9 771338 260008 07
august/september/október
74,10 SK/62,47 KČ 2,46 €
www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ZDRAVIE | ALTERNATÍVNA MEDICÍNA
EKO | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

jeseň 2017

august september október



ČÍNSKA MEDICÍNA
Bolia vás končatiny, kĺby a svaly?

ANETA LANGEROVÁ
Až ku koreňom

Kvantové liečenie
nekonečný potenciál schopností človeka

SEXUÁLNA TÚŽBA LÁSKA IDE CEZ NOS

5 ILÚZIÍ o dokonalej PRÁCI

Na dovolenku? PRÍRODNÁ LEKÁRNIČKA



www.dekanter.sk

Príďte si prístroj vyskúšať do predajne Vitarian.sk
Grösslingová 35, Bratislava 811 09; Tel: +421 918 395 014

Vitarian

NEMOX®
PROFESSIONAL CLASS

Váš domáci zmrzlinár!

NEMOX Gelato NXT1 L'automatica

Jediný plne automatický prístroj na výrobu skutočnej zmrzliny na svete! Jednoducho vložíte ingrediencie, zapnete a viac sa nestaráte.

Príďte si ho vyskúšať:

Vitarian.sk, Grösslingová 35, Bratislava 811 09
shop.vitarian.sk

Vitarian



Obsah

№3 2017



6 MÓDA
Svieže módne leto

10 BEAUTY
Letné čarovanie

14 COFFEE BREAK
Aneta Langerová
Idem až ku koreňom

18 CESTOVANIE
Maldivy
– čaro magických atolov

26 VZŤAHY A SEX
5 ilúzií o dokonalej práci
Sexuálna túžba
a pud zachovania druhu







ZDRAVIE 36
Čo nám hovorí bolesť
končatín a kĺbov?
Prírodná dovolenková lekárnička
10 minút jogy na každý deň

RECEPTY 48
Raw & vegan jeseň

SPIRIT 50
Knižné recenzie
Kvantové liečenie
Čas a dokonalé načasovanie

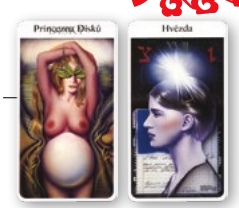
ČÍNSKE HOROSKOPY 56
Predpovede na august až október

TAROT 62
Výklad pre všetky znamenia
na 3 mesiace

ASTROLÓGIA 70
Predpovede na august, september, október









HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 28.
štvrťročník _ júl 2017, ročník 7.

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

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Lenka Kollerová, Peter Verček, Michal Dutka, Daniela Mináčová, Táňa Nitková, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo
LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

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

TLAČ
Kancelária s.r.o.

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

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

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

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

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



foto_ Anton Karpita

Zhadzovanie mentálnych závaží

Keď prichádza leto, prichádza aj dovolenkový optimizmus a my sa konečne prestávame zaoberať prácou. Pre niekoho je možno spomienka na prácu príjemná, ale pre niektorých, či povedzme si na rovinu, pre väčšinu, je skôr spojená so stresom a kopiacimi sa povinnosťami. Ak patríte do tejto skupiny ľudí, len žiadna panika, žiadne výčitky – nie ste v tom sami. Len sa prosím nevyberte svoje status quo riešiť na Facebook. Tam totiž vládne absolutizmus šťastia a dokonalosti, a teda nájdete tam len takých ľudí, ktorí sa o svojej práci vyjadrujú výlučne v superlatívoch. Stačí hodiť do googlu mriežku #ilovemyjob a je to tam. Milióny fotiek doširoka vysmiatych karieristov, ktorí sa fotia v krásnych outfitoch, ako práve vybavujú dôležitý hovor, chystajú sa na mimoriadne stretnutie, alebo si píšu čosi supertajné do zlatom vykladaného notesu. Chceme, aby ste vedeli, že zmysel týchto fotografií je 1.) pochváliť sa a presvedčiť všetkých, no najmä seba, že ste fantasticky úspešný a tým vysoko hodnotný človek 2.) vyvolať v druhých závisť a pocit presvedčenia, že ten ich život a ich práca stoja za starú belu. Takže, ak ste doteraz brázdili internet utopení v slzách sebaľútosti, stopnite to, lebo presne o to všetkým tým naleštenýmprofilom ide. On-line realita je všeobecne jedno veľké sci-fi. Núti človeka veriť na nejaký dokonalý vesmír, v ktorom sivá zóna pádu a neúspechu neexistujú. My však vieme, že existujú. Ešte stále žijeme v dualite, kedy je raz dobre a raz zase úplne zle. To je jednoducho fakt, bežný jav súčasného matrixu, a tak prosím vedzte, že je úplne O. K. z času na čas aj zlyhať, niečo pokašlať, v práci, aj vo zvyšku života. Takže kým začnete smutne vkladať do rámikov fotky z letnej dovolenky a celí meraví myslieť na svoju prácu, nezabúdajte, že ste predovšetkým človek duchovný a už predsa viete, že žijeme na území svetla a tieňov. Viete aj to, že proti tieňom sa nebojuje, lebo tým sa stávajú len mocnejšie, ale aby sa pretavili do toho osožného a pre nás dobrého, treba ich chcieť vidieť, objať a prijať. Návrat do pracovnej rutiny je na to ideálny čas. Odložme teda šomranie a pozerajme so vzrušením pred seba, lebo prichádza príležitosť zhodiť zo seba ďalšie z našich mentálnych závaží. A to znamená stať sa zas o kúsok viac celistvými, slobodnejšími, šťastnejšími. A o to predsa ide.

Katarína Mikulová • redaktorka


DONNA
ROSI
www.donnarosi.sk
Radostné, svieže
a inšpirované prírodou.
Aj takto sa dá
charakterizovať módne
leto 2017 so značkou
DONNA ROSI.
SVIEŽE
MÓDNE
LETO







Tropický les, alebo návrat k prírode

Nosnou líniou celej kolekcie jar/leto 2017 je radosť, ktorá sa nám prihovára z každého modelu. Jej základ tvoria živé až krikľavé farby tropického lesa, ktoré sa objavujú na zvieratách, ako aj v prírode samotnej. Je to práve návrat k prírode, ktorý je hlavnou inšpiráciou pre celú žiarivú a výraznú kolekciu. Okrem farieb sa môžeme inšpirovať aj vzormi – **kvetov, listov alebo iných prvkov** a pridáme do našich outfitov trošku **hravosti.** Komu sú bližšie prvky geometrie, ten nič nepokazí decentnými pruhmi rôznych farieb a hrúbky.







Voľnosť a pohyb

K prírode sa tiež neodmysliteľne viaže pohodlie. **Voľnosť a pohyb nájdeme ukryté vo voľne strihaných veľkých sukniach, ležérnych nohaviciach z padavých materiálov, čistých líniách puzdrových šiat a vo volánoch na rukávoch elegantných topov.** Sviežosť letnej kolekcie DONNA ROSI v sebe snúbi materiály ľahké ako letný vánok pri mori, stále moderný lesk, riasenie a plisovanie





sukní a minimalistický make-up, ktorý len podčiarkne prirodzenú krásu pekne opálenej pokožky. Ľahučké materiály ako hodváb, viskóza či šifón je vhodné kombinovať s pevnejšími materiálmi ako je bavlna, mix bavlny a vlny (platí pre saká) a iné zmesi. Pri šatách z lesklých materiálov sa odporúča voliť neutrálnejšie sandáliky, styling a make-up. •

Značka DONNA ROSI nám toto leto ponúka nové spojenia, ale aj iskrivé konfrontácie, ktoré nám prostredníctvom jedinečných outfitov prinášajú do života radosť a potešenie. **La dolce vita!**







Letné čarovanie

text_ Táňa Nitková foto_ archív značiek

Pokojné a lenivé letné dni sú ako stvorené nielen na oddych. Je to čas, ktorý môžete venovať sebe a svojej pleti, aby ste napravili všetko, na čo vám počas hektických dní neostáva ani čas ani chuť...

1_ Stévia pre krásu

Z talianskej Sieny prichádza **Collistar Natura**, nová línia prírodnej kozmetiky. Je súčasťou projektu Ti Amo Italia, ktorý odhaľuje prírodné poklady Talianska a spája ich v starostlivosti o pleť. Základnou zložkou línie je stévia, ktorá dominuje aj v **Transforming Essential Cream**. Krém sa dá používať na deň na hydratáciu, vyhladenie, podporu pružnosti a na ochranu pred voľnými radikálmi. Keď ho však skombinujete s citrónom, olivovým olejom, medom či jogurtom, stáva sa revolučným prípravkom, ktorý umožňuje pripraviť si masku, peeling, zábal či iné na mieru prispôsobené ošetrenie. Preto je v balení sklenená mištička a aplikátor na miešanie ingrediencií.

2_ Vôňa, čo šepká milujem ťa

AIGNER Cara Mia Ti Amo originálnym spôsobom imituje pocit, ktorý vyvolávajú tisícky lupienkov hladiacich pokožku. Vôňa dokonale symbolizuje romantiku jari a leta, keď z čerstvých tónov pivónie a orosenej ruže vytvára atmosféru bezstarostnej radosti. Je elegantná, úspešná a sexy, a pritom krehká, jemná a roztomilá. Jej svieža kvetinová vôňa sa otvára akordom chrumkavého ovocia, ktorý uvoľňuje cestu tónom srdca – v ňom rozkvitá bohatá kytica ružových pivónií a ruží, podčiarknutá zmyselnou kombináciou pižma, vetiveru a machu v základe pre dlhotrvajúci dojem.

3_ Svieže líčka

Phyto-Blush Twist je farebná krémová lícenka od **Sisley**, ktorá je jemná ako púder a zábavná ako Twist. Má zaoblený hrot na ľahkú a precíznu aplikáciu aj bez zrkadla a krémové zloženie s jedinečným zmyslovým zážitkom, ktoré sa zmení na prášok pri kontakte s pleťou, čím jej dodáva benefity oboch textúr – dokonalé vyhladenie, zamatový povrch, púdrový vzhľad a veľkú výdrž. Nekomedónne zloženie s bambuckým a kaméliovým olejom skvelo udržujú hydratáciu. Žiarivé odtiene líčka jemne rozjasnia jediným otočením. Jednoducho naneste požadované množstvo farby a potom ho krúživými pohybmi rozotrite s pomocou prstov.

4_ 100 % svieže, 100 % ružové!

Príbeh presláveného flakónu imitujúceho čistiaci prípravok pokračuje toto leto novou kapitolou, ktorá nadväzuje na ironický, ale pôsobivý dizajn. **Moschino Pink fresh Couture** je nová svieža vôňa pre ženu uvitá zo žiarivých kvetín a dynamických ovocných tónov. Pikantný a vitálny ružový grep s akcentom čiernych ríbezlí sa pohráva s konvalinkou. Kvetinový akord divej ruže a ružového hyacintu dopĺňajú šťavnaté zrnká granátovníka. Intenzívne tóny cédra, ambroxu a pižma v základe zanechávajú na koži neodolateľne zmyselnú stopu.

5_ Silný tandem

Tropickú živicu si laboratóriá **Sisley** zvolili za základnú zložku línie na zmiešanú až mastnú pleť. Ponuku aktuálne rozširujú dve novinky – **Čistiace liečebné tonikum Lotion Purifiante Equilibrante Aux Résines Tropicales a Čistiaca maska Masque Purifiant Profond Aux Résines Tropicale.** Nové tonikum perfektne čistí a obnovuje rovnováhu pleti, kým zároveň pomáha redukovať nedokonalosti – uzatvára póry, má sťahujúce účinky, pleť zjemňuje a mierni jej začervenanie. Pleť sa mení k lepšiemu, má čistý a matný vzhľad aj vďaka extraktom z kadidla, myrhy, jávskeho čaju a kyseline salicylovej. Komplexnosť línie dotvára nová hĺbková čistiaca maska obohatená ešte o biely íl, ktorá eliminuje tvorbu mazu, sťahuje póry, redukuje začervenanosť a nedokonalosti. Pleť je po aplikácii nielen čistá, ale aj osviežená, zmatnená a má aj viditeľne krajšiu textúru. •



TEAOLOGY ČAJOVÁ INFÚZIA PRE VAŠU PLEŤ



text_ Táňa Nitková
foto_ Teaology

Kozmetická značka TEAOLOGY vytvorená talianskym tímom profesionálov sa zrodila z vášne pre pleťovú starostlivosť, čaj a inovácie.

Teaology využíva všetky výhody výnimočných schopností čaju odvracať procesy bunkového starnutia prostredníctvom novej metódy extrakcie polyfenolov z najvyberanejších druhov čaju. Po prvý raz sa tak svetu predstavuje komplexná línia pleťových prípravkov na tvár a telo spájajúca blahodarné účinky čajových extraktov s najprímejnejšími textúrami.

ZÁZRAK ZVANÝ ČAJ

„Čaj je zázračným liekom na zachovanie zdravia. Má výnimočnú schopnosť predĺžiť život."

Elisai, japonský mních v roku 1211.

0% VODY 100% ČAJOVEJ INFÚZIE

Výskum značky Teaology viedol k vyvinutiu unikátnej extrakčnej technológie TEA INFUSION SKINCARE®. Táto infúzia je koncentrátom antioxidačných polyfenolov a elixírom krásy zo 4 druhov čaju – zeleného, bieleho, čierneho a modrého. Tea Infusion Skincare® je srdcom všetkých prípravkov Teaology, je základom ich zloženia, vďaka čomu má pleť ihneď k dispozícii všetky polyfenoly a omladzujúce zložky. Tento vysoko čistý a koncentrovaný odvar z čaju je používaný namiesto vody v plnej miere a dopĺňajú ho rastlinné oleje, prírodné aktívne zložky, esenciálne oleje a prírodné výťažky.

VÔŇA ČAJU

Každý z prípravkov Teaology odhaľuje úžasné voňavé tóny, ktoré nesú podpis najslávnejších majstrov parfumárov zo spoločnosti Firmenich.

Čaj na tvár i na telo nájdete v ucelených líniách. Vyskúšajte napríklad WHITE TEA MIRACLE DROPS, *zázračné kvapky na tvár a krk s infúziou bieleho čaju a revitalizačným komplexom,* GINGER TEA ENERGIZING AQUA-CREAM, *energizujúci pleťový krém na tvár a krk s infúziou čierneho čaju, zázvorom, s vitamínmi C a E a s kyselinou hyalurónovou, či* JASMINE TEA and ARGAN MAGIC OIL, *kúzelný telový olej na báze jazmínového zeleného čaju a arganového oleja s výživným a skrášlujúcim efektom na nohy a chodidlá.* Kompletnú ponuku značky Teaology nájdete exkluzívne v sieti parfumérií FAnn.



exkluzívne

TEAOLOGY

TEA INFUSION SKINCARE®



BLACK ROSE TEA

ALL OVER EAU DE TOILETTE

www.fann.sk

... království vůní a krásy ...

FAnn parfumérie

IDEM AŽ KU KOREŇOM

text_ KaVa foto_ Olga Špátová

Jej kariéru sledujem od úplného začiatku. Teda, od momentu, kedy vyhrala prvú českú Superstar a všetci čakali, s čím teraz to dievča príde. A prišla s obrovskými hitmi, do ktorých sa poslucháči nielen v Čechách, ale aj na Slovensku, zamilovali. Potom nastalo okolo nej na chvíľu ticho. A tak to bolo dobre. Aneta sa nikam neponáhľala a nekalkulovala s tým, že musí využiť každú sekundu svojho mediálneho úspechu a hnať sa za slávou. Radšej hľadala svoju cestu a snažila sa zadefinovať si svoje miesto na hudobnej scéne. Po rokoch je z nej sebavedomá mladá žena, ktorá vie, kto je, čo chce a kam smeruje. Popri pokore z nej vyžaruje sebavedomie, ale hlavne obrovská pohoda a človečina. A keď spieva svoju „Vodu živú", znova a znova máte zimomriavky zo sily a naliehavosti jej krásneho hlasu. Aneta Langerová.

