhu, alebo harmóniu môžete nastoliť len priateľstvom a láskou. Ak to bude potrebné, neváhajte urobiť prvé kroky, ktoré nie sú pre vás vždy jednoduché. Užite si posledné dni pokoja a harmónie. Navštívte príbuzných v neďalekom meste či na vidieku. Starajte sa o svoje zdravie. •



Škorpión
23. 10. – 21. 11.

máj 2014

Mečová sedmička | Mečový princ | Kotúčové eso

Okolo vás sa pohybujú ľudia, ktorým by ste nemali veriť. Hrajú sa na dobrákov, ktorí vám chcú pomôcť a aj keď tomu nechcete veriť, opak je pravdou. Porozmýšľajte nad vecami alebo projektmi, ktoré by ste mohli finančne zhodnotiť. Vaša rodina potrebuje väčší balíček peňazí. Plány vášho životného partnera sa dozviete trochu neskoro. To vám však nebude brániť v tom, aby ste urobili všetko pre jeho spokojnosť. Vzťah je teraz miestom, kde nachádzate istotu a pokoj.



jún 2014

Mečový rytier | Palicový princ | Obesenec

Tento mesiac nebude váš úspech príliš viditeľný. Síce sa dopustíte aj chýb, ale nebudú veľmi závažné. Ste blízko k vytúženému cieľu, takže určite sa nevzdávajte a dotiahnite rozrobené veci dokonca. Po dosiahnutí cieľa očakávajte rozkolísanie citovej oblasti, budete hľadať stratenú stabilitu. Urobte všetko pre to, aby sa vaše city dostali do zabehnutých koľají. Zmena by vám určite neprišla vhod, na to môžete spoľahnúť. Venujte svojmu partnerovi tento mesiac čo najviac pozornosti.



júl 2014

Kotúčový rytier | Luna | Kotúčová sedmička

Aj keď ste sa posledné týždne veľmi snažili, v rodine nebude dostatok finančných prostriedkov na to, aby ste mohli odísť na vysnívanú dovolenku. Ale nemajte hlavu v smútku. Nikto vás za to nebude obviňovať, avšak svojich najbližších nemôžete sklamať. Vymyslite finančne nenáročnú dovolenku, ktorá však bude atraktívna a plná prekvapení. Niet pochýb, že práve vám sa to v týchto dňoch určite podarí. Podstatné je predsa, aby ste bolo všetci spolu. •



Kozorožec
22. 12. – 19. 1.

máj 2014

Palicový rytier | Kotúčová osmička | Svet

Myslíte, možno aj robíte všetko pre to, aby ste vy a vaša rodina, prežili tú najkrajšiu a najlepšiu dovolenku všetkých čias. Všetko je to v týchto dňoch o tom, aby ste trochu viac šetrili z toho dôvodu, aby ste si neskôr mohli viac dovoliť. Aj pre vás bude tento mesiac prekvapením na poli práce. Celkom určite očakávajte zvýšenie platu. Pokúste sa neminúť všetko na tej úžasnej dovolenke a radšej si niečo odložte na horšie časy.



jún 2014

Mečová desiatka | Kotúčová štvorka | Mečový princ

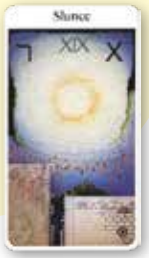
Nech sa pustíte do čohokoľvek, pozeráte sa na to očami morálky. Ste činorodí, energickí a uprednostňujete intelektuálnu činnosť. Výsledky vašej činnosti nemusia byť vždy viditeľné. Nepozorného diváka táto situácia môže zavádzať k názoru, že nič nerobíte. Takým ľuďom je však aj zbytočné čokoľvek vysvetľovať. Fyzické výkony vás síce neoslovujú, ale poradenská činnosť, či načúvanie trpiacim, v tom ste neprekonateľní.



júl 2014

Palicová dvojka | Palicová princezná | Veža

Prišiel čas oddychu a vy si dovolenku patrične užijete. Pritrafí sa vám neuveriteľne výhodná možnosť predať byt, ktorý už pomaly a isto vašej rodine nevyhovuje. Vzápätí je tu aj príležitosť na kúpu bytu, ktorý sa všetkým členom rodiny bude páčiť. Netreba váhať, chyťte sa príležitosti, taká sa len tak ľahko znovu nenaskytne. Počítajte s investíciou na rekonštrukciu, ale výsledok bude stáť za to, budete si žiť ako v bavlnke. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.





máj 2014

Slnko | Mečová dvojka | Kotúčový princ

Dobre vám to myslí a to vám umožňuje užívať si nezávislosť, po akej ste vždy túžili. Ak niekoho vpustíte do svojho sveta, je to pre neho česť a prejav dôvery. Vyhýbajte sa problémom a konfliktom mohli by ste prísť o ideály, možno aj o niekoľkých priateľov. Uspejete na všetkých frontoch s minimom vynaloženej energie. Užívajte si dary života. Choďte za svojim cieľom, všetko starostlivo naplánujte a budete úspešní.

jún 2014

Kotúčová šestka | Mečová osmička | Milenci

V pracovnej oblasti nastávajú ťažšie časy, ale neklesajte na duchu. Dávajte si pozor na určitú osobu, ktorá cielene zapríčiní nedorozumenia, aby vás dostala von z hry. Napriek tomu, nekonajte voči tejto osobe zákerne, môže sa vám to vypomstiť. V zamestnaní vám istá osoba pomôže v postupe. Neuváženým investovaním financií by ste ľahko mohli prerobiť. Kariéra je na dosah, s dovolenkou počítajte až posledné letné dni.

júl 2014

Palicová deviatka | Kalichová päťka | Hviezda

Ak si nebudete dávať pozor na svoje činy a slová, veľmi ľahko môžete u partnera vyvolať zbytočné prejavy žiarlivosti. Ak príde k obvineniam a konfliktom, nezvyšujte hlas, ale iba trpezlivo vysvetľujte. Ak je žiarlivosť odôvodnená a mali ste milostné pletky s treťou osobou, nepriznávajte sa, celú situáciu by ste len skomplikovali. Nič dobré by to teraz neprinieslo ani jednej strane. Nechajte celú situáciu trochu vychladnúť. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.





máj 2014

Panovnica | Kotúčová deviatka | Koleso šťastia

Z vašej dôležitej pracovnej pozície, budete musieť urobiť zásadné rozhodnutie. Ak bude správne, prenesie vás aj vaše okolie do lepšej finančnej situácie. Viac finančných prostriedkov budete môcť použiť pri zveľadení svojej domácnosti, či investovať ich do vašej rodinnej dovolenky. Váš partner túži po dovolenke za morom, skúste urobiť všetko preto, aby ste mu tento sen mohli splniť v najbližšom období. Napokon si to dobre užijete obaja.

jún 2014

Kalichová dvojka | Spravodlivosť | Palicová štvorka

Dávajte si pozor na svoje zdravie a nepreceňujte svoje fyzické sily. Dodržujte pravidlo – všetko s mierou. Po práci sa snažte pravidelne a rozumne relaxovať. Uvedomte si, že keď prepínate svoje sily, dostávate sa do nerovnováhy a môžete ľahko ochorieť. Nepripustite, aby sa vaša prepracovanosť negatívne odrazila v partnerskom živote. Radšej partnerovi úprimne povedzte, že ste unavení, určite vás pochopí.