Už sú to viac ako dva roky, čo si vydala zatiaľ posledný album Na radosti. Bol to obrovský úspech – na hudobných cenách Anděl si získala všetko, čo sa dalo: Speváčku roka, Album roka, Pesničku roka, Videoklip roka... Navyše, platňa Na radosti je úspešná aj čo sa týka predaja. Je už dvojnásobne platinová.

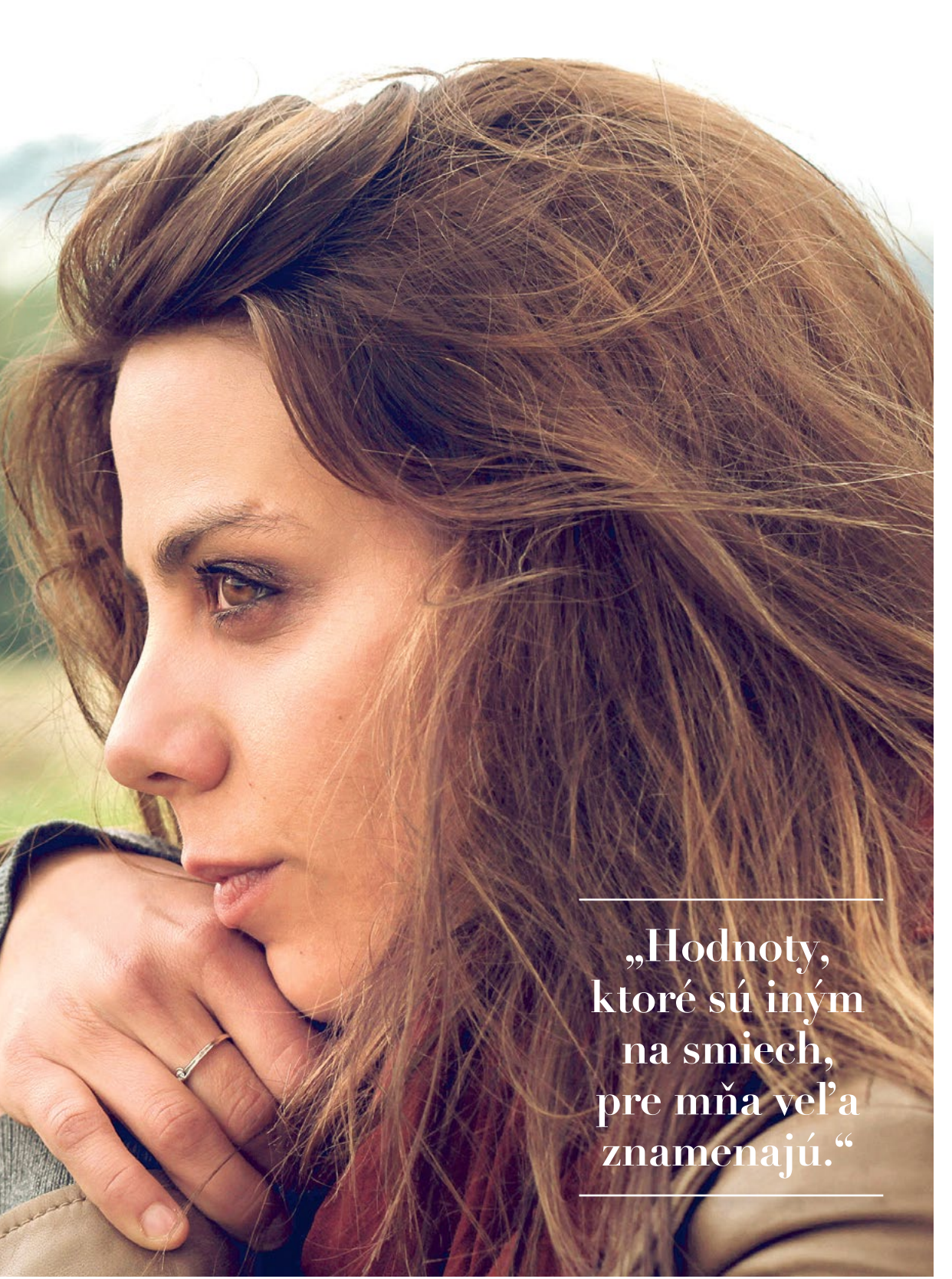
Som z toho veľmi šťastná, pretože za týmto albumom je tím ľudí, poskladaný z mojej rodiny, priateľov a najbližších ľudí. Všetci sme na ňom veľmi dlho pracovali a teraz som rada, že si výsledky práce užívame. Či už cenami alebo koncertmi. Mám z toho veľkú radosť. Hlavne preto, že sa nám to podarilo dotiahnuť. To je asi pre každého autora zásadné, že dôjde do vysneného cieľa a na konci je so svojím dielom spokojný. Predsa len je to vždy dlhá cesta, kým sa to stane.

Je pre teba náročné nahrávať album?

Nahrávať už nie, skôr to všetko zložiť. Nájsť nejakú novú cestu, ktorou som ešte nešla. Nechať sa inšpirovať niečím, čo ma naozaj zaujíma a ísť doslova až ku koreňom, aby sa to odrazilo aj vo výraze. A než človek k tomu dôjde, než sa mu podarí odfiltrovať zbytočnosti a omáčky, tak to je, aspoň pre mňa, dlhá cesta.

Pri albume Na radosti si priznala, že sa ti zapáčili témy, ktorými sa zaoberala Božena Němcová.

Je to tak. Božena Němcová mi absolútne vyhovuje, ako literatúra pre mňa. Je to niečo, čo ma vždy upokojí a zahreje, keď zablúdim do temných lesov. Mám to veľmi rada. Povedala by som, že som trošku „staromilec". Rada sa vraciam k základným a banálnym hodnotám človeka. Je to pre mňa dôležité, pretože sa potom cítim lepšie a nemusím vymýšľať iné veci, aby mi bolo dobre. Jednoducho, stačí uvedomenie si, že človek je, nejako sa správa, robí to najlepšie, ako vie, snaží sa posúvať, byť láskavý k svojmu okoliu a takéto klasické banálne veci, ktoré sú možno niektorým ľuďom na smiech, sú pre mňa veľmi dôležité.


„Hodnoty,
ktoré sú iným
na smiech,
pre mňa veľa
znamenajú.“

Je neuveriteľné, že ty už dva roky aj s kapelou hráš koncerty práve k tomuto albumu Na radosti a stále to baví nielen vás, ale aj ľudí.
(smiech) Predstav si! Ale áno, musím povedať, že je to tak. Myslím, že sme sa v tom aj s chlapcami z kapely našli. Žiadne turné nikdy nie je iba tak nejaké. Navyše, každý jeden album a každé jedno turné považujem za akúsi životnú cestu, za niečo, čo človek v tom svojom živote hľadá. Mne konkrétne sa to, čo nachádzam, odráža v hudbe a to, čo som našla, môžu potom počuť ľudia v mojich pesničkách.

To je podľa mňa jedna obrovská výhoda, ktorú vy hudobníci máte. Že sa doslova môžete duševne vyliečiť vo svojich pesničkách a máte aj skvelú vyjadrovaciu schopnosť, ktorú bežne ľudia nemávajú.
(smiech) Áno, to je pravda. Hudba taká je. A vôbec nezáleží na štýle. Nemusia to byť iba pesničkári, kto zo seba dostáva všetky svoje trápenia a eufórie. Hudba, alebo napríklad aj tanec a vôbec všetko, kde človek využíva hlas, telo, výraz... sú vlastne terapeutické možnosti pre každého autora.

Tebe to pomohlo vždy a v každej situácii? Že si sa vypísala, našla cestu a podobne?
Pokiaľ napíšem nejakú pesničku, tak neprídem rovno na riešenie nejakého svojho problému. Rozhodne mi to však dá ľahkosť a voľnosť nájsť nadhľad na tým všetkým. To rozhodne.

Často sa interpretovi stane, že sa veľkých hitov, ktoré majú ľudia radi, snaží akoby zbaviť, pretože má aj nové pesničky a práve tie chce hrať. Preto sa mi v tvojom prípade páči, že ty na každom koncerte hrávaš svoj prvý veľký hit Voda živá a nezanevrela si na ňu.
Áno, áno. Voda živá mi vtedy tak trochu zachránila hudobný život. Vtedy pri mne stál Michal Hrůza, autor textu, a aj to je dôvod, prečo mám k tejto piesni veľmi hlboký vzťah. Potvrdzuje sa tým aj to, že ak máte v správnej chvíli pri sebe toho správneho človeka, ktorý vás môže posunúť ďalej, tak nič nie je viac. Vždy, keď ju spievam, tak si na dobu, kedy som Vodu živú hrala iba s gitarou spomínam a bolo to fajn. Odrazu ma ľudia začali brať ako normálneho človeka, ktorý hrá a spieva a chce robiť hudbu.

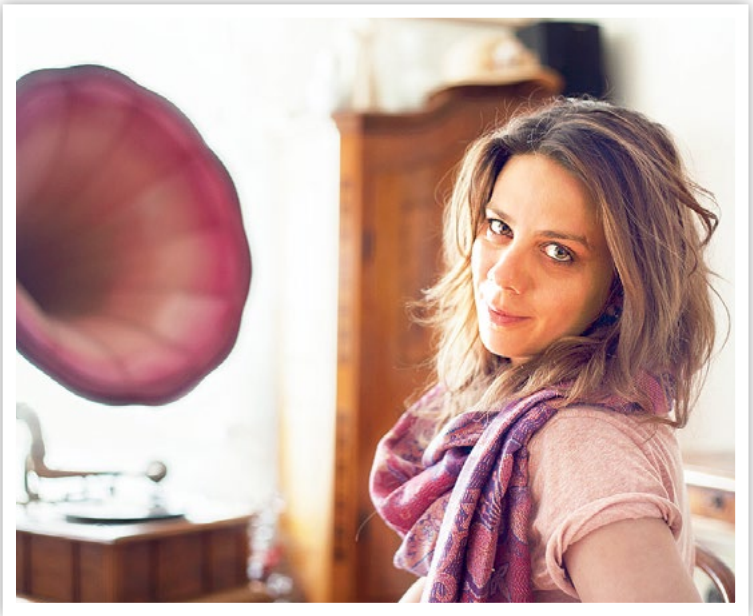
Tvoja najnovšia pesnička sa volá Hviezda. Nahrala si ju teraz nedávno. Písala si ju v čase, kedy padali Perzeidy?
(smiech) Vznikla postupom času, pretože ma už nejaký čas fascinujú legendy. A narazila som na príbeh súhvezdia Perzea a svätého Vavrinca, čo mi evokovalo presne takú pesničku. Povedala som si, žeby som ju mohla napísať. Začala som na nej pracovať už pred rokmi, ale nechala ju tak. Potom som sa k nej vrátila a dokončila ju. Mám pocit, že ten odstup jej urobil dobre.

Keď hovoríš, že už dlho ťa fascinujú legendy a inšpirovali celý tvoj najnovší album, aký je rozdiel medzi takými, ktoré si si prečítala a išla ďalej a tými, ktoré ťa inšpirovali k pesničke?
Prvá pesnička, ktorá vznikla s takouto témou bola pesnička o divej Báre. Tú sme nakoniec ani nepoužili a nikdy nevyšla. Je to samozrejme Božena Němcová a nejde o legendu, ale ide vždy o veľmi statočné ženy alebo mužov, ktorí sa nejakým spôsobom postavili niečomu, čo ich čakalo. Či už to boli aj svätý Vavrinec alebo svätá Kordula. Vnímam to ako ich boj o ľudskú dôstojnosť, o ich hodnotu a mám k nim veľkú úctu. A hlavne, ak sa zdá, že sa základné hodnoty zo spoločnosti strácajú, vždy sa kdesi objavia, vždy naznačia, že sú stále tu a stále máme za čo bojovať. Je to súčasť odkazu, či už v pesničkách samotných, alebo celého albumu. To, čo spievam na pódiu je pre mňa dôležité práve preto, aby som tu a tam niečo pripomenula.

To znamená, že si idealista.
Áno, som veľký idealista. Mám pocit, že všetko sa dá vyriešiť, všetko má svoj cieľ,

ANETA LANGEROVÁ

Česká speváčka a textárka. V roku 2004 sa stala prvou víťazkou súťaže Česko hľadá Superstar. Po súťaži vydala úspešný debutový album *Spousta Andělů* s hitmi *Hříšná těla, křídla motýlí* alebo *Voda živá*. O tom, že sa z nej za tie roky stala komplexná muzikantka svedčí nielen to, že si píše vlastné texty, ale ovláda hru aj na gitaru, basgitaru, klavír, tamburínu alebo na harmoniku. Počas svojej kariéry vydala zatiaľ štyri albumy, s každým z nich zožala úspech nielen u fanúšikov, ale aj u kritiky. Napríklad iba za posledný album *Na radosti* získala na českých hudobných cenách ocenia vo všetkých hlavných kategóriách, vrátane Albumu roka.
Svoju popularitu využíva Aneta aj na podporu charitatívnych akcií. Takmer 10 rokov bola patrónkou projektu Světluška, zameraného na pomoc pre slabozrakých a nevidiacich. Každý rok sa zúčastňuje aj akcie Čistá řeka Sázava, v rámci ktorej sa zbiera odpad okolo rieky. Hrá v divadle, tancovala v Stardance a na jeseň sa objaví aj v kinách, v hlavnej úlohe historického filmu *8 hlav šílenství*.



s každým sa dá hovoriť a každému sa dá pomôcť. A nemôžem sa toho pocitu zbaviť. (smiech)

A nežije sa ti v dnešnom svete o to ťažšie?

Mne sa žije dobre, pretože si uvedomujem, čo všetko máme. Nech už to znie ako fráza alebo nie, ale máme toho naozaj veľa. Nežijeme vo vojne, ktorá by bola krvilačná. Skôr mi príde, že sme vo vojne filozofickej, názorovej – o tom, ako to má na tomto svete byť. Napríklad u nás v Čechách to tak je. Je tam idealistická spoločnosť, ktorá sa snaží, aby na každej malej veci bolo niečo ešte lepšie a potom druhá strana, ktorá sa naopak snaží tieto veci zovšeobecňovať a zhadzovať práve tie morálne hodnoty, ktoré sú pre mňa dôležité. Áno, niekedy s tým bojujem, niekedy mám pocit, že je to boj s veternými mlynmi, ale uvedomujem si, že som iba malinká súčasť v celom dianí a že toho zase až tak veľa nezmôžem. Snažím sa teda robiť to, čo môžem a na čo mám, aby ma to nezadupalo a nezničilo.

Nie síce veľmi často, ale zato pravidelne jazdíš aj za slovenskými fanúšikmi. Máš to vždy ako podmienku, že pri plánovaní koncertov chceš hrať aj na Slovensku?

Priznám sa, že som dlho na Slovensku nebola, ale vždy som to Slovákom sľubovala. Nakoniec sa nám podarilo zaradiť niekoľko termínov a odohrať koncerty.

Máš rada niektoré slovenské mesto alebo miesto aj ako turista?

Asi raz v živote som bola v Tatrách, pretože vždy, ak niekam idem, tak mierim do prírody. Veľmi sa mi tam páčilo. Strávila som tam jedno skvelé popoludnie v kolibe, vysoko v horách. Netuším kde to bolo, ale došla som tam v šialenej hmle. (smiech). A bolo to skvelé. Nie teda mesto, ale milujem vašu prírodu. Tento rok navyše máme v pláne Nízke Tatry. Nikdy som tam nebola a veľmi sa tam teším.

Ty si vždy chcela byť speváčka?

Nie. Nikdy som nebola ani presvedčená o tom, že sa tým budem živiť. Asi aj preto, že som hrala závodne tenis a nevedela som, či v tom budem pokračovať, alebo robiť hudbu. Ale nemám tú psychiku, ktorú majú profesionálni tenisti. Vždy, keď ich vidím niekde hrať, až mi je z toho zle (smiech). To sú obrovské nervy, to by som nedokázala. Ten šport je naozaj náročný. Ako dieťa som trávila celé víkendy čakaním, aby som si zahrala dva zápasy. A čo z toho máte, ak sa tým nechcete živiť.

Ako do toho prišla hudba?

Hudbe som sa začala venovať kvôli mame, pretože sme doma vždy hrali na klavír alebo na gitaru. Vždy sme ju doma sprevádzali a spievali si.

Z teba je však teraz aj herečka, účinkuješ vo filme „8 hláv šialenstva", ktorý bude na jeseň v kinách.

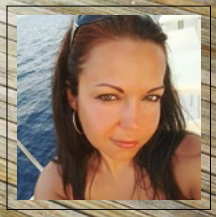
No neviem. Nedávno som videla pracovné premietanie filmu a musím povedať, že keď som odtiaľ odchádzala, tak som mala chuť niekam skočiť, tak som sa hanbila (smiech). Je to niečo tak špecifické, že neviem, aký mám k tomu zaujať postoj. Napriek tomu je ten film veľmi zaujímavý. Jednak spracovaním a jednak príbehom. Je o Anne Barkovovej, ruskej poetke, ktorá strávila viac ako dvadsať rokov v sovietskych lágroch a vyhnanstve. Nie je však depresívny, čo ma potešilo, pretože na pozadí sa odohráva veľa humorných situácií. Režisérka Marta Nováková stále hovorí, že to ani nie je film o nej, pretože medzi nami už nie je a nemôže sa brániť, ale skôr o tej dobe a absurditách, ktoré sa v spoločnosti dejú. Je to postavené na jej prístupe, na jej básňach, ktoré boli sarkastické a niekedy až nepríjemne protivné. Keď sa s ňou zoznamujete, tak začnete chápať, ako to bolo. Nesmejete sa tomu, že ľudia umierali v gulagoch, ale sú tam momenty jej vnútorného sveta a toho, čo všetko dokázala zhodiť, ako to nevzdávala a vždy, keď nemala silu, hľadala ju v absurdite. •

1



Maldivy

ČARO MAGICKÝCH ATOLOV



text_ Karolína Fajthová
foto_ autor a ingimage

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Maldivy... pri vyslovení názvu tejto čarovnej ostrovnej krajiny, rozprestierajúcej sa uprostred Indického oceánu, sa väčšine z nás vynorí v mysli exotická dovolenka v luxusných a drahých rezortoch, ktorú si môžu dovoliť len máloktorí. Viacerí cestovatelia však už prišli na to, že táto predstava sa pomaly stáva minulosťou. Ak túžite spoznať maldivské súostrovia a relaxovať na pláži obklopenej tyrkysovou vodou, v ktorej sa to len tak hmýri pestrofarebnými rybičkami, máme pre vás dobrú správu: dá sa to aj nízkorozpočtovo ☺.

2



Maldivy (často nesprávne označované ako Maledivy) sa rozprestierajú na ploche viac ako 90 000 štvorcových kilometrov na viacerých súostroviach – atoloch, ktoré predstavujú pozostatky sopiek obrastených koralmi. Ich sopečný stred zaplavilo more a nad hladinou tak vznikol prstenec ostrovov s centrálnou lagúnou. Z dvoch stoviek obývateľných maldivských ostrovov je približne 90 vyhradených na rezorty pre zahraničných návštevníkov. Lákajú komfortným ubytovaním priamo nad vodnou hladinou, krásnymi bielymi plážami s možnosťou rôznych vodných aktivít, ako je potápanie, šnorchlovanie či rybolov. Ak si však chcete oddýchnuť v takomto luxusnom rezorte a vychutnávať lahodný drink pod slnečníkom na pláži, budete si za to musieť poriadne zaplatiť – ceny za jednu noc sa pohybujú na úrovni niekoľkých stoviek až tisícok dolárov.

Pokiaľ však patríte medzi tých, ktorí radi spoznávajú kultúru a skutočný život obyvateľov vzdialených krajín, sklameme vás – v maldivských rezortoch ich nespoznáte. Je dokonca veľmi pravdepodobné, že v nich ani veľa Maldivčanov nestretnete, nakoľko mnoho rezortov vlastnia cudzokrajné spoločnosti, a tie zamestnávajú vlastný personál.

Ak teda chcete zakúsiť skutočné Maldivy, vydajte sa na niektorý z ostrovov obývaný pôvodnými obyvateľmi. V posledných rokoch na nich začali vznikať menšie lokálne hotely – tzv. guest houses, v ktorých si môžete zabezpečiť komfortné ubytovanie za primeranú cenu – už od 25 dolárov na noc. Viaceré letecké spoločnosti ponúkajú aj lacné letenky, takže exotická dovolenka na Maldivách vás napokon nemusí stáť vôbec veľa peňazí. Stačí poznať pár základných informácií...



VITAJTE NA MALDIVÁCH

Po prílete vstupujete do menšej letiskovej haly medzinárodného letiska v Male Velana International Airport, kde vás okrem bežnej pasovej kontroly čaká aj dôkladné preskenovanie batožiny, a to nielen na z hľadiska prítomnosti prípadných nebezpečných látok, ale aj... alkoholu. Na Maldivách, ako v moslimskej krajine s určitými veľmi prísnymi reštrikciami, je absolútne zakázaná konzumácia či vôbec prítomnosť alkoholu. Ak ste si teda zabezpečili dovolenkové zásoby v duty free shope, budete ich

bohužiaľ musieť nechať na letisku, kde vám ich uskladnia až do odletu.

Po absolvovaní krátkej kontroly a východe z haly vás hneď privíta oceán – vychádzate totižto rovno do prístavu. Z letiska sa dostanete jedine loďou, a to buď priamo z letiskového prístavu pravidelne premávajúcimi súkromnými motorovými člnmi (speedboats), alebo sa musíte presunúť do hlavného mesta – Male, kde nasadnete na verejný, alebo súkromný trajekt, ktorý vás dopraví na váš ostrov – síce oveľa pomalšie ako speedboat, ale zato šetrnejšie k vašej peňaženke – cena za takúto plavbu je totiž niekoľkonásobne nižšia. Ak sa rozhodnete cestovať trajektom, treba si starostlivo naplánovať dátum cesty, nakoľko väčšina z nich premáva len niekoľko dní v týždni. Lodná preprava z letiska do Male je zorganizovaná veľmi efektívne – trajekty odchádzajú približne každých 10 minút a ich cena je 1 dolár za osobu. Lístok si kúpite v stánkoch priamo na letisku po východe z haly a cesta trvá takisto asi 10 minút.

RUŠNÉ MALE

Po príchode do hlavného mesta rátajte so skutočne intenzívnym ruchom, a to nielen dopravným. Jedná sa totiž o najhustejšie zaľudnené mesto na svete: má dĺžku len 1,7 km a šírku 1 km, no žije tu viac ako 123-tisíc obyvateľov. Prakticky celý ostrov je urbanizovaný a žije tu takmer tretina populácie Maldív. Ak sa teda potrebujete v Male presúvať, využite radšej jeden z taxíkov v prístave.

Nájdete tu napríklad také pamätihodnosti ako je mešita The Grand Friday Mosque vybudovaná v roku 1656, prezidentské sídlo Mulee-Aage či národné múzeum, alebo môžete navštíviť trhovisko ponúkajúce obrovský výber exotického ovocia, zeleniny a rýb, ale neoplatí sa plánovať si tu dlhší pobyt. Všetky zaujímavosti si totiž stihnete pozrieť za jeden deň a atmosféra tejto destinácie skutočne nepraje odpočinku.



3



4

Z hľadiska dostupnosti služieb je však Male jediné miesto, ktoré aspoň v určitej miere ponúka to, na čo sme v našom bežnom živote zvyknutí. Ak teda potrebujete využiť napr. bankomat, určite to urobte tu – na väčšine ostatných ostrovov totižto túto možnosť mať nebudete.

FULIDHOO A OMADHOO – OSTROVY, KDE SA ČAS ZASTAVIL

Ak chcete skutočne spomaliť, vyhnúť sa davom turistov a vychutnať si čas so svojimi blízkymi, určite navštívte jeden z menších, tradičných ostrovov, akým je napríklad Fulidhoo, vzdialené 3,5 hodiny cesty trajektom od Male. Na tomto maličkom ostrove, ktorý má približne len 400 obyvateľov, zakúsite skutočný pokoj a spoznáte každodenný život a zvyky miestneho obyvateľstva. Nájdete tu jednoduché, avšak komfortné ubytovanie v niekoľkých guest housoch s mimoriadne starostlivou obsluhou, príjemnú bikini





5

pláž s priezračnou vodou, ideálnou na plávanie. V prípade záujmu sa môžete vydať aj na krátky šnorchlovací výlet či nočný rybolov, prípadne navštíviť jeden z neďalekých rezortov. V miestnych obchodíkoch si môžete zakúpiť v podstate všetko nevyhnutné, a taktiež suveníry. Aj milovníci dobrého jedla si tu prídu na svoje – výber jedál je síce veľmi skromný, ale miestne špeciality sú (až na niekoľko výnimiek) mimoriadne chutné. Môžete si tu pochutnať na čerstvo ulovených grilovaných rybách, či maldivskej raňajkovej špecialite Disc Mashuni, pripravenej z čerstvého kokosu a tuniaka. Pri hlavnej pláži s prístavom sa nachádza aj niekoľko reštaurácií a podnikov, v ktorých si môžete posedieť pri nealkoholickom nápoji a započúvať sa do šumu mora.

Podobnú, dokonca ešte o niečo pokojnejšiu atmosféru, zažijete aj na ostrove Omadhoo (vzdialenom 4,5 hodiny cesty trajektom od Male), ktorý sa okrem nádhernej, rozsiahlej pláže pýši aj na miestne pomery mimoriadne bohatou flórou, užijete si teda aj dlhšiu prechádzku v príjemnom prostredí. Gastronomické služby sú tu na o niečo nižšej úrovni, stravovanie zabezpečujú pre svojich hostí jednotlivé guest housy a výber reštaurácií či kaviarní je mimoriadne skromný. Podobne chudobný je aj sortiment ponúkaný v miestnych obchodoch, radšej si teda zabezpečte všetko potrebné predtým, ako sa sem vydáte odpočívať ďaleko od civilizácie.

:: MALDIVY V KOCKE ::

Hlavné mesto_ Male
Rozloha_ 298 km²
Počet koralových atolov_ 19
Počet ostrovov na atoloch_ 1 100
(s rozlohou menšou ako 5 km²)
Počet obývaných ostrovov_ 220
Úradný jazyk_ maldivčina (divehi)
Mena_ rufiyaa (rupia)
100 MVR = 6,4 UDS,
akceptujú sa aj doláre
Časové pásmo_ UTC + 5

MAAFUSHI – SRDCE MALDIVSKÉHO TURIZMU

Tí, ktorí uprednostňujú o niečo rušnejší život a viaceré možnosti zábavy, si prídu na svoje v turisticky najpopulárnejšej destinácii Maldív – Maafushi. I keď tento ostrov nepatrí medzi esteticky najzaujímavejšie miesta (nachádza sa na ňom dokonca aj väzenie, ktorého prítomnosť však výrazne nepocítite), ponúka veľké množstvo atrakcií za výhodné ceny. Nachádza sa tu až 54 hotelov a hotelíkov a stále vznikajú ďalšie. Jedná sa o jediný ostrov okrem Male, kde sa nachádza aj bankomat ☺. Veľkú časť miestneho obyvateľstva tvoria príslušníci mladšej generácie, vďaka čomu je prístup k dodržiavaniu niektorých reštrikcií, ako je napríklad zahaľovanie sa, oveľa uvoľnenejší. Nemôžete sa síce premávať po ostrove v plavkách, môžete si však dovoliť krátku sukňu či tričko s odhalenými ramenami bez toho, aby ste vyvolali pohoršenie.

Nájdete tu menšie, no príjemné bikini pláže a mnoho reštaurácií a kaviarní s bohatým výberom jedál miestnej i medzinárodnej kuchyne. Miestne spoločnosti sa pretekajú v ponuke vodných a iných atrakcií za mimoriadne zaujímavé ceny – vychutnáte si tu nielen šnorchlovanie, potápanie či rybolov, ale môžete si dopriať napríklad aj deň strávený na opustenom ostrove alebo jazdu na vodnom skútri (jet-ski). Ak si túžite vychutnať drink, tu si prídete na svoje – pri ostrove totiž kotvia dve „opíjacie lode" (drinking boats), na ktorých si môžete aj zatancovať. Dopravia vás na ne zadarmo, za alkohol si však poriadne zaplatíte.

ČARO VODNÉHO SVETA

K jedným z najzaujímavejších atrakcií, ktoré robia Maldivy naozaj jedinečnými, sú určite vodné športy, a to najmä šnorchlovanie a potápanie. Maldivská podvodná fauna ponúka naozaj očarujúce výhľady – nádherné koralové útesy, rôzne druhy pestrofarebných rýb, korytnačky, delfíny, či dokonca malé žraloky (tzv. baby sharks), ktorých sa však podľa domácich nemusíte vôbec obávať. K nezabudnuteľným zážitkom patrí aj šnorchlovanie s majestátnym, avšak neškodným, žralokom veľrybím. Šnorchlovacie výlety si objednáte bez problému v každom hoteli či guest house. Väčšinou zahŕňajú niekoľko zastávok, vrátane šnorchlovania pri koralovom útese, pozorovania delfínov, návštevy tzv. Nemo point, kde sa môžete zoznámiť "filmovou hviezdou" – Nemom. Poldňové a celodenné výlety zahŕňajú aj ľahký obed na piesočnom ostrove, a väčšinou aj šnorchlovaciu výstroj. Skúsení a profesionálni inštruktori sa postarajú o to, aby ste si v bezpečí a maximálnom komforte užili svoj výlet a zavedú vás na miesta, kde toho uvidíte najviac.



6



KRAJINA SRDEČNÝCH ĽUDÍ

Srdečnosť a ústretovosť miestnych obyvateľov je jednou z veľkých predností Maldív, ktoré určite ocení každý návštevník. Aj prípadné nedostatky týkajúce sa úrovne služieb vynahradí priateľský a ochotný prístup personálu. Turizmus predstavuje jeden z hlavných príjmov tejto krajiny a v posledných rokoch prežíva skutočný rozmach – na jednotlivých ostrovoch vyrastajú ako huby po daždi stále nové a nové hotely a penzióny a kvalita služieb takisto neustále stúpa. Hotelový personál sa postará o to, aby ste sa cítili skutočne ako v bavlnke – príde vás privítať do prístavu a zabezpečí odvoz batožiny, ochotne poskytne informácie o ostrove a dokonca vás osobne odprevadí tam, kam potrebujete.

1_ Luxusné rezorty s vodnými bungalovmi sú pre Maldivy typické. Každý rezort je postavený na jednom z obývateľných ostrovov. Dnes je na Maldivách cca 90 ostrovných rezortov a stále vznikajú ďalšie.

2_ Asi nikde na svete si neužijete viac zážitkov pri šnorchlovaní ako práve tu. Podmorský svet je tu naozaj jedinečný, preto sú Maldivy rajom aj pre potápačov.