júl 2014

Voz | Kalichové eso | Kotúčová kráľovná

Chceli by ste vyhrať auto, alebo zvýšiť plat. Jedno či druhé, by ste iste privítali, ale na podobné túžby zabudnite. Budete radi, keď si udržíte súčasnú prácu s tým istým platom, aký momentálne máte. Auto, ktoré stojí pred domom alebo v garáži, vám ešte urobí dobrú službu. Radšej zapojte fantáziu a pozvite partnera na dobrý obed alebo kávu, prípadne na dobrý film do kina či letnú prechádzku do blízkeho lesa. Nebojte sa prekvapiť. •

Vitamix
TOTAL NUTRITION CENTER

Dokonalá harmónia

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

VITAMIX
ZÁRUKA NA 7 ROKOV
GARANCIA



mixér Vitamix 5200 TNC

€ 599,-

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

www.vitamix.sk

UPOZORNENIE ZDRAVOLÓGA - Tento produkt je vysoko-návykový

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

máj
jún
júl



BARAN

21. 3. – 19. 4.

MÁJ 2014

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

Mars, ktorý strávi v jednom znamení priemerne dva mesiace, sa teraz na nezvyčajne dlho (7. 12. 2013 – 26. 7. 2014) usadil v znamení Váh. Vo vašom horoskope sú Váhy symbolom partnerstva. Prínosom Marsu je vášnivá energia, ktorú počas týchto mesiacov investujete do existujúcich, alebo vznikajúcich partnerských vzťahov. V každom prípade – či už ide o vášeň pozitívnu, alebo negatívnu – v oblasti vzťahov sa veci dávajú do pohybu. Prvé týždne sú do veľkej miery orientované aj na peniaze. So Slnkom v dome peňazí prichádza možnosť rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo odštartovať nový pracovný projekt, tak smelo do toho! 21. mája Slnko prejde do domu komunikácie. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov. Zdá sa, že mnohé jarné dni prežijete v príjemnej spoločnosti ľudí, ku ktorým máte najbližšie. Tešte sa najmä na dni okolo 28. mája.

JÚN 2014

Pripravte sa na stretnutia a rozhovory. Najmä s osobnými a pracovnými partnermi, ale možno aj s príbuznými a ďalšími blízkymi ľuďmi.

Mars v zrýchlenom tempe postupuje vaším domom partnerstva. Do tejto sféry teraz červená planéta prináša svoju energiu, ale aj nutnosť krotiť výbušnosť a vyhýbať sa konfliktom. Našťastie, Slnko vám s komunikáciou pomôže, veď už od konca mája je vo vašom treťom dome, ktorý sa stará o blízke kontakty, cestovanie na krátke vzdialenosti a vstrebávanie nových poznatkov. Ak rande vo dvojici nie je to, po čom teraz túžite, tak si dohodnite stretnutie aspoň so starými priateľmi, alebo súrodencami, vyberte sa na výlety a prechádzky. 21. júna sa Slnko presunie do Raka – znamenia vášho domu domova. Tradičné hodnoty sa dostanú na prvé miesto. Budete prehodnocovať svoje miesto v rodine aj v spoločnosti. To vás podporí v tom, aby ste naštartovali nejaké aktivity, súvisiace s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať nové bývanie, alebo plánovať renováciu...

JÚL 2014

Prvé týždne patria partnerovi a rodine. Júl bude vášnivý a rozporuplný. Môže priniesť isté nedorozumenia a konflikty, ale aj veľa potešenia, a to presne podľa vašich predstáv.

Mars prechádza posledným úsekom vášho astrologického domu partnerstva. Neprežijete však len čas plný romantiky. Občas bude ťažké vyhnúť sa impulzívnosti. Spln Mesiaca v Kozorožcovi (vo vašom dome kariéry) prinesie okolo 12. júla personálne zmeny v zamestnaní, alebo aspoň ukončenie istého pracovného projektu. Táto záležitosť bude úzko prepojená aj so zmenami vo vašom rodinnom živote. Tému domova a rodiny ovplyvňuje už dlhé mesiace Jupiter a od konca júna tiež Slnko vo štvrtom dome. Koncom mesiaca, keď Slnko a Jupiter budú už v Levovi (znamenie vášho domu potešenia), prichádza čas hravosti a uvoľnenia. Spomeňme ešte Urán vo vašom znamení. Od 21. júla do 21. decembra bude retrográdny, čo môže priniesť určité turbulencie do osobného života. Spamätajte sa skôr, než prevrátite svoj život na ruby v mene niečoho, čo už dávno patrí do minulosti.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

MÁJ 2014

Máj sa ponesie v znamení pracovného zhonu, záležitostí zdravia a odvážnych osobných rozhodnutí. Koncom mesiaca sa k tomu pridruží aj pátranie po nových zárobkových možnostiach.

Už od decembra 2013 je Mars v šiestom dome vášho horoskopu. Aj v máji to bude znamenať, že pracovné a zdravotné záležitosti sú prioritou. Zároveň sa snažíte dotiahnuť aj niekoľko pracovných projektov, ktoré mali byť už dávno hotové. Našťastie, od 19. mája vás Mars prestane brzdiť svojím retrográdnym pohybom, takže je možné, že nakoniec všetko stihnete. Napriek zhonu sa zdá, že máj si budete pamätať v dobrom. Slnko v Býkovi mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. Venujte sa sami sebe, svojmu zovňajšku a záujmom. Alebo choďte ešte ďalej a v dôležitej osobnej záležitosti, nad ktorou váhate, sa rozhodnite tak, aby to tentoraz vyhovovalo v prvom rade vám. Spln Mesiaca 14. mája vám pripomenie, že vo vašom živote sú aj iní ľudia. Keď meníte svoj život (radikálne a s nadšením), týka sa to aj ich. Niekto vám dá jasne najavo, že bez kompromisov to nepôjde. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte to po 21. máji. Vtedy Slnko prejde v rámci vášho horoskopu do domu peňazí.

JÚN 2014

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

Mars sa na dlho usadil vo vašom dome zdravia a práce. Tým sa zdravotné a rutinné pracovné záležitosti stali prioritou. Tento mesiac sa budete snažiť zvládať niekoľko pracovných projektov naraz. Jún je do veľkej miery orientovaný aj na financie. Vo vašom dome peňazí vidíme tento mesiac Slnko a Merkúr. S ich kozmickou podporou by bola škoda nerozbehnúť sa za vysnívanou zárobkovou príležitosťou. Ak naštartujete teraz nový projekt, má veľkú šancu byť finančne úspešný. Naznačuje to aj spln Mesiaca 13. júna. Ten rozhodne, či budete môcť počítať aj s financiami z cudzích zdrojov. Ak nie, netrápte sa, zvládnete to aj sami.21. júna sa Slnko presunie do domu komunikácie a vy obrátite svoju pozornosť na ľudí okolo seba. Konečne si užijete aj letné slniečko.