3_ Domáci na ostrovoch žijú skromne a jednoducho. Na ostrove Fulidhoo, kde z jedného konca dovidíte na druhý, majú jeden obchod, jednu školu, jednu mešitu a pár turistov ☺.

4_ Voda na Maldivách je aj v skutočnosti takáto priezračná a tyrkysová ako na fotografiách, aj keď sa to zdá byť neuveriteľné!

5_ Do luxusných rezortov sa dostanete hydroplánom alebo motorovým člnom. Každý rezort má svoj vlastný prístav a mólo.

6_ "Nemo point" je atrakciou každého šnorchlovacieho výletu. Dobrým zvykom na Maldivách je, že na konci výletu dostanete aj sériu fotografií a videí s vašimi zážitkami.

7_ Maldivy sú to pravé miesto na romantické zážitky vo dvojici.

Miestni obyvatelia sú takisto veľmi priateľskí – najmä príslušníci mladších generácií sa s vami ochotne dajú do reči len tak na ulici. Pozor by si však mali dávať hlavne dámy – za srdečnosťou príslušníkov mužského pohlavia sa neraz skrývajú aj postranné záujmy, maldivskí muži totiž mimoriadne obľubujú spoločnosť turistiek. Nemusíte sa ale obávať o svoju bezpečnosť – jediné, čo sa vám môže stať, je to, že budete zasypaná neželanými komplimentmi a prosíkaním o vašu spoločnosť ☺

ISLAM V MALDIVSKOM PREVEDENÍ

Skutočnosť, že Maldivy sú moslimský štát, môže v mnohých cestovateľoch, ktorí túžia spoznať túto krajinu na vlastnú päsť, vyvolať obavy. Islam na Maldivách je však praktizovaný vo veľmi láskavej podobe. S agresivitou či náboženskou neznášanlivosťou sa tu nestretnete. Dokonca aj na múroch škôl nájdete výzvy k otvorenému a kreatívnemu mysleniu či praktizovaniu udržateľného rozvoja.

Islam v maldivskom prevedení prináša len určité obmedzenia, ktoré sa týkajú aj turistov. Jedným z nich je napríklad zákaz odhaľovania, ktorý platí pre ženy – kúpať v bikinách sa môžete len na špeciálne vyhradených plážach (bikini beach), a nemôžete sa v nich pohybovať len tak po ostrove. Pri výbere oblečenia je potrebné pamätať na to, že je vždy potrebné mať zahalené ramená a bedrá. Mladšia generácia už pomaly od týchto prísnych pravidiel ustupuje, čo je viditeľné na niektorých progresívnejších ostrovoch, avšak na väčšine miest je potrebné toto pravidlo ešte stále dodržiavať.

:: NA ČO SI DAŤ POZOR ::

SLNKO

Aj napriek tomu, že vďaka príjemnému morskému vánku necítite jeho lúče až tak intenzívne, je naozaj silné, nezabudnite teda na správnu ochranu a pitný režim.

KORALY

V žiadnom prípade sa ich nedotýkajte – sú chránené a môžu sa v nich ukrývať životu nebezpečné živočíchy.

MORSKÁ CHOROBA

Ak sa plánujete presúvať speedboatmi, či trajektom na vzdialenejšie ostrovy, nezabudnite si pre istotu zabaliť aj lieky proti kinetóze.

BANKOVKY

Na Maldivách môžete platiť dolármi alebo miestnymi rupiami. Maldivčania však neakceptujú poškodené alebo špinavé bankovky, na čo sa oplatí myslieť pri výmene dolárov.

VHODNÉ OBLEČENIE

Najmä na tradičných a menších ostrovoch je vhodné, aby sa ženy zahaľovali. Zoberte si preto oblečenie, ktoré zahaľuje ramená, dekolt, brucho a bedrá. Náš tip: zíde sa vám ľahšia šatka, ktorú si v prípade potreby prehodíte cez plecia alebo boky.

ALKOHOL

Jeho konzumácia je na Maldivách prísne zakázaná. Takže ak sa vám aj náhodou podarí "prepašovať" alkohol na ostrovy, nikdy ho nekonzumujte na verejnosti. Alkohol je však pre turistov dostupný v luxusných rezortoch alebo na špeciálnych „drinking boats".



7

Ďalšie obmedzenie sa týka už spomenutej konzumácie alkoholu – smie sa konzumovať len mimo ostrovov – na mori a v rezortoch, nakoľko tieto sa oficiálne nepovažujú sa súčasť maldivského územia. Ak teda dostanete chuť na pohárik, môžete si zaplatiť napríklad výlet do jedného z rezortov (cena výletu obvykle zahŕňa aj konzumáciu nápojov), alebo sa doplaviť na jednu z „opíjacích lodí" (tzv. drinking boats), ktoré kotvia neďaleko ostrovov.

Na maldivskom území takisto nenájdete ani jedného psa – toto zviera je totiž v Islame pokladané za nečisté. Na tradičnejších ostrovoch si dajte pozor aj na nosenie symbolov iných náboženstiev, takže napríklad retiazku s krížikom nechajte radšej doma.

Návšteva Maldív určite patrí k zážitkom, ktoré si nesmie nechať ujsť žiadny cestovateľ. Pôvodný charakter tejto krajiny sa však veľmi rýchlo mení spolu s rozmáhajúcim sa cestovným ruchom, ktorý so sebou prináša intenzívnu komercionalizáciu. Ak teda chcete spoznať tradičné Maldivy, neváhajte a zabaľte si kufor už teraz – už o niekoľko rokov ich už nemusíte nájsť.



text_ Katarína Mikulová
foto_ ingimage

5 ILÚZIÍ O DOKONALEJ PRÁCI

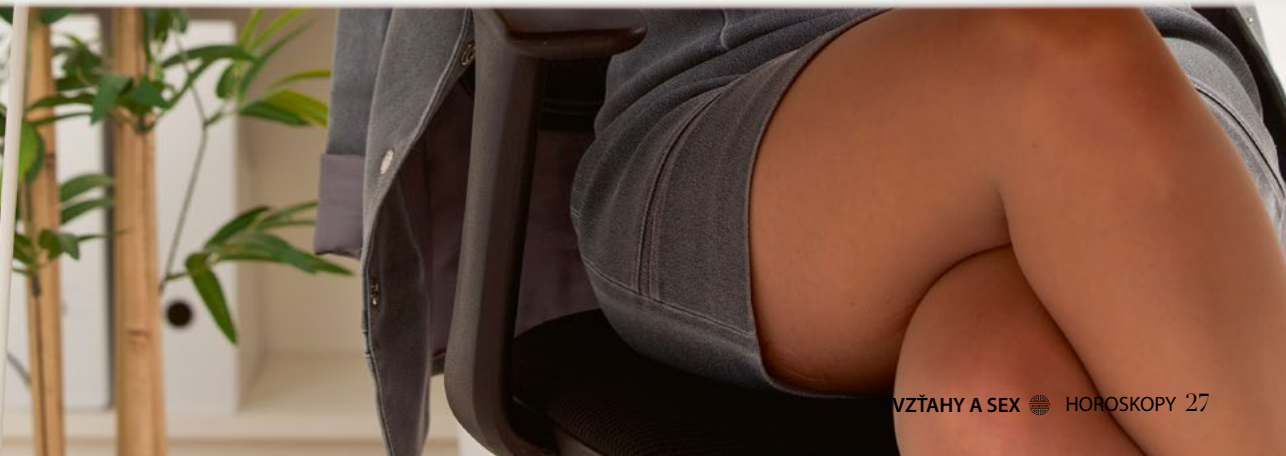
Možno ste sa už stretli s príbehmi ľudí, ktorí sa v práci necítia dobre. Mobbing, utláčanie, znevažovanie práce, znepríjemňovanie prostredia, intrigy... Ľudia, ktorí čosi také prežívajú, hovoria veľmi podobne: Šéfka na mne sedí, má neprimerané nároky, kolegovia na mňa donášajú a šikanujú ma, nadriadení kritizujú moju prácu, nikto ma nezavolá na pracovnú večeru, nepošle ma na služobnú cestu, nikto ma nezdraví a nerozpráva sa so mnou. Čím to je, že nám ľudia z práce tak veľmi vedia znepríjemniť život? A čím to je, že zostávame aj v dospelom veku takouto situáciou paralyzovaní a nevieme to riešiť? Trošku sme sa nad problematikou zamysleli a došli sme k záveru, že „na vine" sú ilúzie a strachy, ktoré často nie sme schopní ani uvidieť, nie to ešte uchopiť. Presne preto sme spísali zoznam tých najboľavejších, do ktorých padáme opakovane. Možno ich vo svojich pracovných príbehoch nájdete aj vy a veľa vecí, ktoré sa dejú vám alebo vašim blízkym, uvidíte novými očami.

1 ILÚZIA:

Dokonalá práca a dokonalý šéf

Na pracovisku je to ťažké. Ľudia sú súťaživí, vedenie často neobjektívne a práce býva vyše hlavy. Do istej miery je to však normálny stav a ak máme stále dostatok času na relax a možnosť zresetovať si hlavu, nemali by sme prirýchlo podliehať panike a nahovárať si, že naša práca je zlá. Prvou ilúziou, do ktorej najčastejšie padáme, je teda ilúzia dokonalej práce. Vnímame ju ako priestor, kde sa vždy všetko darí, kolegovia sú naši najlepší priatelia, podávame výkon za výkonom, peniaze sa sypú a všetci sú šťastní. V takomto klame sa citlivo vníma každá nedokonalosť, pretože skrátka nedávame priestor pádom, neúspechu, ani sivej zóne priemerných dní, ktorej sa nevyhneme v žiadnej oblasti našich životov. Ak máte na prácu neprimerané nároky, vaše fungovanie vyzerá asi takto: Keď ide práca sama od seba, žnete samé pochvaly, vtedy stojíte na piedestáli úspechu a všade hrdo vyhlasujete, že máte tú najlepšiu prácu na svete. Ale akonáhle sa čosi nepodarí, dostanete negatívny feedback alebo neviete podať výkon, aký by ste chceli, razom padáte do opačného extrému, v ktorom vyhlasujete, že vaša práca je nanič a čoskoro dáte určite výpoveď. Takéto extrémne prežívanie nie je zdravé, pretože sínusoida je normálna vec, s ktorou treba automaticky rátať a nepripúšťať si ju viac, ako je potrebné. **Máte právo nepodať zakaždým skvelý výkon, vaši kolegovia majú právo byť občas zle naladení a váš šéf má takisto právo situáciu nevidieť vždy**





objektívne. Problém nastáva, keď sa to deje pričasto a tých pádov pribúda čoraz viac, napätie na pracovisku sa kumuluje a dlhodobo nerieši. Ak chcete vedieť, či vašu pracovnú situáciu vidíte objektívne, choďte na to matematicky. Vytiahnite si papier a začnite vecne spisovať všetky plusy a mínusy vašej práce a takisto stupeň intenzity, akou na vás emocionálne vplývajú. Takúto bilanciu pravidelne opakujte a uvidíte, či sa vaša situácia lepší alebo nie.

2 ILÚZIA:
Nekonečný úspech a víťazstvo

Ďalšia z ilúzií, ktorá je zároveň najnebezpečnejšou pre naše telo aj dušu, je ilúzia stáleho úspechu. Sme naučení prinášať stále nejaký výkon, zbierať tie jednotky a červené body, potlesk publika a pochvalu ľudí. Tento mechanizmus pochvaly a kritiky nás poznačil na toľko, že ho nevieme vypnúť a či chceme alebo nie, **stále sa snažíme vyhovieť mienke druhých**. V práci je to hneď mienka niekoľkých ľudí. Mienka šéfa alebo šéfky, ktorú nechceme nikdy sklamať, a preto si nedovoľujeme podať iný ako stopercentný výkon. A mienka kolegov, ktorých chceme presvedčiť o svojej lojalite, priateľskosti a pohodovom charaktere. Hneď tu sa stretávame s prvou diskrepanciou a tým pádom aj stresovým faktorom, pretože byť stopercentný v očiach šéfa znamená byť trápny a podliezavý v očiach kolegov. Kým šéf chce vidieť našu snahu a entuziazmus, kolegovia sa nás pri sústavnom podávaní skvelého výkonu boja a neznášajú nás, pretože ich nútime zabrať a súťažiť s nami. **Ak nepochopíte, že sa nedá vyhovieť všetkým, budete balansovať na hrazde ako artista a v snahe raz vyhovieť tomu alebo tomu, budete prinášať veľké obete.** V snahe zapáčiť sa dokážete ísť až na hranicu svojich možností a zdravia. Raz ste boli brilantný a chcete byť brilantný znova. Aj keď sú telo a duša unavené, vy zaberáte, dopujete sa kávou, liekmi, nedovolíte si oddýchnuť, plnohodnotne sa vyspať. Takýto prístup však dlhodobo vedie len k depresii, neurologickým chorobám a vyhoreniu. Ak to váš nadriadený vidí a vašu lojalitu využíva s ľahostajnosťou voči vášmu zdraviu, to je už vážny dôvod na to, aby ste zvážili svoj odchod. **Najprv je však potrebné sa ozvať, osobne si so šéfom pohovoriť a požiadať ho, aby vám z vašej agendy čosi škrtol, pretože častokrát o vašich pocitoch a ťažkostiach ani netuší.** Pozor si dávajte takisto na vlastný perfekcionizmus, pretože toho najväčšieho sadistu, ktorý vyžaduje vždy všetko perfektné, si väčšinou nosíme vo vnútri. Utíšte ho. Ak príde nejaká kritika na vašu prácu alebo echo, že máte čosi prerobiť, nedovoľte, aby sa vám okamžite zrútil svet. Vieme, negatívny feedback nikoho nepoteší, ale to, čo vás naozaj posunie vpred, je jeho holé prijatie, a teda prijatie bez výčitiek, pocitov hanby a myšlienok o tom, že ste zlyhali. Občas sa každý pošmykne, občas niečo nevyjde, inak sa to pochopí, inak spracuje a to sa bežne stáva. O vašom talente alebo odbornej spôsobilosti to nehovorí vôbec nič.

3 ILÚZIA:
Vaši kolegovia a šéf sú vaši kamaráti

Ak ste z tých, ktorí prídu do nového kolektívu ako veľká voda a hneď v prvý týždeň o sebe vyrozprávajú všetky svoje tajomstvá a životné peripetie, robíte veľkú chybu. Vaši kolegovia nie sú vaši kamaráti a nemôžete im hneď od začiatku začať stopercentne dôverovať. Vyrozprávať im všetko o sebe bez toho, aby ste ich dôsledne spoznali, je veľmi riskantné, pretože nikdy neviete, kto tieto informácie použije proti vám. Pre niekoho možno prisilné vyjadrenie, ale kto okúsil pocit zrady sám na sebe, vie, že nepreháňame. Naším cieľom nie je dosiahnuť, aby ste od ľudí očakávali to najhoršie. Chceme len, aby ste si uvedomili, že na pracovisku vládnu medziľudské vzťahy, ktoré ovplyvňujú celý chod firmy a je dobré to najprv vypozorovať, až potom sa kamarátiť. V tichosti sledujte, kto má aký vplyv, čo sa mu páči a čo nie a čo to znamená pre vás. Ľudia totiž nie sú ideálni. Ich charakter je po väčšine krehký a zmietaný v hŕstke strachov a komplexov, s ktorými vnímajú aj vás a vašu prácu. Práve tu často zlyháme, ku komusi zahoríme príliš rýchlo sympatiami a nesprávne ho označíme za kamaráta. Potom vie byť veľmi bolestivé, keď nás na príklad v čase krízy nepodporí, nezastane sa nás, či nám dokonca ešte nasype soľ do rán. **V práci sa zarábajú peniaze a ak ste vo veľmi ambicióznom prostredí, môžete si byť istí, že sa každý bude správať tak, aby to posilnilo jeho**

Ak nechcete mať z práce vojnový front, držte sa týchto pravidiel:

1. Nekamaráťte sa s každým a najmä nie príliš rýchlo.
2. Nečakajte, že vás všetci budú mať radi a ani sa o to nesnažte. Keď vám sadnú vo firme dvaja-traja ľudia, malo by vám to stačiť na potrebný pocit spolupatričnosti.
3. V úvode buďte tichší a rezervovanejší.
4. Udržiavajte si profesionálny odstup.
5. Nepretvarujte sa, ani nikoho neohovárajte. Ak vás niečo na pracovisku trápi, nebojte sa to pomenovať, avšak s potrebnou dávkou diplomacie.
6. Ukazujte voči autoritám rešpekt a snažte sa čo najpohodovejšie prijať každú kritiku, aj keď sa vám zdá neadekvátna.

pozíciu, nie vašu. Pozor najmä v ženských kolektívoch a takisto vtedy, ak ste sebavedomej nátury a profesionálne alebo osobnostne prevyšujete ostatných. Ak príde do ženského kolektívu nová žena, ktorá je dajme tomu mladšia, krajšia a výkonnejšia, už vtedy má zarobené na problém a musí dopredu rátať s tým, že bude pre ňu veľmi ťažké sa presadiť, dosiahnuť nejaký kariérny posun alebo získať pracovný benefit, napríklad exkluzívnu služobnú cestu. V takýchto prípadoch je preto dobré prísť opatrne, neohurovať ani zjavom ani výkonom, držať si svoj štandard, pre ktorý vás prijali a začať „vystrkovať rožky" až postupne. Ak sa závistlivým kolegyniam hneď na úvod postavíte do protipólu, ukážete im, že nepotrebujete ani ich podporu ani sympatie, vtedy budú bojovať proti vám a nikdy ich to neprestane baviť.

4 ILÚZIA:
Vaša práca je stred vesmíru

Je veľmi nebezpečné spraviť si z práce modlu, okolo ktorej sa točí celý váš svet. Na pracovisku vás samozrejme budú motivovať k tomu, aby ste si nikdy nevypínali firemný mobil a počítač si brali so sebou aj na dovolenku, ale to ešte neznamená, že to máte akceptovať. Ak robíte niečo, čo je bezprostredne spojené s vaším talentom a detským snom, často sa stáva, že stratíte pojem o realite a práca sa zrazu premení na zlatom vykladanú modlu, ktorú denne uctievate a chodíte okolo nej po špičkách. Inými slovami, prispôsobujete jej všetko. Svoj imidž, priateľstvá, životný smer, či dokonca výber partnera. Ak je práca modlou, vtedy človek odloží svoju hodnotu mimo seba, vloží ju do tej pozície, do toho kostýmu, dôležitého mena, renomé. **Urobí tak preto, lebo kdesi vo vnútri verí, že sám o sebe až tak hodnotný nie je a že práve kariérou sa vlastná hodnota dá nejako navýšiť, vyleštiť, vypulírovať, že prostredníctvom nej sa človek konečne stane niekým a prestanete byť nikým.** Tento vzorec správania je veľmi nebezpečný najmä vtedy, keď sa vám pracovne dlhodobo darí, a teda nemáte ako zistiť, že ste na svoj úspech príliš naviazaný. Väčšinou nám to udrie do očí až vtedy, keď príde neúspech, či pád. Keď na scénu prichádzajú noví, mladší, krajší a v našom vnútri sa odrazu objaví závisť, frustrácia, panika. Ak sa so svojou prácou nezdravo stotožňujete, potom sú pre vás typické tieto návyky: denne sa porovnávate s ostatnými z vášho fachu a bilancujete, či ste lepší alebo horší. Ak sa ukáže, že sa niekomu niečo podarilo, tak cítite závisť, hnev a frustráciu, že sa niečo také nepodarilo práve vám. Emocionálne žijete na ostrej sínusoide. Keď sa vám darí, okamžite uveríte vo svoje superschopnosti a pred sebou vidíte svoju hviezdnu budúcnosť. Keď sa vám nedarí, jedujete sa ako dieťa a máte čo robiť, aby ste to nejako ustáli. Túto nezdravú ješitnosť a snahu preraziť, získať všetok obdiv a slávu sveta, treba ukresať. Lebo ničím z tohto aj tak nedosiahneme pokoj, radosť a šťastie. Vlastne je to naopak. Čím viac máme, tým viac chceme. Neprimeraná ctižiadostivosť sa nezastaví pred ničím a bude vám nahovárať, že nemáte dosť, až kým sa v tom koliesku pre myšky celkom neubeháte na smrť.



5 ILÚZIA:
Kariéra duchovnú prácu nepotrebuje

Ľudia s obľubou radia druhým v kariére a väčšinou sa to nesie v duchu rád ako: buď vytrvalý, ver sám sebe, tvrdo pracuj, nenechaj sa ničím odradiť. Tieto formulky znejú veľmi pekne, motivačne, ale ak sa nimi riadi človek, ktorý nemá vysporiadané vlastné vnútro, pravdepodobne ho to poženie do neprimeranej ctižiadostivosti, o ktorej sme hovorili vyššie. Tam ho čaká bleskový rast, kariérny progres, ale vnútorný mier v nedohľadne. Môžeme si byť istý, že práca je dokonalým zrkadlom nás samých. Naše pracovné úspechy a neúspechy, vzťahy na pracovisku, to všetko len zrkadlí našu osobnosť, závislosti a traumy. Dobrým príkladom pre tento mechanizmus je mobbing. Ľudia, ktorí boli často obeťou šikanovania ešte na škole, sú tí istí, ktorí sa stávajú obeťou mobbingu na pracovisku. Náhoda? Ani veľmi nie. **Duša, ktorá trpí pod nadvládou vzorca „nestojím za nič" bude prinášať túto skúsenosť do života človeka dovtedy, kým sa sám za seba nepostaví, nepovie dosť a tým začarovaný kruh raz a navždy nepretne.** Ďalším príkladom je neprijatie do kolektívu. Ak sa niekde všemožne snažíme zapadnúť, väčšinou dosiahneme pravý opak. Je to preto, že konáme opäť na základe nebezpečného presvedčenia, že priazeň druhých potrebujeme, aby sme obhájili našu ľudskú hodnotu. Bude nás to hádzať do extrémov, kedy budeme v eufórii, ak sú s nami všetci zadobre a v depresii, keď sa stretneme s odmietaním a intrigami, a to všetko dovtedy, kým si neuvedomíme svoju závislosť a vedome sa od nej neoslobodíme. Ďalším príkladom je stály maximalistický prístup. Postoj, kedy pracujeme vo dne v noci len preto, aby sme si udržali prvenstvo spomedzi všetkých, vyviera z iluzórneho presvedčenia, že toto všetko musím, musím predstierať dokonalosť, len aby si nikto nevšimol moje slabé miesta. Obyčajne tí najpracovitejší ľudia s najväčším talentom sú tí, ktorí si veria najmenej. Tieto zavádzajúce strachy, neistoty, opakované stavy absolútneho víťazstva a totálneho pádu, sú mechanizmy duše, ktorá hovorí: už stačilo. **Moja hodnota je inde. Je nekonečná a neotrasiteľná. Kto chce budovať kariéru, mal by si byť toho vedomý a raz a navždy pochopiť, že bez duchovnej práce mu ani milióny ani mandáty neprinesú pocit vnútorného šťastia.** •



SEXUÁLNA TÚŽBA A PUD ZACHOVANIA DRUHU



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

PRÍRODA VYMYSLELA DOKONALÝ PLÁN NA ZACHOVANIE DRUHU, KTORÝ ÚSPEŠNE FUNGUJE POSLEDNÝCH PÁR MILIÓN ROKOV. V OPTIMÁLNOM VEKU RODIČOV A V OPTIMÁLNEJ SEZÓNE PRE POTOMSTVO SA SPÚŠŤA RUJA, KTORÁ SLEDUJE PRESNÉ PRAVIDLÁ S NAJVYŠŠÍM CIEĽOM – SPLODIŤ ZDRAVÉ A SILNÉ POTOMSTVO, ABY SA UDRŽAL KONKRÉTNY ŽIVOČÍŠNY DRUH. DRUHY, KTORÉ TÚTO PRIRODZENÚ TÚŽBU PO ROZMNOŽOVANÍ NEMALI, NEPOZNÁME, PRETOŽE VYHYNULI.

Človek často rád predstiera, že sa vymanil z područia prírody a „scivilizoval" svoje pudy, ale štúdie posledných desaťročí hovoria o presnom opaku. Sme stále zvieratá, ktoré sa od svojich bratrancov opíc odlišujú maximálne o 1 % génov, od prabratrancov svíň približne o 10 %. Väčšina pudov funguje u všetkých cicavcov presne tak, ako aj u cicavca človeka. Aj keď sa spoločenské a náboženské normy správania vždy snažili ľudské pudy uhladiť, schovať a vtesnať do rámca prijateľnej morálky, realita sexuálneho života človeka ako živočíšneho druhu potvrdzuje fakt, že prirodzený pud rozhoduje o našom správaní ďaleko viac ako pravidlá, ktoré nastavuje spoločnosť. Ak pôjdeme proti našej nature a proti prírode, nemôže z toho vzniknúť nič dobré.

Len rešpektovanie prírodných zákonov a súvislostí nám umožní nájsť radosť a potešenie z najkrajšej a najlacnejšej formy extázy aj oddychu – zo sexu!

ONE NIGHT STAND
Náhoda, alebo zákonitosť?

Určite máte minimálne jedného známeho alebo známu, ktorá otehotnela pri náhodnom neplánovanom sexe, tak zvanom one night stand-e. Iné páry sa zas roky snažia o splodenie dieťa, bezúspešne. Prečo je to tak? Pretože v prípade „náhodného partnera na jednu noc" sa vôbec nejedná o žiadnu náhodu, ale o zákonitosť. Vzájomná náklonnosť a sexuálny pud vznikli práve v čase, kedy bola žena najplodnejšia, v čase vrcholiacej ovulácie. Tento signál podvedome a biologicky poslala do okolia, čo okamžite pocítili muži nárastom sexuálnej túžby k nej. Následne si žena (znovu podvedome) vybrala muža s najvhodnejšími génmi pre ňu a „náhodne" sa s ním ocitla v posteli, v kuchyni alebo v záhrade. Po deviatich mesiacoch sa narodilo krásne zdravé dieťa. Meno otca možno zostalo neznáme, prípadne sa otcovi po 18-tich rokoch pripomenie dieťa od matky, na ktorú si už nepamätá. Ale to je vedľajšie. Nový človek je na svete a pravdepodobnosť zachovania rodu sa zvýšila...

Americkí antropológovia urobili zaujímavý experiment. V jednom striptízovom klube zaznamenávali dátum ovulácie tanečníc a porovnali ju so sprepitným, ktorý tanečnice dostávali. Zistili, že najviac peňazí dostávali práve tie tanečnice, ktoré boli v období najvyššej plodnosti – nezávisle od výzoru a veku. Muži nemohli poznať ženský cyklus neznámej tanečnice, ale podvedome naň reagovali. Rovnako nie je tajomstvom, že žena sa zdá mužovi tým atraktívnejšia a príťažlivejšia, čím vzrušenejší je. Po ejakulácii sa jeho vnímanie mení zase do normálu – misia splnená ☺.

V inej štúdii zas vedci merali preferenciu žien pre rôzne typy mužov. Keď ženy nemali plodné dni, preferovali usporiadaných „papučových" mužov. Počas ovulácie však prevládal typ „sukničkár" alebo „latin lover". Aj v prírode nie je zriedkavosťou, že sa jeden samec o samičku stará, ale potomstvo splodil iný samec.

Sila prírody a pud rozmnožovania sa vymyká racionálnej kontrole, je riadený z najstarších častí nášho mozgu: jašteričeho a cicavčieho.

VOĽBA SPRÁVNEHO PARTNERA
Prečo ho nenájdete na internete?

Voľba správneho partnera nebola nikdy taká ťažká, ako dnes. Prečo? Lebo existuje príliš veľa možností. Pred 100 rokmi si mohli ľudia, ktorí žili napríklad na dedine, vybrať len spomedzi 8-mich, možno 10-tich partnerov, ktorí boli v ich veku a mali adekvátne spoločenské postavenie. Poznali sa od detských čias, ich rodiny už po desaťročia alebo stáročia. Ak si potom vybrali jedného z nich, tak ich zväčša nečakali žiadne prekvapenia, poznali sa dokonale ešte pred svadbou, prípadne im partnera určili rodičia, ktorí chceli spájať gény a majetky.

Ako mi povedal raz jeden Ind: „Sobáš z lásky nie je úspešný." Prečo? Lebo má príliš očakávaní, ktoré sa nedokážu naplniť.

Poďme ale späť k výberu partnera dnes. Toľko portálov na hľadanie sexuálneho alebo životného partnera nikdy v minulosti neexistovalo. Dnes si môžete vybrať nie z 8-mich potenciálnych partnerov, ale zo stoviek tisíc. Môžete si ich expresne vybrať vďaka rôznym aplikáciám, kde venujete výberu každého partnera pár sekúnd a jeho kvality posudzujete väčšinou iba podľa fotografie – zidealizovanej vo photoshope. A výsledok? Počet single žijúcich mladých ľudí je dnes na Slovensku najvyšší za posledných 50 rokov. Single je asi tretina mladých ľudí a tvoria ju slobodní a rozvedení. Zlá správa je, že na internete s minimálnou pravdepodobnosťou nájdete partnera, ktorý by bol s vami biologicky kompatibilný. O kompatibilite totiž rozhoduje iba osobná skúsenosť a reakcia vášho tela pri kontakte s partnerom, ktorá sa prejavuje cez vôňu, dotyky, príťažlivosť a vzájomný fyzický súlad. Ak je všetko toto pre oboch partnerov príjemné, nastáva na úrovni oboch tiel kompatibilná chemická reakcia – vzrušenie a túžba.

Až potom, keď dva živočíchy prejdú testom biologickej kompatibility, sa otvoria dvere k dobrému sexu, trvácnemu vzťahu a splodeniu zdravého potomstva.

MIMIKRY A PRETVÁRKY
Buďme radšej sami sebou

Ak teda ponecháme internetové zoznamky bokom, pretože ťažko nájdeme ihlu v kope sena, máme ešte možnosť stretnúť toho správneho partnera, či partnerku v našom obyčajnom každodennom živote – v práci, na párty, na dovolenke alebo na ulici. V mnohých prípadoch sa ale ženy aj muži úspešne maskujú a robia zo seba iných, ako sú. Ženy oblečením potláčajú nedostatky: push-up podprsenkami robia ilúziu väčšieho poprsia, make-upom zväčšujú svoje oči hladné po koristi, namaľovaním líc a pier na červeno simulujú vzrušenie a sexepíl a vysoké podpätky dostávajú ženský zadok do lascívnej polohy... Muži sa zase predvádzajú svojím skutočným alebo predstieraným spoločenským postavením, peniazmi a mocou, super drahými košeľami a oblekmi, hodinkami, zlatými retiazkami, kľúčmi od auta najvyššej triedy a svalmi nabúchanými steroidmi. Krásne zlatokopky, ktoré si po zistení mena perspektívneho bohatého uchádzača preverujú jeho majetok v obchodnom registri, určite takýmto spôsobom nenájdu partnera, na splodenie správneho potomstva ani na šťastný partnerský život. Podobne sú na tom muži, ktorí siahnu po ľahkej koristi v peknom obale. Ani tento výber partnera nie je celkom prirodzený a je deformovaný nesprávnou motiváciou – ženy chcú peniaze, muži reprezentatívny kus na zvýšenie sebavedomia. S prirodzeným výberom správneho partnera to má pramálo spoločné.