JÚL 2014

Množstvo vašej energie pohltia rutinné činnosti. Čakajú vás aj dôležité stretnutia a rozhovory a druhú polovicu mesiaca prežijete najmä v kruhu rodiny a priateľov.

Až koncom júla zmení Mars znamenie. Dovtedy je v rámci vášho horoskopu v astrologickom dome zdravia a práce. Znamená to množstvo práce, do ktorej sa vám nechce, lebo je únavná svojou monotónnosťou. Možno sa opäť ozvú aj isté chronické zdravotné problémy, čo vás konečne dostane do ambulancie lekára. Prvé týždne sú orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. So Slnkom v tomto dome si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Stretnete sa so starými priateľmi, susedmi, obľúbenými kolegami, či súrodencami. Okrem toho by ste mohli odštartovať napríklad aj jazykový, či iný kurz, veď aj vzdelanie patrí medzi témy, ovplyvňované domom komunikácie. V tomto kontexte spomeňme aj spln Mesiaca 12. júla v deviatom dome vášho horoskopu – v dome filozofie. Ten potvrdzuje, že vrcholí jedna študijná, alebo poznávacia etapa vášho života. 16. júla Jupiter a 22. júla Slnko prejdú do štvrtého astrologického domu. Na prvé miesto sa dostane rodina. Pripomeniete si význam tradičných hodnôt vo vašom živote. Navštívite rodičov, alebo zatúžite zútulniť rodinné hniezdo, prípadne sa poobzerať po úplne novom bývaní.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

MÁJ 2014

Ak budete počas prvých dvoch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Zvyšok mesiaca bude rušnejší a možno aj vzrušujúcejší.

Mars sa v decembri 2013 nasťahoval do vášho domu potešenia a nepohne sa z neho ani tento mesiac. Doteraz vám retrográdny Mars ešte nedovolil, aby ste sa úplne odviazali, ale 19. mája sa konečne opäť rozbehne a vy si začnete naplno užívať. Tento mesiac sa zameriate aj na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Slnko totiž pokračuje vo svojom presune vaším dvanástym domom – domom podvedomia. A tak budú prvé tri týždne meditatívnejšie a introspektívnejšie, než je to u vás bežné. Budete rekapitulovať svoj doterajší život. Okolo 14. mája sa ohlási staronový problém s kondíciou, alebo so zdravím. Chopte sa šance niečo s tým urobiť. Koncom mesiaca, keď Slnko vstúpi do vášho znamenia, ukončíte rozjímanie a uvedomíte si, že v poslednej dobe ste zanedbávali sami seba. Chcete najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste využiť dni okolo 28. mája.

JÚN 2014

Myslíte konečne aj na seba a svoje záujmy a rozvoj. V návale tvorivosti a entuziazmu sa rodí aj ďalšie rozhodnutie: Chcete viac zarobiť a získať väčšiu nezávislosť.

Mars ešte stále prechádza vaším domom potešenia. Pod jeho vplyvom vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, fyzickou láskou, alebo nejakou tvorivou prácou. Budete sa venovať tomu, čo vám prináša najväčšiu radosť. To je jeden z dôvodov, aby sa jún zaradil k najlepším mesiacom v tomto roku. Tranzit Slnka (ale aj Merkúru) znamením Blížencov je ďalším dobrým dôvodom. Zdá sa, že opäť cítite, že je tu čas intenzívnejšie sa venovať sebe, svojej vizáži, koníčkom, záujmom. Začalo to už koncom minulého mesiaca a platí aj naďalej – dozrel čas na významné osobné rozhodnutia. Jednoznačne si to uvedomíte v dňoch okolo 13. júna. 21. júna prejde Slnko v rámci vášho horoskopu do domu peňazí. Podporí vás to v úsilí oprášiť staré finančné plány. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, urobte tak okolo 27. júna. Rovnako dobrý je tento dátum aj pre štart nových projektov.

JÚL 2014

Tento mesiac si doprajete mnoho potešenia. Aj k práci teraz pristupujete akosi radostnejšie a tvorivejšie, z čoho by napokon mohol vyplynúť aj zisk nejakých peniažkov navyše. Koncom júla si nájdete čas aj pre štúdium a ľudí okolo seba.

Mars pomaly končí v dome potešenia, kde naplno naštartoval tvorivú a hravú stránku vašej osobnosti. Prvé tri týždne sú do veľkej miery orientované aj na financie. V dome peňazí máte už od konca minulého mesiaca Slnko a s ním aj možnosť rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Úspešné budú najmä kreatívne projekty, keďže Mars vám teraz pomáha entuziazmom a tvorivou energiou. Máte pokušenie skúsiť čosi špekulatívne, alebo riskantné. Tentoraz by sa to mohlo podariť, ale snažte sa neprekročiť únosnú mieru rizika. V tomto kontexte spomeňme aj spln Mesiaca 12. júla. Ten naznačuje, že sa máte spoliehať na vlastné sily a nie na cudzie finančné zdroje. Sponzori a dlžníci môžu zlyhať. Skúste odštartovať nejaký vlastný originálny pracovný projekt do 16. júla, kým vám bude pomáhať aj Jupiter vo vašom dome peňazí. Veľkorysý Jupiter sa následne presunie do domu komunikácie, nasledovaný 22. júla aj Slnkom. Čakajú vás výlety, vychádzky a množstvo stretnutí a rozhovorov s vašimi blízkymi.



RAK

21. 6. – 22. 7.

MÁJ 2014

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

Mars sa už od vlaňajšieho decembra motá vo vašom dome domova. Naďalej to znamená aktivity, súvisiace s bývaním a rodinou. Renovujte, dekorujte, vylepšujte si svoje hniezdočko a prikladajte do rodinného kozuba. Mars po 19. máji už nebude retrográdny, takže by ste konečne nemali mať pocit, že vám niekto hádže polená pod nohy. So Slnkom v dome priateľstva budú prvé týždne bohaté aj na spoločenské udalosti. Zdá sa, že sa objavia príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť, či – naopak - ukončiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. 21. mája Slnko prejde do znamenia vášho domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne a v znamení úspešného pokroku v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, prípadne s niekým, kto vám nepraje, alebo niečím negatívnym, čo vám v poslednom čase spôsobovalo problémy. Vrhnite sa na to v dňoch okolo 28. mája.

JÚN 2014

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

Mars si naďalej razí cestu vaším domom domova. Už niekoľko mesiacov je rodina, alebo otázka bývania aktuálnou témou, ale až teraz naozaj pokročíte dopredu. Buď konečne kúpite, či predáte nehnuteľnosť, alebo podstatne vylepšíte svoje súčasné bývanie. Je tiež možné, že sa budete vo zvýšenej miere venovať svojim rodičom, či starým rodičom. Jún bude zároveň mesiacom nových životných plánov. Zaslúžia sa o to Slnko a Merkúr vo vašom dvanástom dome – dome podvedomia. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať svoj doterajší život a pripravovať nové stratégie. To, že je načase niečo so sebou robiť, si naplno uvedomíte v dňoch okolo 13. júna. 21. júna Slnko prejde do vášho znamenia. To vás koncom mesiaca pritiahne k veľmi osobným témam. Ukončíte rozjímanie a s novou silou sa pustíte do presadzovania svojich vlastných záujmov.

JÚL 2014

Intenzívne sa pustíte do riešenia rodinných a osobných záležitostí. Koncom júla sa navyše objaví aj príležitosť zvýšiť si príjmy.

Energický Mars končí svoj pobyt vo vašom dome domova. Konečne z vás má rodina nejaký úžitok. Či už treba zháňať nové bývanie, alebo sa intenzívne venovať niektorému členovi rodiny, ste tu a máte dosť síl, aby ste všetko zvládli. Prežívate skvelé obdobie. Jupiter a Slnko sú vo vašom znamení, čo mimoriadne praje každej vašej iniciatíve. S veľkou dôslednosťou upratujete vo svojom osobnom živote. Že je to naozaj potrebné, si uvedomíte aj okolo 12. júla, keď spln Mesiaca v astrologickom dome partnerstva odkryje niečo, čo malo zostať utajené. Neskôr Jupiter aj Slnko prejdú do Leva (znamenie vášho domu peňazí). Na zoznam toho, čo chcete, si pripíšete aj bohatstvo. Možno nepôjde hneď o milióny, ale nádej na zlepšenie situácie tu rozhodne je. Požiadajte o zvýšenie platu, alebo naštartujte finančne perspektívny projekt. Urobte tak koncom tohto mesiaca, alebo začiatkom budúceho.



LEV

23. 7. – 22. 8.

MÁJ 2014

Rozhodli ste sa, že vzniknuté komunikačné bariéry prelomíte energicky a radikálne. Takže tento mesiac si svoje názory nenecháte pre seba. Smelo sa postavíte aj k novým pracovným príležitostiam.
Mars je naďalej v znamení Váh, kde sa usadil už v decembri 2013. Pokračuje náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. V každom prípade ale stihnete množstvo vecí vybaviť. Všeličo sa počas uplynulých týždňov nahromadilo. Po 19. máji Mars prestane "cúvať" a vy budete mať dosť síl na to, aby ste všetko nedopovedané a nedoriešené konečne dotiahli do konca. To, čo teraz takisto nemôžete ignorovať, sú pracovné záležitosti. Svedčí o tom Slnko v desiatom dome. Využite jeho vplyv na postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie novej kariéry. Keď sa okolo 14. mája bude rodina snažiť odtrhnúť vás od práce, požiadajte ju o trpezlivosť – kariéra by mala tentoraz dostať prednosť. 21. mája Slnko prejde do domu priateľstva a podporí vás v úsilí pomáhať druhým ľuďom. Dohodnite si stretnutia so starými kamarátmi, ale spoznávajte aj nových ľudí a zapájajte sa do netradičných skupinových aktivít. Vyrazte do spoločnosti a nevyhýbajte sa novým možnostiam. Nevynechajte pritom dni okolo 28. mája.

JÚN 2014

Jún bude zo začiatku mimoriadne spoločenský. Koncom mesiaca ale predsa zatúžite po samote, aby ste sa vlastnými silami vyrovnali s nakopenou robotou, únavou, či chorobou.
Mars v zrýchlenom tempe postupuje vaším astrologickým domom komunikácie. Znamená to, že prežijete ďalšie týždne, ktoré budú rušné z hľadiska komunikácie s ľuďmi. Oplatí sa prejaviť asertívne, ale nenechajte sa zatiahnuť do konfliktov, lebo komunikácia a kontakty sú tento mesiac kľúčom k lepšej budúcnosti. Prvé týždne to platí dvojnásobne, keďže Slnko je od konca mája vo vašom dome priateľstva. Vďaka tomu sú tu príležitosti začať realizovať nejaký svoj dávny sen, nadviazať, alebo oživiť priateľstvá, prípadne sa úspešne pridať k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Spln okolo 13. júna otestuje niektoré priateľstvá a známosti. To vám neskôr umožní pripojiť sa neomylne k tým správnym ľuďom. 21. júna sa Slnko presunie do Raka – znamenia vášho domu podvedomia. Záver mesiaca sa bude preto niesť v introspektívnejšom tóne. Úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, zlozvykom, alebo zúčtujete s neprajníkom. Alebo sa len jednoducho na nejaký čas stratíte za zatvorenými dverami, aby ste dali potrebný priestor introvertnejšej stránke svojej osobnosti, alebo, aby ste si vyhradili priestor na ukončenie istých pracovných projektov.

JÚL 2014

Mars vás núti komunikovať a vybavovať, hoci zo začiatku na to vôbec nemáte chuť. Až záver mesiaca bude aktívnejší. Urobíte dôležité osobné rozhodnutia a niektoré z nich začnete hneď aj realizovať.
S Marsom, ktorý prechádza posledným úsekom vášho tretieho astrologického domu, si ešte stále dávajte pozor na náchylnosť k impulzívnosti, energickosti, útočnosti. Ak udržíte emócie pod kontrolou, tak sa vám podarí všetko vybaviť, napísať, dohodnúť... Pritom, prvé týždne by ste najradšej nikoho nevideli. Slnko vo vašom dome podvedomia naznačuje, že máte oveľa meditatívnejšie a introspektívnejšie nálady, než je to u vás bežné. Budete rozjímať a rekapitulovať svoj doterajší život. Je tiež možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakou chorobou, návykovými látkami, prípadne niekým, alebo niečím negatívnym, čo vám dlho spôsobovalo problémy. Koncom júla, keď sa Jupiter a Slnko stretnú vo vašom znamení, ukončíte rozjímanie. Bude to do istej miery nový štartovací bod. S novými plánmi a novou chuťou do života sa už tešíte na ďalší rok svojho života.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

MÁJ 2014

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

Energický Mars je už od vlaňajšieho decembra v znamení vášho domu peňazí. Naďalej to znamená, že jediné, čo máte v hlave, je, že chcete zarobiť, zarobiť a zarobiť... Retrográdny Mars vám ale už od konca januára namiesto pomoci hádže polená pod nohy. Driete ako kôň a nič z toho! Na rozdiel od uplynulých týždňov, teraz by sa to už konečne mohlo poddať. 19. mája totiž Mars ukončí svoju retrográdnu fázu. Opäť sa rozbehne priamo a na vašom konte konečne začnú pribúdať zaujímavé finančné čiastky. Prvé tri týždne (rovnako, ako ste to cítili už posledný aprílový týždeň) sú zároveň orientované na záležitosti domu filozofie a prinášajú radosť zo štúdia, z nových zážitkov, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. 21. mája Slnko prejde v rámci vášho horoskopu do domu kariéry. Preto by záver mesiaca (najmä dni okolo 28. mája) mohol patriť k vašim najúspešnejším obdobiam, pokiaľ ide o profesijné záležitosti a zlepšenie spoločenského postavenia.