Niekedy sa v živote pritrafí, že prirodzene nájdete pre seba toho správneho partnera. Vo všetkom vám vyhovuje. Radi s ním trávite čas, máte podobné záľuby, ale v posteli to nie je ono. Jemu nefunguje všetko ako má, a ona sa nevzruší pri pomyslení na neho. Prečo je to tak? Jednoducho si nevoňajú, to znamená, že môžu byť dobrí priatelia, ale dobrý sex z toho nikdy nebude ani po návšteve kurzu tantry. Ak je náš



vzťah ovládaný rozumom, nemôže z toho byť brutálna sexuálna explózia, šialenstvo, kedy sa meníme na divochov a nevieme, čo nás riadi a čo sa s nami deje. V prírode asi nenájdete zviera ktoré chodí ku gynekológovi, urológovi, psychológovi, alebo do partnerskej poradne. Všetko ide samo, podľa presného harmonogramu: preukázanie sily, zdravia a krásy samca aj samičky, kontrola vône s ide sa na to.

Ak chceme nájsť toho správneho partnera, musíme v prvom rade vypnúť rozum a ignorovať všetky bočné úmysly a nesprávne motivácie. Zostaňme sami sebou, nehrajme inú rolu, robme to, čo cítime, rozhodujme sa intuitívne a počúvajme signály svojho tela.



3 SEKUNDY STAČIA NA VOĽBU

Keď sa vypne hlava a zapnú sa hormóny

Zamilovanie sa, či sa nám to páči alebo nie, je úplne neromantický biochemický proces. Naše zmysly spracujú všetky podstatné vnemy z okolia obrovskou rýchlosťou. Presnejšie povedané –stačia nám 3 sekundy na to, aby sme preskenovali nádejného partnera. Oči pošlú obrázky "objektu" do podvedomia, ktoré objekt túžby porovná s našou podvedomou predstavou o partnerovi, fyzicky zdatnom na reprodukovanie.

Čo si všíma muž na žene?
ženské boky = schopnosť vynosiť plod
zadok = schopnosť vyživovať plod
prsia = schopnosť dojčiť plod po narodení

Čo si všíma žena na mužovi?
mužský zadok = schopnosť kopulácie
ramená = sila a ochrana ženy

To sú úplne prvé vstupné informácie, ktoré rozhodujú o našej voľbe. Až potom nasledujú **skeny tvárí** – či sú súmerné, alebo pre nás niečím zaujímavé, a **detekcia partnera čuchom**, cez ktorý naše podvedomie preverí, či sú gény objektu kompatibilné s našimi a či ich spojením vznikne silný jedinec s dobrou imunitou. Až potom spúšťa autonómny (neovplyvňujeme ho vedome) nervový systém, riadený z cicavčej a jašteričej časti mozgu (nie z centra racionálneho myslenia) **šialenú produkciu hormónov** cez endokrinný systém. Hormóny začnú chrliť do krvného obehu krvi množstvo nádherných chemikálií, ktoré majú len jeden cieľ: **spojenie muža a ženy**. Racionálna časť mozgu (prefrontálny cortex) sa vypína, alebo lepšie povedané utlmuje príjemnými drogami.

Všetko ostatné – ako dvorenie muža žene, ostýchavosť a slušné odmietanie ženy – je už len spoločenskou hrou. Aj keď je pravdou, že sa táto hra v posledných desaťročiach zmenila a ženy čoraz menej podliehajú dogmatickej predstave o vernosti a poslušnosti a o jednom mužovi na celý život. Chcú si tiež užívať a začínajú sa stále viac podobať mužom – lovcom.

EXISTUJE LÁSKA

Alebo je to len chémia?

Známy maďarský spisovateľ Imré Kertész v rozhovore pre jeden nemecký

magazín otvorene povedal svoj názor, že láska neexistuje. Pre každého, kto bol v živote aspoň raz zamilovaný, je toto tvrdenie ako úder do tváre. Ak si ale všimneme priebeh fázy zamilovania, musíme sa opýtať, či poznáme mechanizmus, akým láska vznikla, a tiež či vieme, ako a prečo sa neskôr väčšinou nepochopiteľne vytratila. Podľa Imre Kertésza je láska výnimočný stav, **keď sa spojí biologická náklonnosť** (z dôvodu kompatibilných génov zaľúbených, ktoré sa chcú reprodukovať) **a empatia**, čo je schopnosť vcítiť sa do druhého človeka. Vo fáze zamilovania sa partneri obrazne, ale aj fyzicky a psychicky spoja do jedného celku. Srdce im doslova bije rovnakou rýchlosťou, vibrujú na jednej vlnovej dĺžke, nedokážu jeden bez druhého existovať a cítia sa neúplní, ak sú bez svojho milenca.

VZRUŠUJÚCA VÔŇA IMUNITY

Vyberajme si partnera podľa nosa

„Láska ide cez nos", hovorí stará múdrosť. A v skutočnosti hrá telesná vôňa pri výbere partnera rozhodujúcu rolu. **S neochvejnou istotou dokážeme podľa vône rozoznať, či je genetický materiál potenciálneho sexuálneho partnera pre nás vhodný.** Tento starý evolučný mechanizmus sa stará o to, aby potomkovia mali dobrú imunitu a aby bolo zabezpečené ich zdravie. Ak sa pária jedinci, ktorí sú genetický rôznorodí, zvyšuje sa šanca, aby ich deti mali širšie spektrum odolnosti voči rôznym chorobám. Pre udržanie druhu je optimálna genetická výbava potomkov so silnou imunitou rozhodujúca.

Pri experimente s 50-timi pármi na Technickej univerzite v Drážďanoch, dali mužom a ženám ovoňať tričko ich partnera a 3 vzorky cudzích. Muži nerozlišovali pri vôni genetickú odlišnosť, išli podľa vône svojej partnerky, ktorú poznali. **Ženy si ale vybrali vôňu mužov, ktorí boli geneticky a evolučne vhodnejší na plodenie potomstva**, pričom to nemusela byť práve vôňa ich partnera…

V ďalšej štúdii sa vedci zamerali na páry študentov a pýtali sa každého z partnerov zvlášť, aký sexuálny život majú, ako im vonia partner a či s ním chcú mať deti. Študentom následne odobrali vzorky slín a urobili genetickú analýzu. Výsledok štúdie znel nasledovne: páry, ktoré boli menej geneticky podobné, mali lepší sexuálny život, spokojnejšie partnerské spolunažívanie a častejšie sa vyjadrovali o tom, že chcú mať spolu deti.

BIOCHEMICKÁ EXPLÓZIA

Čo sa deje, keď sa to deje?

Ak sa najhlbšie úrovne dvoch bytostí rozhodli, že sú pre seba vhodní na



Partner nám musí voňať. Nie len to len fráza, ale biochemický test kompatibility. Rovnako, ako nám partner musí chutiť – vrátane všetkých slín a štiav, ktoré v sebe obsahujú množstvo enzýmov, vitamínov, prospešných chemických prvkov a hormónov.

pohlavný styk za účelom reprodukcie (nie za účelom partnerského vzťahu), spúšťajú ich telá presný sled zaplavenia rôznymi hormónmi:

DOPAMÍN = EUFÓRIA

So 100 miliónmi nervových buniek je mozog náš najväčší sexuálny orgán a východisko pre každú lásku. Ak zažívame nečakanú radosť, tak je mozog zaplavený hormónom (stopovým prvkom) dopamínom. **Prírodný životabudič nás robí euforickými a smeruje našu pozornosť na príjemne a radostné veci.** Naopak, nedostatočná hladina dopamínu vedie k nechuti a apatii. Hladina dopamínu je u zaľúbených vysoká. Nie je preto prekvapujúce, že sa partneri vznášajú meter od zeme s priblblým úsmevom a sú stále v perfektnej náladičke. Ďalším dôsledkom hormónu šťastia, je takzvaný „tunelový pohľad". Všetko naokolo sa stáva druhoradým a zaľúbený fokusuje iba svojho partnera.



SEROTONÍN = ÚPLNÉ ŠIALENSTVO

Zaľúbení trpia nedostatkom hormónu serotonín. Ten je pri normálnej hladine zodpovedný za vyrovnanosť a vnútornú pohodu. Čerstvo zaľúbeným chýba tento hormón takmer úplne. Presne povedané – ich hladina serotonínu je rovnaká ako u psychicky chorých. Robí nás láska chorými? **Z vedeckého pohľadu sú na tom zaľúbení skoro rovnako ako narkomani alebo ľudia s akoukoľvek závislosťou.** Prekvapujúce je aj to, že serotonín je známy tiež ako hormón šťastia. Ako je potom možné, že zaľúbeným chýba? Vedci sa domnievajú, že sa zaľúbení správajú ako obsedantní neurotici. Dokážu sa hodiny venovať tej istej veci… ☺. Až keď fáza zaľúbenosti prechádza do fázy lásky, hladina serotonínu sa normalizuje.

ADRENALÍN = BOJ ALEBO ÚTEK

Ako keby chaos pocitov nebol už aj tak dostatočný, pripája sa k nemu ďalší hormón opojenia (raušu). Ak stojíte oproti svojej vyvolenej / vyvolenému, znamená to pre vás stres v najrýdzejšej podobe. **Kolená mäknú a začínajú sa triasť. Dochádza nám dych, srdce zúrivo bije, cítime sa ako krátko pred kolapsom.** Zodpovedná je za to naša nadobličkа, ktorá produkuje adrenalín. Reakcie sú presne tie isté, ako keď sa telo prepína do stavu „boj alebo útek", ibaže sa v tomto prípade jedná o pozitívny stres.

OXYTOCÍN = LÁSKA A VERNOSŤ

Oxytocín sa nazýva aj hormónom maznania a hýčkania. **Má vyvolať väzbu na partnera.** Pritom platí pravidlo: čím viac oxytocínu sa rozprúdi vo fáze zaľúbenia, tým vyššie sú šance, aby emocionálna väzba na partnera vydržala z dlhodobého hľadiska. Oxytocín, má teda, ako sa zdá, vplyv na hlboké city ako je láska a vernosť.

NA ZÁVER HAPPY END?

Fyzické a duchovné v jednom spojení

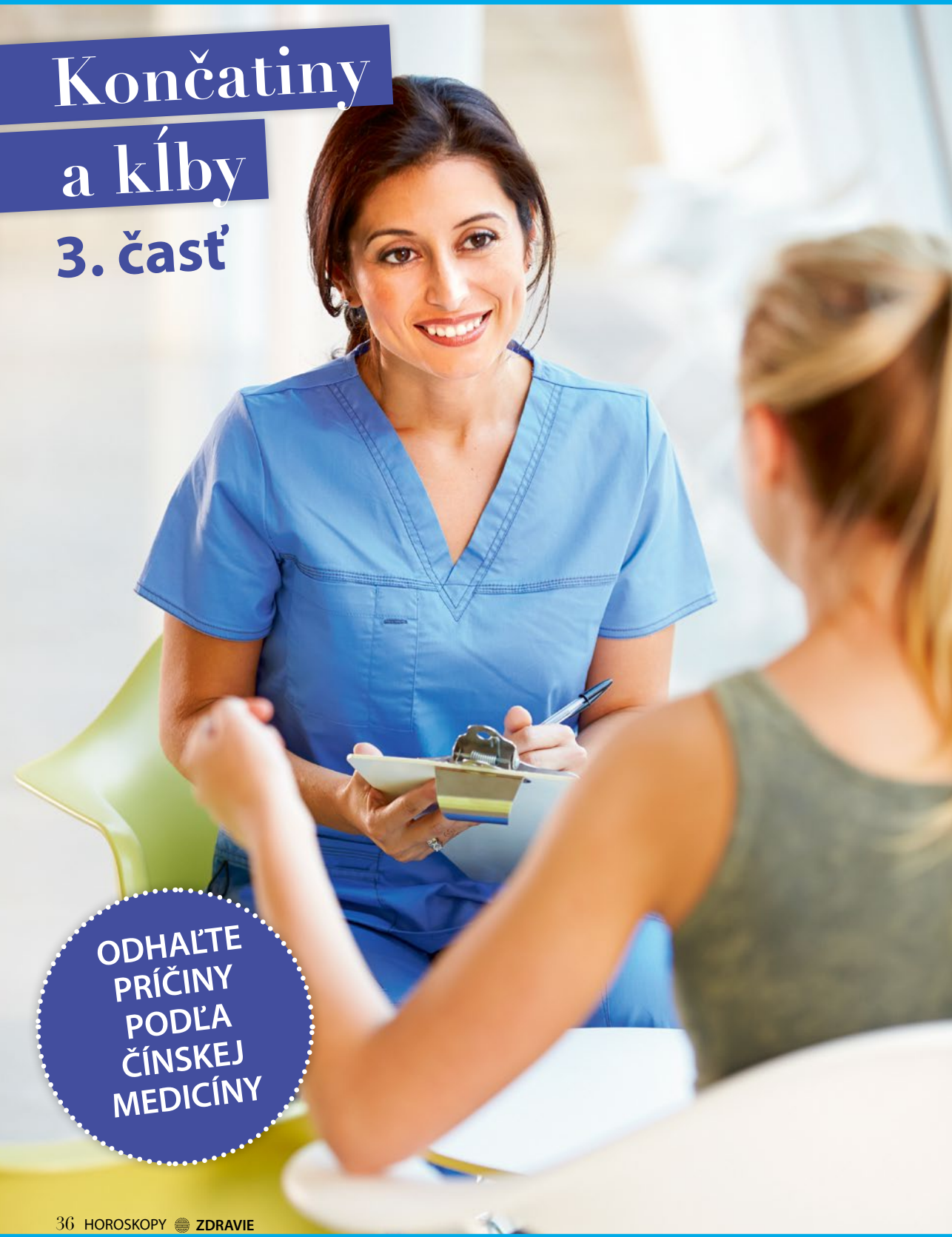
Vráťme sa teda k pasáži článku, v ktorej maďarský spisovateľ tvrdí, že láska neexistuje, alebo je to len súhra biologickej príťažlivosti a empatie. Dobrý sex s človekom, ktorý vás priťahuje len svojou širokou dušou a dobrým srdcom, asi mať nebudete. Muži to v tomto prípade majú oveľa ťažšie pretože ako hovorí ľudová múdrosť: žena orgazmus vie predstierať, muž erekciu nie!

S človekom, s ktorým sa priťahujete fyzicky a biologicky, budete mať zas určite fantastický sex, nezávisle od veku, výzoru a spoločenského postavenia. **Ak ale nájdete človeka, ktorý vás bude priťahovať biologicky a fyzicky a bude medzi vami navyše ešte aj hlboké spojenie na úrovni duší, tak ste vyhrali hlavnú cenu v celoživotnom hľadaní toho správneho partnera.** Gratulujem vám a udržte si všetko, čo spolu máte, čo najdlhšie. Určite poznáte aspoň jeden pár takzvanej celoživotnej lásky, ktorému sa to podarilo – partnerov, ktorí sú a budú spolu šťastní až kým neodídu z tohto sveta...

A ak ste takého ešte nenašli, tak vám želám veľa zdaru pri hľadaní. Nevzdávajte to a choďte podľa čuchu! ☺

Končatiny a kĺby

3. časť



ODHAĽTE PRÍČINY PODĽA ČÍNSKEJ MEDICÍNY

ČO NÁM HOVORÍ BOLESŤ?