JÚN 2014

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

Mars sa bude rútiť znamením Váh, aby prispel množstvom energie na vaše finančné a majetkové záležitosti. S veľkým entuziazmom pracujete a zarábate. Potvrdzuje to aj Slnko, ktoré počas prvých týždňov prechádza v rámci vášho horoskopu sférou povolania a spoločenského postavenia. Vďaka podpore Slnka bude jún skvelý pre postup v zamestnaní, alebo úspešné odštartovanie úplne novej kariéry. Najmä počas tretieho týždňa budete mať jedinečnú príležitosť na kariérny postup. 21. júna Slnko prejde do znamenia Raka. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu priateľstva. Tento dom sa týka aj tajných snov a želaní, ktoré sa vám práve teraz môžu začať plniť. Nejakým spôsobom s tým budú súvisieť aj spoločenské vzťahy, kontakty a známosti. Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Okolo 27. júna neodmietnite žiadne pozvanie na spoločenskú udalosť. Prišli by ste o príjemný zážitok.

JÚL 2014

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

Mars ešte stále naliehavo upozorňuje na finančné záležitosti – najmä na peniaze, ktoré zarábate vlastnými silami. Budete mať do činenia s vysokými sumami. Možno ich zarobíte, možno miniete:). V okruhu priateľov, či v rámci nejakej organizácie, sa teraz presadzujete a angažujete aktívnejšie, než to máte vo zvyku. V priebehu prvých týždňov vám Slnko a Jupiter v dome priateľstva privedú do cesty starých, alebo aj nových známych. Niektoré kontakty sa môžu ukázať ako nečakane užitočné. Aj keď máte elánu dosť, nečakajte, že vydrží celý mesiac. Skúste čo najviac práce stihnúť do 16. júla. Vtedy totiž Jupiter a neskôr aj Slnko prejdú do znamenia domu podvedomia a vaše tempo sa trochu spomalí. Spoločenské akcie výrazne obmedzíte. Opäť zatúžite po samote a oddychu. Alebo budete naďalej neúnavne pracovať, ale aj v tom prípade sa budete musieť odpútať od okolia a úplne sa ponoriť do práce, ktorú potrebujete urobiť.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

MÁJ 2014

Tento mesiac budete mať neobvykle veľa energie. Dosť jej vyplytváte na finančné záležitosti. Pôjde o úver, dedičstvo, pôžičku, alebo niečo podobné. Až koncom mája dostanete možnosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

S Marsom v znamení Váh vám už dlhšiu dobu nechýba sila a rozhodnosť, aj keď "cúvanie" červenej planéty počas uplynulých týždňov vám nedovolilo postupovať tempom, ktoré by vás uspokojovalo. Teraz sa to konečne zmení. 19. mája Mars ukončí svoju retrográdnu fázu a opäť sa rozbehne priamo, pričom vás nekompromisne strhne so sebou. Ak viete, čo chcete, tak choďte a zoberte si to! Slnko v apríli vstúpilo do 8. domu vášho horoskopu a bude ním prechádzať aj počas prvých troch májových týždňov. Znamená to, že sa budete úspešne venovať istým financiám, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Máte v týchto smeroch nejaké plány a rozmýšľate, kedy ich začať realizovať? Neváhajte a skúste to teraz. Využite najmä tretí týždeň. Nezabudnime však ani na možné zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt, keďže aj toto je oblasť, ktorá spadá do kompetencií ôsmeho domu. Koncom mesiaca, keď Slnko prejde do znamenia vášho domu filozofie, si v nejakom zmysle rozšírite obzory. Na dni plné zážitkov a nových poznatkov sa tešte najmä okolo 28. mája.

JÚN 2014

Budete cestovať, alebo študovať. Všetky nové poznatky a skúsenosti môžete vzápätí aj zúročiť. Koncom mesiaca sa totiž objaví zaujímavá pracovná príležitosť.

Mars v razantnom tempe postupuje znamením Váh. Znamená to, že prežijete týždne, počas ktorých vynaložíte veľa energie na seba, svoj vzhľad a záujmy. Červená planéta vás vyzbrojí odvahou a rozhodnosťou. Prvé týždne sú však orientované najmä na záležitosti domu filozofie. V tejto sfére stretneme v júni Slnko, ale aj spoločenský Merkúr. Ak to bude len trochu možné, budete cestovať, alebo spoznáte mimoriadne zaujímavých ľudí. Ďalšou možnosťou je, že sa s vervou pustíte do štúdia. Tak, či onak – tento mesiac by ste sa nemali zatvárať doma. A už vôbec nie osamote. Pripravili by ste sa o vzrušujúce zážitky. 21. júna sa Slnko presunie do znamenia Raka. Vo vašom horoskope je toto znamenie symbolom kariéry. Preto by záver mesiaca mohol patriť k najúspešnejším obdobiam v tomto roku, pokiaľ ide o postup v zamestnaní.

JÚL 2014

Vaša kariéra sa začína vyvíjať veľmi úspešne. Všetko ide podľa vašich predstáv. Ale záver mesiaca už bude patriť aj priateľom a spoločenským stretnutiam.

Júl bude zavŕšením niekoľkých mesiacov, počas ktorých – s Marsom vo vašom znamení – realizujete ambiciózne predsavzatia. Kam svoju energiu smerujete? Spln Mesiaca sa okolo 12. júla snaží pritiahnuť vašu pozornosť k rodinným záležitostiam, ale Jupiter a Slnko v dome kariéry mu dôrazne protirečia. A naozaj sa zdá, že práca nepočká. Najmä dni do 16. júla by mohli naznačiť pozitívne zmeny pracovných podmienok. Neskôr Jupiter a Slnko vstúpia do domu priateľstva a vy sa definitívne začnete vracať do aktívnejšieho spoločenského života. Možno usporiadate malé stretnutie s najbližšími priateľmi. Alebo pomôžete niekomu, kto sa ocitol v núdzi. Spomeňme ešte Urán, retrográdny od 21. júla do 21. decembra v znamení vášho domu partnerstva. Pokiaľ ide o srdcové záležitosti, začnete sa obzerať späť. Zrazu sa pýtate, prečo má váš partnerský život podobu, akú má. Alebo sa niekto z minulosti opäť stane súčasťou vášho života. Otázka je, na ako dlho.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

MÁJ 2014

Aj keď vnútri duše ešte stále bojujete s nejakými démonmi, tento mesiac bude hlavne plný lásky. Až koncom mája vám začne v hlave víriť aj niečo ďalšie: majetok a peniaze…

Mars už od decembra vytrvalo okupuje znamenie Váh. Vo vašom horoskope sú Váhy symbolom domu podvedomia, ktorý je tradične spájaný s tajomnými a utajovanými témami. Práve niečomu takému patrí už niekoľko mesiacov veľká časť vašej energie. Tento mesiac (najmä po 19. máji) konečne pokročíte o poriadny kus dopredu. Veľa sa toho udeje za zatvorenými dverami, mnoho súvislostí môže byť podivných, alebo nepríjemných, ale práve teraz máte pridelené množstvo energie na to, aby ste mohli skoncovať s istými vecami. Napriek tomuto tajuplnému posolstvu červenej planéty (ktorého konkrétny zmysel je jasný asi len vám) sa máj môže pri konečnom účtovaní zaradiť k najšťastnejším mesiacom tohto roka. Je to vďaka láske a partnerským vzťahom, čo je oblasť, v ktorej sa vám teraz mimoriadne darí.

JÚN 2014

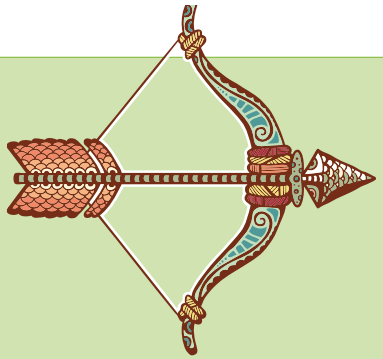
Tento mesiac bude mať výsostne súkromný charakter. Koncom júna zatúžite uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Červená planéta je naďalej vo Váhach. Niekoľko týždňov, alebo skôr už mesiacov, máte k dispozícii množstvo energie na to, aby ste nadobro zvíťazili nad tým, čo vás trápi, alebo, aby ste pomohli niekomu inému. Popasujte sa so zdravotným problémom, utiahnite sa do samoty a zlikvidujte nahromadený pracovný dlh, alebo zmobilizujte svoje sily a zbavte sa dlhoročného zlozvyku. Vďaka pozícii Slnka a Merkúru je tento jún zároveň orientovaný aj na záležitosti ôsmeho domu. Ten sa týka sexuálneho správania a financií, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Budete sa musieť trochu viac zaujímať o dedičstvo, pôžičku, investíciu, finančné vyrovnanie, alebo daňové záležitosti a pod. Možné sú aj zaujímavé experimenty v sexuálnom živote. Hrozí dokonca, že budete (s Marsom v tajomnom dome podvedomia) pomýšľať na tajný flirt či milostnú aféru.

JÚL 2014

Začína obdobie poznávania a sebarozvoja. Naučíte sa veľa nového a v pracovnej sfére sa črtajú inšpiratívne výzvy.

Mars koncom júla zavŕši svoju púť astrologickým domom podvedomia. To je dom, tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, so snami, tajomstvami, tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, alkoholom, drogami. Niečomu z toho bude nasledujúce týždne patriť vaša energia. Prechod Jupitera a Slnka vaším domom filozofie a podobne aj spln Mesiaca 12. júla signalizujú, že jedna poznávacia etapa je za vami a vy čoskoro vstúpite do novej, ktorá vás posunie k oveľa vyšším métam. Vyberte sa na cesty, alebo sa vrhnite na štúdium. Urobte tak do 16. júla. V druhej polovici júla Jupiter a Slnko prejdú do domu kariéry. Záver júla, ale aj niekoľko nasledujúcich mesiacov by u vás mohli patriť k mimoriadne úspešným obdobiam, pokiaľ ide o prácu a zlepšenie spoločenského postavenia. Možno ste zatiaľ ešte len vo fáze plánovania, tá ale môže byť najdôležitejšia. Aj Urán upozorňuje, že nie je dôvod ponáhľať sa. Táto planéta je teraz vo vašom dome zdravia a práce a na niekoľko mesiacov sa preklopí do retrográdnej fázy, čím vnáša do pracovnej morálky nepokoj a nevyspytateľnosť. Rutinná práca vám stále viac a viac prestáva vyhovovať. Dá sa s tým niečo urobiť? Možno práve v priebehu nasledujúcich týždňov dostanete nečakanú príležitosť skoncovať so súčasným pracovným stereotypom. Ocitnete sa v situácii, ktorá môže vyzerať ako krok späť, ale aj ako príležitosť začať konečne robiť prácu, po ktorej ste kedysi túžili.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

MÁJ 2014

Neodkladajte zmeny v životnom štýle – za tri týždne môžete stihnúť veľa. Záver mesiaca už bude patriť inej téme. Hravej a vzrušujúcej láske…

Už od decembra 2013 je Mars v znamení Váh. U vás sú Váhy symbolom domu priateľstva. Vďaka tomu sa ešte) stále energicky zasadzujete za záujmy svojich priateľov, alebo nejakej organizácie. Retrográdny Mars vás pritom až do 19. mája brzdí, potom sa ale rozbehnete o to rýchlejšie. Už od apríla sa zároveň orientujete aj na šiesty astrologický dom. Ten býva tradične spájaný s rutinnými pracovnými povinnosťami, kondíciou a zdravotnými záležitosťami. V máji v ňom tri týždne pobudne Slnko, čo mimoriadne praje nielen vytrvalému pracovnému maratónu, ale aj definitívnemu vyriešeniu nejakého zdravotného problému, prípadne naštartovaniu pravidelného cvičenia. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do domu partnerstva, sľubuje oveľa príjemnejšie veci: bude patriť láske a partnerským záležitostiam. Užite si najmä dni okolo 28. mája.

JÚN 2014

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

Mars v horúčkovitom tempe postupuje znamením vášho domu priateľstva. Znamená to, že budete intenzívne zháňať nové kontakty, alebo sa obracať na starých priateľov. Je tiež možné, že bojujete za splnenie nejakého svojho dávneho sna a aktívne spoločenské väzby s tým zrejme budú mať niečo spoločné. Skvelou správou je, že v srdcových záležitostiach budete mať zelenú, aj keď niektoré dni navodzujú iný dojem. Spln Mesiaca 13. júna uzatvorí určitú etapu vo vašom osobnom živote a v danej chvíli sa vám môže zdať, že to nie je to, čo chcete. Napokon sa ale jún ukáže byť jedným z najšťastnejších mesiacov. Slnko, ale aj racionálny Merkúr sú v dome partnerstva. Slobodným našepkávajú počúvnuť svoje srdce a skočiť rovnými nohami do pevného partnerského zväzku a tým, ktorí tak urobili už dávnejšie, prinášajú chuť pripomenúť si romantické začiatky.

JÚL 2014

Tento mesiac musíte zvládnuť množstvo spoločenských povinností a zariadiť isté majetkové záležitosti. Koncom júla ale dostanete príležitosť uniknúť a objaviť nové obzory.

Mars v rámci vášho horoskopu finišuje v astrologickom dome priateľstva. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na záležitosti ôsmeho domu. S Jupiterom a Slnkom v tomto dome sa môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne však bude vhodné venovať sa financiám. Spln Mesiaca 12. júla v dome peňazí naznačuje, že prídete o zdroj časti svojich príjmov. Nemajte však strach – ako sa neskôr ukáže, umožní vám to objaviť lákavé nové možnosti. Prísľubom sú najmä financie, ktoré sú zdieľané, alebo súvisiace aj s niekým ďalším. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Takýmto iniciatívam budú priať najmä dni do 16. júla. Neskôr Jupiter a Slnko prejdú do domu filozofie. Je možné, že sa vyberiete na dovolenku, zahraničnú služobnú cestu, alebo budete študovať a učiť sa nové veci. Koniec júla a prvé tri augustové týždne sú na ďaleké cesty za poznaním ako stvorené. Spomeňme ešte Urán. Od 21. júla do konca decembra bude "cúvať" vo vašom dome potešenia. Ak sa vám zdá, že je vo vašom živote priveľa stereotypu, alebo dokonca nudy, pouvažujte, ako ho trochu okoreniť, ako prebudiť vlastnú kreativitu.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