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Podľa tradičnej čínskej medicíny môže mať bolesť niekoľko príčin. Spôsobuje ju predovšetkým nadmerná intenzita živlov ako je chlad, vietor, vlhko a horúčava, ktoré ohrozia niektorú časť nášho tela. Veľmi častou príčinou bolesti býva aj stagnácia krvi a fyzické preťaženie tela, ktoré sme už všetci zažili po poctivom športovom výkone alebo usilovnej práci, v záhrade, dome či byte. Všetky tieto príčiny sa môžu prejaviť bolesťou vo vnútri tela, no môžu postihnúť aj kĺby, čoho následkom sú boľavé kolená, členky, lakte a zápästia... Ako si pomôcť?

Ako rozpoznáme, čo je príčinou našej bolesti?

CHLAD

Pocit chladu, zimomravosť, pokožka je bledá, biela, alebo má nádych do fialova, nutkanie zohriať si postihnutú oblasť, kŕče, zhoršená pohyblivosť až úplné stuhnutie svalov, skrátenie šliach.

VIETOR

Bolesti, ktoré kolujú z miesta na miesto: raz bolí lakeť, potom zápästie, a nakoniec hlava. Prichádza pocit stuhnutia a vyčerpanosti, môžu sa objaviť aj závraty.

VLHKO

Prejavuje sa opuchmi, pocitmi ťažoby a mierneho chladu.

HORÚČAVA

Prejavuje sa pocitmi tepla, pálenia, je to skôr ostrá bolesť – bodanie, pichanie.

STAGNÁCIA KRVI

Bolesť je presne lokalizovaná, najviac sa prejavuje, keď sa nehýbeme, zhoršuje sa večer, respektíve v noci.

Lokalizácia príčiny bolesti na jazyku:

Fialový jazyk – chlad
Výrazne červený jazyk – horúčava
Biely povlak na jazyku – chlad
Opuchnutý jazyk – vlhko
Povlak dožlta – horúčava a vlhko
Tmavé bodky na stranách jazyka – stagnácia krvi (hlavne v pečeni)

Tieto symptómy sa môžu rôzne nakombinovať v prípade nesprávnej životosprávy, alebo vonkajšieho napadnutia prírodnými živlami. Je dobré poznať aj mikrosystém jazyka – body, kde sú lokalizované jednotlivé plôšky vnútorných orgánov na jazyku. Potom vieme bližšie špecifikovať, kde sa usídlil škodlivý prírodný živel a pokúsiť sa ho dostať z tela von, aby sa nám uľavilo. **Na špičke jazyka je srdce, po stranách pečeň a žlčník, na koreni (bod, kde je jazyk prirastený k hrdlu) sú obličky. Pľúca vidíme v prvej tretine jazyka a žalúdok v strede. Na stranách špičky jazyka sledujeme stav sleziny.** Zmena farby, povlak, prípadne opuch na jednotlivých bodoch jazyka signalizuje disharmónie na konkrétnych orgánoch v našom tele.



Kolená a členky

Celkové oslabenie kostí cíti veľa ľudí najskôr na kolenách. Starším ľuďom a aj tehotným ženám zasa často opúchajú členky. Oba tieto kĺby patria do orgánového systému obličiek a močového mechúra, ktorý ovplyvňuje stav všetkých kostí v tele, zubov, vlasov, uší a sluchu. Cez vnútornú stranu kolien a členkov prechádzajú energetické dráhy obličiek, pečene a sleziny. Cez prednú a vonkajšiu stranu kolien a členkov prechádzajú energetické dráhy močového mechúra, žlčníka a žalúdka.

Vonkajšie príčiny bolesti:

Práve spomínané živly môžu napadnúť niektorú z energetických dráh a následne vyvolať bolesť. Ak je to chlad, bolesť je skôr tupá s pocitom chladu. **Úľavu vnímame, ak si miesto zohrejeme, natrieme hrejivou masťou a pomasírujeme.** Vietor spôsobuje sťahovavé bolesti po tele. Je dobré ho vypudiť z tela **akupunktúrou,** inak bude stále kolovať po celom tele a každú chvíľu nás bude bolieť iná časť tela. Vietor sa môže do tela dostať jednak za zlého veterného počasia, pri prievane v miestnosti alebo z klimatizácie.

Nápomocné môžu byť bylinky – hlavne mačací pazúr, škorica (ak je prítomný aj chlad) alebo mäta (ak je prítomná aj horúčosť). Vlhko je sprevádzané opuchom, tupou bolesťou a pocitom ťažoby. Môžeme mať aj mierny pocit chladu, ktorý zmiernime zahriatím. **Vlhko vylúčime stravou – vareným pšenom, slzovkou, špargľou, petržlenom, zelerom, hlávkovým šalátom, hubou polyporus.** Obeh vody podporíme ručnou **lymfodrenážnou masážou.** Hlavne v členkoch býva často zablokovaná.

Vnútorné príčiny bolesti:

Oslabené vnútorné orgány, ktoré súvisia s kolenami, členkami a kosťami všeobecne – **najmä obličky, pečeň a slezinu, je dobré stále vyživovať a tonizovať.** Pomôže strava aj bylinky. Energiu obličiek si vyčerpávame nadmernou prácou bez odpočinku, dlhou chôdzou alebo prácou, pri ktorej stojíme, ale tiež nadmernou sexuálnou aktivitou, stimulantami, drogami, kávou. Oslabuje ich aj nadmerný chlad, ktorý vedia vyvolať aj potraviny, ktoré prijímame – priveľa studenej surovej stravy, mlieko a mliečne výrobky, studené nápoje, zmrzlina, ľad.

OBLIČKY posilníme hlavne konzumáciou pšena, tmavej fazule, špargle, pažítky, rias, klíčkov, vlašských orechov. Cez obličky posilňujme kosti a kĺby. Obmedzíme soľ – údeniny, salámy, šunku, slané pochutiny.

SLEZINE najviac prospieva prirodzene sladká chuť, ktorá je v obilninách – ryža, pohánka, jačmeň, ovos, moruša, čierny sezam, gaštany, listové šaláty. Cez slezinu podporujeme správnu krvotvorbu, a tým aj prekrvenie všetkých kĺbov, svalov a šliach v tele. Funkciou sleziny je aj vytiahnuť z potravy všetku energiu a posielať ju do celého tela. Ak je oslabená, tvorí sa vlhkosť, ktorá je ťažká a padá dolu do spodnej časti tela. Slezinu oslabujú sladkosti, ktoré obsahujú príliš veľa cukru, ale tiež mlieko a mliečne výrobky, ktoré generujú vlhkosť a chlad v tele. Pijeme dostatok tekutín, ideálne teplú prevarenú vodu. Myseľ zamestnávame hlavne užitočnými vecami, relaxujeme prácou s hlinou a v záhrade, meditujeme.

PEČEŇ vyživíme prirodzene kyslou chuťou – konzumujeme pór, paradajky, jablká, marhule a zelenú zeleninu ako je brokolica, špenát, romanesco... Cez pečeň podporujeme šľachy. Nadmerná kyslosť a priveľa tukov však pečeni škodia a preto z jedálnička vylúčime klasický ocot, rafinované tuky, mastné mäso a slaninu. Pečeň sa oslabí aj vtedy, ak dlhodobo potláčame emócie – najmä hnev a smútok. Nespracované emócie môžu v pečeni vyvolať vnútorný vietor alebo aj horúčosť. Tie sa môžu odraziť aj v energetických dráhach, a preto nás začne pobolievať pod pravým rebrom alebo bolesť vystreľuje do celej dolnej končatiny (ischias). Prípadne horúčosť stúpa hore ako plamene ohňa a máme vysoký tlak alebo migrénu.

STAGNÁCIA KRVI je skôr ostrejšia bolesť, ktorá je lokalizovaná na jednom mieste. Príčiny stagnácie krvi sú zvyčajne vnútorné a vonkajšie terapie ako masáže, či masti môžu skôr zhoršiť situáciu. Dô-

ležité je popíjanie čajíkov hlavne z čer-nohlávku, bobkového listu, komonice lekárskej... Krv dokáže riediť a rozhýbať aj väčšina húb – najviac uchovec bazový (aurikulária) a huba reishi, podobnú fukciu majú aj marhuľové jadierka. Pijeme veľa tekutín, aby krv nebola príliš hustá. Potravinami podporujeme krvotvorbu – kozumujeme **vaječný žĺtok hovädzí vývar, listové šaláty, baklažán, pór, čerešne, čučoriedky, čierne ríbezle, šťavnaté ovocie, domáce fazule, aróniu.**



Lakte a zápästia

Najčastejšie sa stretávame s tenisovým alebo golfovým lakťom. V oboch prípadoch je najčastejšou príčinou bolesti preťaženie, alebo nezvyk na určitý druh pohybu. Sú však aj ľudia, ktorí sa sťažujú na tenisový alebo golfový lakeť, aj keď tieto športy nehrali nikdy. Vtedy môže byť príčinou aj napadnutie živlami zo zlého počasia, alebo aj z nesprávneho fungovania vnútorných orgánov. Pri zápästiach spomenieme hlavne karpálny tunel, na ktorý ľudia najviac trpia. Operácie v tomto prípade pomáhajú len nakrátko, často ich treba niekoľkokrát zopakovať.

Vonkajšie príčiny bolesti:

Okolo lakťov a zápästí nám prechádzajú energetické dráhy srdca, perikardu a pľúc – z vnútornej strany ruky od dlane. Na vonkajšej strane a po bokoch sú dráhy tenkého a hrubého čreva a troch ohrievačov (prepojenie troch častí tela – vrch, stred a spodok). Patogény nepriaznivého počasia – chladu, vlhka, vetra, horúčavy sa môžu dostať cez pokožku do týchto dráh a spôsobiť bolesť, ktorú sme už jednotlivo popísali podľa typu živlu. Je na každom z nás vedieť sa vhodne obliecť a predchádzať nepriazni počasia. Za vonkajšiu príčinu považujeme aj spomínané preťaženie. Vtedy pomôžu masáže, tejpovanie (spevnenie špeciálnymi páskami), rôzne bandáže a akupunktúra. Dôležitý je aj pravidelný tréning, nie len občasný a nárazový, ktorý problematickú časť príliš zaťažuje.

Vnútorné príčiny bolesti:

Vnútorné príčiny súvisia tiež s energetickými dráhami, ktoré prechádzajú okolo lakťov a zápästí a s vnútornými orgánmi, ktoré k nim patria. V tomto prípade je dôležité spomenúť predovšetkým **trávenie, ktoré najčastejšie spôsobuje bolesti v oblasti lakťov a zápästí.** Cez **tenké a hrubé črevo** prechádza každý kúsok potravy a nápojov, ktoré sme počas dňa skonzumovali. Vstrebávajú sa tu živiny a tekutiny. Tieto dva orgány sú veľmi citlivé na akékoľvek excesy v stravovaní. Ak jeme priveľa surovej stravy, mlieka a mliečnych výrobkov – zachladzujeme ich. Následkom je hnačka, nechutenstvo, pocity chladu... Ak nám chutí čokoľvek pečené, vyprážané, grilované, koreniste, údené, alebo tuhá strava bez štiav (napr. suché ryžové chlebíky, biely chlieb a pečivo atď.), tak dávame tenkému a hrubému črevu príliš veľa zohrievajúcich potravín a v orgánoch vzniká vnútorná horúčosť. Prejaví sa zápalmi, zápchou, rôznymi vredovitými ochoreniami a môže vyústiť až do závažných a chronických problémov s tráviacimi orgánmi.

Zápästia sú v čínskej medicíne niečo ako hranica medzi vnútrom a vonkajškom. Ak je naše vnútro priveľmi zaťažované nesprávnou stravou a hlavne ochoreniami z horúčosti (zápaly), organizmus sa snaží tú škodlivinu "vyhodiť" z tela von a rieši to cez hranicu na zápästí. Toto býva častou príčinou blokád v oblasti zápästného kĺbu. Zároveň sa bolesť môže šíriť po dráhach napr. tenkého čreva, v ktorom prebieha zápalový proces, a vtedy bolesť cítime aj v ramene, alebo v lopatkách. V prípade opakovaných problémov je užitočné zmeniť stravu – **jesť veľa potravín bohatých na šťavy ako je varená, dusená, parená zelenina a obilniny, listové šaláty, určitý podiel čerstvej zeleniny a ovocia a piť veľa teplej vody.** Tieto potraviny pomáhajú vylúčiť z tela škodliviny, horúčosť vo forme zápalov a vlhkosť.

Lakte a zápästia sa občas zablokujú aj z **nespracovaných emócií.** Nezabúdajme na to, že nimi prechádzajú dráhy srdca a perikardu, ktoré potrebujú veľa lásky a citlivé riešenia problémov... •



PRÍRODNÁ DOVOLENKOVÁ LEKÁRNIČKA



Leto sa nesie v znamení dlho očakávaných dovoleniek. Aby ste si ich mohli nerušene užívať, pridávame pár rád, ako si pomôcť, keď to bude nevyhnutné. Bežné prípravky z lekárne určite poznáte. Ale účinné sú aj prírodné prostriedky. Smelo po nich siahnite!

Text_ Jana Boleková
foto_ ingimage

NERVOZITA PRED CESTOU

Či vás čaká príjemná dovolenka alebo len služobná cesta, mnohí sa nevyhnú tzv. „cestovnej horúčke". U jedných je to iba jemná nervozita či nepokoj, u iných to môže vyvolať až tráviace problémy, nespavosť, či dokonca migrénu. **Deň pred cestou popíjajte bylinné čaje** (samostatne, alebo si namiešajte zmes), prípadne siahnite po koncentrovanejších esenciálnych olejoch. V aromalampe krásne rozvoňajú prostredie. Tie kvalitnejšie sú vhodné aj na vnútorné užívanie.

BYLINNÉ ČAJE

archangelika – pomáha uvoľňovať kŕče v tráviacom trakte
chmeľ, valeriána – zmierňuje nepokoj, nespavosť
levanduľa – uvoľňuje kŕče v tráviacom trakte, nepokoj, nespavosť
ľubovník – ideálny na depresiu, nepokoj, nespavosť
mäta, medovka – uvoľňuje kŕče v tráviacom trakte, nepokoj, nespavosť

ÉTERICKÉ OLEJE

levanduľa – upravuje činnosť nervového systému, zmierňuje úzkosť a nervovo podmienenú migrénu
majoránka – uvoľňuje obavy, úzkosť, migrénu, kŕče tráviaceho traktu
pomaranč, neroli – rieši nespavosť detí, brušné koliky, upokojuje nervy

CESTOVANIE

Nastal deň D a vyráža sa na cesty. Nech už zvolíte akýkoľvek dopravný prostriedok, pár všeobecných rád platí vždy.



Večer pred cestou nejedzte tučné a korenené jedlá, ani nepite alkohol. Na cestu vyrazte s poloprázdnym žalúdkom. Pribaľte si napr. oriešky, či sušené ovocie a počas cesty si na nich pochutnávajte. Na pitie si zoberte **vodu s citrónom, mätový čaj** (na liečbu morskej choroby a nevoľnosti pri cestovaní, tiež pri migréne, nespavosti, kŕčoch a plynatosti), **ovocné šťavy** (môžu byť riedené, vtedy viac osviežia) alebo **minerálky.**

Ak trpíte cestovnou nevoľnosťou, tak ideálnou voľbou je zázvor v akejkoľvek podobe – čaj, malinovka, lízanka, zázvorové topinamburky, sušienky, zázvorníky, žuvačky.