MÁJ 2014

Nikto si tento mesiac neužije toľko práce, ale ani zábavy, ako vy. Posledné májové dni vás navyše podnietia aj k pozitívnym zmenám v životnom štýle.
Celý máj bude Mars v znamení Váh, kde sa usadil už v decembri 2013. Znamená to, že pokračuje honba za kariérou. Všeličo sa počas uplynulých týždňov nahromadilo. Po 19. máji Mars prestane "cúvať" a vy budete mať dosť síl na to, aby ste všetky nedoriešené pracovné projekty konečne dotiahli do úspešného konca. Väčšina májových dní sa ale ponesie v duchu: najprv práca, potom zábava. O potešenie sa stará Slnko už od konca apríla. Atmosféra bezstarostnosti a hravosti sa udrží minimálne prvé tri týždne. Keď sa okolo 14. mája budete rozhodovať medzi oficiálnou spoločenskou udalosťou a zábavou, bez výčitiek zvoľte zábavu ☺. 21. mája Slnko prejde do domu práce a zdravia. Tým sa nemalý dôraz presunie na rutinné pracovné povinnosti, kondíciu a zdravotné záležitosti. Blížia sa týždne, mimoriadne vhodné pre vytrvalý pracovný maratón, alebo pre naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či diéty. Pre lepší výsledok začnite okolo 28. mája.

JÚN 2014

Máte pred sebou nielen množstvo práce, ale aj zdravie a kondícia si zaslúžia viac pozornosti. Napriek tomu je možné, že napokon hodíte všetko za hlavu a budete hlavne randiť a užívať si.
Mars v zrýchlenom tempe postupuje znamením vášho domu kariéry. Vaše pracovné tempo je obdivuhodné. Prvé týždne to platí o to viac, že Slnko je od konca minulého mesiaca vo vašom dome práce a zdravia. Vďaka tomu zároveň stíhate kopu rutinných pracovných povinností. Spln Mesiaca okolo 13. júna ale naznačuje, že vaša forma napriek tomu nie je ideálna. Môže sa prejaviť zdravotný problém, ktorý už dlhšiu dobu čakal na svoju príležitosť. Zdá sa, že by mohlo ísť o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. V tom prípade pripomíname, že očista je vraj najúčinnejšia práve po splne. 21. júna sa Slnko presunie do znamenia vášho domu partnerstva. Vďaka tomu bude zvyšok júna už patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Vaša druhá polovička sa môže tešiť z vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je tu práve čas na novú známosť.

JÚL 2014

Tento mesiac musíte zvládnuť množstvo pracovných povinností aj napriek tomu, že len ťažko dokážete myslieť na niečo iné, ako na lásku. Koncom mesiaca vás však začne zaujímať aj čosi ďalšie: majetok a peniaze...
Mars vo vašom dome kariéry vás až do konca júla nabáda k upevneniu spoločenského postavenia. Pokiaľ ide a lásku a partnerské vzťahy, prežívate najšťastnejší mesiac tohto roka. S optimistickým Slnkom a veľkorysým Jupiterom v dome partnerstva buď stretnete novú lásku, alebo znovu oživíte svoje súčasné partnerstvo. Osobné záležitosti akcentuje aj spln Mesiaca 12. júla vo vašom znamení. Tento spln uzatvorí určitú etapu vo vašom súkromnom živote. V druhej polovici júla Jupiter a Slnko prejdú do ôsmeho domu. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Pôjde teda o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a podobne. 8. dom však súvisí tiež so sexuálnym správaním, čo by mohlo signalizovať aj zaujímavý erotický zážitok. Spomeňme ešte Urán v dome domova. Od konca júla bude päť mesiacov retrográdny. Do decembra by ste sa mali vyhnúť impulzívnym rozhodnutiam, pokiaľ ide o rodinu. Nič vám ale nebráni intenzívne dovtedy uvažovať o nových podobách rodinného života, alebo plánovať stavbu, či rekonštrukciu príbytku.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

MÁJ 2014

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

Mars sa už od decembra 2013 posúva hore-dole znamením Váh. U vás sú Váhy symbolom domu filozofie. Vďaka tomu vás aj v máji čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo ďaleká poznávacia cesta. Po 19. máji bude ale všetko prebiehať v neporovnateľne rýchlejšom tempe, než doteraz. To, čo je prvé tri týždne najdôležitejšie, sú však témy domova a rodiny. V príslušnom úseku vášho horoskopu totiž nachádzame Slnko, čo znamená, že sa budete venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívite rodičov, či starých rodičov, začnete hľadať byt alebo kupovať, či prerábať dom. Vrátite sa do svojho rodiska, alebo sa v symbolickom zmysle prenesiete do svojho detstva. Okolo 14. mája bude náročné zladiť pracovné, aj domáce povinnosti... Koncom mesiaca, keď Slnko prejde do znamenia vášho domu potešenia, prichádza čas hravosti, flirtu a zábavy. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, koníčkom, alebo nejakej kreatívnej aktivite. Užite si najmä dni okolo 28. mája.

JÚN 2014

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

Aj celý jún bude Mars prítomný vo vašom astrologickom dome filozofie. Takže vás čaká ďalšia tvorivá intelektuálna práca, alebo fyzicky náročná, ďaleká cesta. Možno sa navyše dočkáte aj vyriešenia istých právnych záležitostí. Tento mesiac však nebude núdza ani o zábavu. V dome potešenia máte totiž prvé týždne Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Zvýšte opatrnosť okolo 13. júna, ale inak neodmietajte príležitosti a uvidíte, že sa budete skvele baviť. Záverečná tretina mesiaca, keď Slnko prejde do domu práce a zdravia, bude mimoriadne vhodná na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity, či začatie diéty. Dosť bolo predsavzatí, treba prejsť k činom! Novým začiatkom prajú najmä dni okolo 27. júna.

JÚL 2014

Pracujete za dvoch a celkom neúnavne. Ale aj kondíciu treba zlepšiť, takže smelo do toho – za tri týždne môžete stihnúť veľa. Na konci mesiaca je dobré byť fit. Čaká vás totiž láska. Nová, alebo znovuobjavená...

Tento mesiac sa Mars pomaly lúči s vaším domom filozofie. Počas nasledujúcich týždňov vás preto čaká buď tvorivá intelektuálna práca, riešenie právnych záležitostí, alebo fyzicky náročná cesta. Prvé tri týždne sú orientované aj na dom zdravia a práce, takže nemalý dôraz je teraz na rutinných pracovných povinnostiach, kondícii a zdravotných záležitostiach. Tieto týždne sú vhodné pre vytrvalý pracovný maratón, ale aj pre definitívnu zmenu životného štýlu smerom k zdravšiemu postoju k telu, k cvičeniu a k stravovaniu. Konečne sa do toho môžete pustiť. Alebo si aspoň pre radosť zadovážte nejaké zvieratko. Spomeňme v tejto súvislosti aj spln Mesiaca 12. júla vo vašom dome podvedomia. Tento spln prinesie vyvrcholenie istého zdravotného problému, ktorý vám už dlhšiu dobu znepríjemňoval život. Opäť sa zdá, že by mohlo ísť o dôsledky zanedbávania zdravotných záležitostí a kondície. Koniec mesiaca, po vstupe Jupitera a Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske a partnerským záležitostiam. Partner či partnerka sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, je práve čas na novú známosť.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

MÁJ 2014

Finančná oblasť je už dlhšiu dobu horúcou témou. Okrem toho vás čakajú dôležité stretnutia a rozhovory s ľuďmi z najbližšieho okolia.

Mars už niekoľko mesiacov okupuje Váhy – vo vašom horoskope znamenie ôsmeho domu. To vám zabezpečuje nárast sexuálnej energie, ale na druhej strane sa kvôli Marsu už od vlaňajšej jesene boríte s nejakými záležitosťami, súvisiacimi s dedičstvom, pôžičkami, alebo majetkom, ktorý nepatrí len vám. Po 19. máji sa veci konečne začnú vyvíjať podľa vašich predstáv. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti a blízke medziľudské kontakty. V tomto dome teraz nachádzame Slnko, čo znamená, že si určite nájdete čas na svojich blízkych. 21. mája Slnko prejde do znamenia vášho domu domova. Domov, bývanie a rodina sa dostanú na prvé miesto.

JÚN 2014

Rodina, prípadne bývanie sú ústredné témy aj tohto mesiaca. Popritom sa naďalej venujete aj finančným záležitostiam, ktorých riešenie teraz už napreduje rýchlo. Posledný týždeň prinesie navyše veľa potešenia presne podľa vašich predstáv.

Mars si razí cestu vaším ôsmym domom. Vďaka tomu bude v júni množstvo vašej energie patriť financiám, ktoré nepatria len vám, zamestnávať vás môžu pôžičky a hypotéky. Ich riešenie sa ťahalo dlhé týždne. Teraz už ale veci napredujú rýchlo. Pravdepodobný nárast sexuálnej energie je ďalším pozitívnym dôsledkom prechodu Marsu vaším ôsmym domom. Spomeňme aj spln Mesiaca 13. júna. Ten prinesie ukončenie istej pracovnej etapy. Je tiež možné, že nezískate prácu, s ktorou ste počítali. Po počiatočnom sklamaní však začnete objavovať nové možnosti. Menšia kríza v pracovnej oblasti môže súvisieť aj s tým, že momentálne nie je pre vás kariéra na prvom mieste. Dôležitejšie sú záležitosti bývania, či rodiny. V dome domova máte totiž prvé týždne Slnko a aj ďalšiu kozmickú podporu, a tak sa budete venovať otázkam rodiny a bývania. Kúpa, predaj, rekonštrukcia – akékoľvek plány teraz smelo realizujte. 21. júna, keď Slnko prejde do piateho domu, prichádza čas hravosti, flirtu, zábavy.

JÚL 2014

Venujete sa finančným záležitostiam, ale popritom si aj celkom dobre užívate. Posledné júlové dni vás navyše podnietia k pozitívnym zmenám v životnom štýle.

Koncom júla uzatvára Mars svoju púť vo vašom ôsmom dome. Preto ešte množstvo svojho snaženia horúčkovito smerujete k nejakým finančným záležitostiam. Prvé tri týždne sú zároveň orientované na Jupiter a Slnko v dome potešenia. Naplnené radosťou budú najmä dni do 16. júla. Ani láska, alebo krátka ľúbostná aféra v tom čase nie sú vylúčené. Mnohí z vás budú mať sklony k hazardu a možno by sa to tentoraz mohlo aj vyplatiť. Ale neskúšajte to okolo 12. júla a ani inokedy sa nepúšťajte do špekulácií, ktoré by vás mohli zruinovať. Koncom mesiaca budú Jupiter a Slnko už v dome práce a zdravia. Preto bude záver júla mimoriadne vhodný na definitívne vyriešenie nejakého zdravotného problému, alebo naštartovanie pravidelnej kondičnej aktivity a začatie diéty. Dlho o tom rozmýšľate, tak sa do toho konečne pustite. Spomeňme ešte Urán v dome peňazí. Od 21. júla do 21. decembra bude retrográdny, čo môže priniesť určité turbulencie do finančných záležitostí. Ak príde náhle nutkanie dať výpoveď, alebo sa pustiť do riskantného podnikania, skúste nepodľahnúť impulzívnosti. Všetko si dôkladne premyslite, alebo odložte rozhodnutie až na koniec roka.

Jar plná zmien... a pasteliek



DONNA ROSI už tradične predviedla svoju kolekciu jar/leto 2014 v priestoroch Zichyho paláca. Slovenská módna jednotka v biznis štýle obliekania aj tentoraz ponúkla pestrú ukážku nadchádzajúcej sezóny v podobe 65-tich modelov. O tom, čo prinesie módne leto a čo plánuje DONNA ROSI do budúcnosti, sme sa porozprávali s manažérkou značky Alexandrou Harmathovou.

Aké sú trendy na najbližšiu sezónu?
Pre túto jar a leto sú typické pastelové farby... všetky odtiene „cukríkov" – mentolová, odtiene ružovej, zelenej, modrej, žltej... Čo sa strihov týka, ostávame pri našej klasike – teda detailné prepracovanie strihov a veľký dôraz na detail, podčiarknutie ženskosti...

Prezentovali ste sa s touto kolekciou aj v zahraničí?
Áno, v septembri minulého roku, počas London Fashion Week, sme usporiadali módnu prehliadku na pôde slovenskej ambasády v Londýne... ohlasy boli veľmi



dobré a už túto jar začíname so zákazkovým šitím v Londýne.

Čo zaujímavé chystáte v tomto roku?
Je toho dosť... túto jar sťahujeme showroom z APOLLO BC2 do vlastných priestorov do Prievozu, na Kaštieľsku 15. Konečne spojíme zákazkový salón, obchod a samotnú výrobu, čo bude pre zákazníka celkom zaujímavé prepojenie. Okrem toho oslávime koncom tohto roka 25. výročie značky, ktoré sa chystáme patrične osláviť, ale to je prekvapenie:).

www.donnarosi.com


DONNA
ROSI
S/S 2014
www.donnarosi.com

NAJLEPŠIE JAZDÍ 4x4

SUBARU XV

SLOVAK EDITION**



Už od
19 990 € s DPH

5 rokov predĺžená záruka*

ŠTÝLOVÝ MESTSKÝ CROSSOVER

* Možnosť predĺženia záruky na 5 rokov. Viac informácií u predajcov Subaru.
** Akcia SLOVAK EDITION na model SUBARU XV 1.6i platí od 19. 3. 2014 do vyčerpania zásob.

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

BRATISLAVA, Mikona, tel. 02/482 022 33 | KOŠICE, Stilcar, tel. 055/789 90 77 | PRIEVIDZA, Profin Car, tel. 0908 924 779 | TRENČÍN, Eurotip, tel. 032/285 11 66 | B. BYSTRICA, Autos Kmeť, tel. 048/428 55 55 | LIPTOVSKÁ ŠTIAVNICA, Janiga Racing Technologies, tel. 044/435 21 45 | ŽILINA, Avion, tel. 041/500 70 88 | POPRAD, PP AUTO, tel. 052/778 18 40 | KOMÁRNO, Mariol KN, tel. 035/777 87 72

SUBARU
Confidence in Motion

www.subaru.sk