ZÁZVOROVÁ MALINOVKA

Potrebujete: 1.5 cm zázvoru, 2 PL trstinového cukru, 1l minerálky, šťavu z 1/2 citróna alebo pomaranča.
Príprava: zázvor nastrúhate, zalejete 1 hrnčekom vody, necháte 30 minút odstáť, precedíte, pridáte ostatné suroviny, premiešate, vychladíte a nalejete do termosky.

Preventívne **užívanie vitamínu C pár dní pred dovolenkou** pomôže lepšie zvládnuť nielen „horúčkovité" prípravy, ale aj samotné cestovanie. Zároveň obsahuje aj bonus vo forme posilnenia obranyschopnosti. Dlhodobá pracovná vyťaženosť



s následným stresovým finišovaním pred dlho očakávanou dovolenkou sa môže nepríjemne vypomstiť. Voľné chvíle by sa tak mohli zmeniť na nechcené maródovanie.

Pri ceste lietadlom alebo vo vyšších výškach si nezabudnite do príručnej batožiny pribaliť **žuvačku**. Je dobré ju žuť pri rýchlej zmene výšky (stúpanie lietadla, pristávanie), alebo aj počas cesty autom či autobusom pri prekonávaní horských prevýšení.

Ak cestujete s dojčeným dieťaťom, tak samotné **dojčenie v lietadle mu pomôže prekonať náhlu zmenu výšky** a môžete tak predísť bolestivým uškám.

Keď vás predsa len premôže cestovná nevoľnosť, tak si ľahnite, hlavu položte na pevnú podložku, uvoľnite si šaty (okolo krku a pása), hlboko a pomaly dýchajte. Siahnite po osvedčených esenciálnych olejoch, ktoré môžete vdychovať. **Pri závratoch pomáha rumanček, mäta, levanduľa. Pri nevoľnosti je užitočný rozmarín, estragón a mäta.**

TRÁVIACE PROBLÉMY

Pobyt v dovolenkovej destinácii vedia riadne otráviť tráviace problémy (kŕče, hnačky, vracanie). Môžu byť spôsobené zmenou stravy (ale aj jej množstva, hlavne pri stravovaní formou bufetov), nekvalitnou vodou a kockami ľadu z nej pripravených, ovocím či zeleninou (neznáme druhy, nedostatočná hygiena pred konzumáciou). Vyššie riziko je v krajinách s nižším hygienickým štandardom, teplých oblastiach, alebo u ľudí s citlivejším tráviacim systémom.

V dovolenkovej lekárničke, hlavne na cestách do exotických krajín, rozhodne nesmú chýbať **probiotiká**. Je vhodné ich začať užívať tesne pred cestou a pokračovať počas celého pobytu!

Keď sa aj napriek tomuto opatreniu dostavia črevné problémy, máte viac možností.

Pite **veľa tekutín bez bubliniek**, najlepšie **nesladený čierny čaj so škoricou** (pomáha zastaviť hnačku a pôsobí aj antibioticky), **šťavu z čučoriedok či ríbezlí**. **Šalvia** zas pôsobí uvoľňujúco na črevné svaly a obsahuje tiež antibiotickú látku proti baktérii Escherichia coli, ktorá je hlavným pôvodcom mnohých hnačkových ochorení.

Vynikajúci účinok má aj **čajová zmes Tormentan**. Používa sa pri hnačkách, poruchách trávenia rôzneho pôvodu

a meteorizme. Pôsobí protizápalovo, proti nadúvaniu, plynatosti a kŕčom žalúdočno-črevného traktu.
Kombucha je u nás menej známa. Používa sa ako ľudový liek na pitie. Má antibiotické účinky proti baktériám a vírusom, očisťuje organizmus od škodlivých látok, podporuje trávenie a harmonizuje činnosť tenkého a hrubého čreva.
Z jedla uprednostnite **banány, varené zemiaky či čistú ryžu s dusenou zeleninou**. Úplne vyraďte mliečne a ťažké jedlá, hlavne vyprážané. Na zmiernenie hnačky je vhodné pridať vlákninu **psyllium** zo šupiek skorocelu indického. V poslednom čase je stále populárnejšie kolostrum bovinné, ktoré sa používa aj pri liečbe vírusových, bakteriálnych a parazitárnych hnačiek. Starou osvedčenou klasikou je **živočíšne uhlie** (carbosorb, carbocit).

Tip WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie)

rehydratačný roztok: 1 liter vody, šťava z dvoch pomarančov (grep, citrón), polievková lyžička cukru, kávová lyžička soli.

SILA SLNKA

Aj tu, ako v mnohých iných prípadoch, platí, že prevencia je lepšia ako liečba. Najdôležitejšia je **hydratácia**. Vždy majte poruke dostatok tekutín. Vhodná je kvalitná pitná voda, slabé nesladené čaje, minerálky. **Na vnútorné ochladenie tela fantasticky pôsobia citrusové plody alebo šťavy z nich** (rieďte si ich s vodou), ale aj **vlažný čaj, či voda s citrónom.** Hydratáciu poskytnú aj čučoriedky, kivi, pomaranče, maliny, paradajky, brokolica a jogurty. Ak to nie je nevyhnutné, tak sa v exponovanom čase medzi 11. a 15. hodinou nepohybujte na slnku.
Pri pobyte pri mori voľte ľahké vzdušné oblečenie svetlých farieb s dlhým rukávom a nezabúdajte na **pokrývku hlavy!** Bolesť spôsobená spálením pokožky je najintenzívnejšia 6 až 48 hodín potom, čo sme boli neprimerane vystavení slnku. Nečakajte dovtedy a postihnuté miesta ošetrite čo najskôr.



Niekoľko rád pri spálení pokožky:

Najprv schlaďte telo **vlažnou sprchou alebo si doprajte vlažný kúpeľ s desiatimi až dvadsiatimi vrecúškami zeleného čaju.** Poskytne vám okamžitú úľavu, ba čo viac, tanín v zelenom čaji znižuje bolesť a začervenanie. Následne môžete ošetriť pokožku. Kuchyňa ponúka pár dobrých tipov.
Na tvár a ramená poukladajte **chladené plátky uhorky.** Čerstvá vylisovaná citrónová šťava pôsobí ako antiseptikum, znižuje dobu hojenia a aj riziko infekcie. Neaplikujte ju však do otvorenej rany!
Jogurt si môžete natrieť priamo na pokožku, nechajte ho pôsobiť aspoň 5 minút, potom opláchnite a pocítite výraznú úľavu.
Vlhký uterák nasiaknutý kozím mliekom je tiež vhodný na spálenú kožu. Kozie mlieko má podobné pH ako ľudská pokožka. To znamená, že sa ľahšie absorbuje, dokonalo hydratuje kožu a pomáha ju zvláčniť a regenerovať. Taktiež môžete namočiť uterák do **bieleho vínneho octu,** ktorý si priložíte na pokožku. Ocot obsahuje kyselinu octovú, ktorá účinne znižuje bolesť po spálení. Pozor však na to, aby ste si nedávali obklad na otvorenú ranu alebo odlupujúcu sa pokožku.
V destináciách, kde rastie **aloe vera**, si môžete na postihnuté miesta priložiť rozkrojený list, alebo šťavu z tejto rastliny. Pre milovníkov esenciálnych olejov nebude prekvapením, že **levanduľový olej** sa môže nanášať priamo na pokožku v neriedenej forme. Zato **slamienkový, gerániový a ľubovníkový** olej radšej pridajte do masti, krému či kokosového oleja

VŠADEPRÍTOMNÝ HMYZ

Je priam nemožné vyhnúť sa počas sezóny nepríjemnému kontaktu s hmyzom. Prírodné prípravky (biorepelenty) môžu mať o niečo nižšiu účinnosť a kratší čas pôsobenia, takže ich treba aplikovať opakovane. Prípravky s obsahom esenciálnych olejov aplikujte na oblečenie, obuv aj pokrývku hlavy.



BIOREPELENT – rozmarínový olej

Na prípravu potrebujete 1 vrecúško rozmarínu, 1 liter vody a 1 lyžicu bieleho vínneho octu. Do hrnca nalejte vodu a nechajte zovrieť. Potom odstavte nabok a vysypte do vody rozmarín, aby sa vylúhoval. Rozmarín môže byť vo vode, až kým odvar nevychladne. Potom sceďte rozmarín a pridajte 1 lyžicu bieleho vínneho octu (pridať môžete aj niekoľko kvapiek



esenciálnych olejov citronelu a geranium). Prírodný repelent prelejte do sprejových fľaštičiek a uchovávajte v chladničke.

Niekoľko rád pri uštipnutí hmyzom:

Postihnuté miesto čo najrýchlejšie schladťe! Chlad zmenšuje opuch a zabraňuje prenikaniu jedu do tkaniva. Môžete si na miesto priložiť vlhkú hlinu, studený kameň, či schladiť uštipnutie v horskej bystrine. Plátok čerstvej cibule alebo citróna zmierni svrbenie aj opuch. Aj **roztlačená žihľava upokojí poštipnutie. Z esenciálnych olejov pomôže levanduľa či geranium. Pri uštipnutí osou alebo hadom sú účinné oleje z bazalky a pačuli. Keď máte v lekárničke živočíšne uhlie, tak pomôže nielen pri tráviacich problémoch. Masť z práškového aktívneho uhlia okamžite vytiahne jed, takže miesto po vpichu neopuchne a nebude bolestivé. Otvorte niekoľko kapsúl s uhlím a prášok pokvapkajte vodou. Získanú kašu aplikujte na ranu. Previažte ju gázou. Uhlie najlepšie pôsobí, keď je vlhké.**

TURISTIKA

Nie každý má chuť iba vylihovať na pláži a chytať bronz. Turistika neodmysliteľne patrí k dovolenkovému času. Nezabudnite si pribaliť **magnéziové (horčíkové)** tabletky najlepšie s vitamínom B6, ktorý pomáha lepšiemu vstrebávaniu a využitiu horčíka. U ľudí so sklonom ku kŕčom je vhodné ich užiť aj pred plánovanou túrou a samozrejme aj po jej absolvovaní. Pred túrou a po nej si premasírujte svaly **arnikovým alebo rozmarínovým olejom**. Pred záťažou sa tak svaly rýchlejšie zahrejú prehrejú, po záťaži zas rýchlejšie zregenerujú a zrelaxujú. Môžete tak predísť nepríjemným bolestiam svalov.

Pri turistike (hlavne v teplom počasí!) je dôležitý **pitný režim**. Ráno pred túrou vypite dostatočné množstvo tekutín, podľa možnosti 0,5 – 1 liter.

Tekutina na túre nemá dráždiť žalúdok, ale má sa dobre vstrebávať. Počas túry pite pravidelne.

Pri dlhých túrach musíte piť skôr ako nastane pocit smädu, aspoň **1 liter na 2 – 3 hodiny zaťaženia**. Toto množstvo je vyššie pri väčších horúčavách, ale platí to aj pre chladné dni (straty dýchaním). Je lepšie piť častejšie v malých dávkach, ako raz a veľa, čo môže spôsobiť žalúdočné problémy. Preto treba mať menšiu fľašu na dosah ruky na batohu alebo aj väčšiu fľašu s hadičkou (camelbak) v batohu, vtedy môžete pohodlne pravidelne piť a nemusíte dávať dole batoh.

Už pri plánovaní túry musíte vedieť, kde si doplníte vodu (chata, prameň), alebo si ju v dostatočnom množstve musíte niesť so sebou. Ak sa rozhodnete pre **minerálky**, majú obsahovať do 500 mg/l sodíka a viac ako 100 mg/l horčíka. Pomer horčíka a vápnika by mal byť väčší ako 1:2, draslíka a sodíka väčší ako 1:3 (navzájom si podporujú vstrebávanie). Ak je to možné, minerálky počas dovolenky striedajte.

Pri namáhavejších a dlhších túrach sú vhodné **energetické nápoje** na základe maltodextrínov. Maltodextrín postupným štiepením na glukózu udržuje glykemickú krivku, zabraňuje pocitu hladu, slabosti a únavy a šetrí pečeňový glykogén. Energetické nápoje by mali ešte obsahovať karnitín, ktorý zlepšuje premenu zásobných tukov na energiu a chráni srdce pred preťažením a tiež tau-



rín, ktorý bráni predčasnej únave.
Ovocné šťavy sú rýchlym zdrojom energie. Najlepšie je ich riediť vodou v pomere 1:1.
Na cestu si pribaľte jablko, pomaranč, ríbezle, hrozno, ananás, paradajky – obsahujú dostatok horčíka, vápnika, železa, draslíka.
Správny pitný režim je dôležitý aj po túre. Počas túry obyčajne nemôžete úplne nahradiť stratené tekutiny. Po skončení túry pite toľko, koľko potrebujete (minerálky, ovocné šťavy, čaj ovocné aj bylinkové, iontové nápoje) – napomáha to rýchlejšej regenerácii. Jednoduchý iontový nápoj vyrobíte zmiešaním minerálky bohatej na sodík a horčík a 100% ovocnej šťavy v pomere 1:1. Takýto nápoj dodá energiu, soli a minerálne látky.

Tip WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie)

Nápoj proti kŕčom: V 1 litri vody rozpustite 3.5 g soli, 2.5 g sódy bikarbóny, 1.5 g chloridu draselného (horká soľ) a 20 g hroznového cukru.

ÚRAZY

Hoci zriedkavo, ale niekedy aj pri najlepšej obozretnosti nám vie pár vysnívaných voľných dní nedobrovoľne predĺžiť nečakaný úraz. **Skorocelové listy** môžete aplikovať priamo na hnisavé a ťažko sa hojace rany. Takisto pomôže aj **obklad z odvaru z nechtíkových kvetov**.
Arnika je zas vhodná na opuchy a pomliaždeniny a **kostihoj** pomáha pri zlomeninách.
Modriny, rezné aj zapálené rany výborne ošetrí **levanduľový esenciálny olej**.
Rozmarínový esenciálny olej zas použite pri vyvrtnutí.
Milovníci čínskej a japonskej kuchyne určite poznajú **riasu nori**. Kúsok plátku tejto riasy navlhčený slinami poraneného aplikujte priamo na ranu (aj otvorenú), kde výdatne podporuje jej hojenie.
V lekárničke, hlavne pri deťoch a športovcoch, by nemal chýbať ani **chlorofylový sprej**. Chlorofyl je zelené farbivo rastlín. Má nezastupiteľnú funkciu pri fotosyntéze. Pri hojení rán podporuje granuláciu a epitelizáciu, pôsobí bakteriostaticky a má ešte množstvo ďalších pozitívnych účinkov (je napríklad protiradiačný). Pre svoje účinky sa využíva v medicíne na hojenie defektov na koži a slizniciach (aj na popáleniny od slnka). •

DESAŤ MINÚT *Jogy* KAŽDÝ DEŇ

CÍTITE SA BYŤ V NEUSTÁLOM KOLOTOČI A MÁTE POCIT, ŽE NIČ NESTÍHATE? RADI BY STE SI AJ ZACVIČILI, ALE NEVIETE KDE A S ČÍM ZAČAŤ? SKÚSTE TÝCHTO PÁR CVIKOV, KTORÉ VÁS NA MOMENT ODPÚTAJÚ OD DENNÉHO KOLOBEHU A DOPRAJTE PRÍJEMNÝ POCIT Z CVIČENIA, KEDYKOĽVEK MÁTE CHUŤ. STAČÍ VÁM LEN DESAŤ MINÚT A POCÍTITE ZLEPŠENIE DYCHU, ZAHRIATIE, SPEVNENIE, NATIAHNUTIE I UVOĽNENIE CELÉHO TELA.



text_ Katarina Belanová
foto_ ingimage

DYCH

Sadnite si do sedu na pätách a zavrite oči. Skúste sa na chvíľku ponoriť do svojho vnútra, uvedomiť si celú chrbticu a jej natiahnutie. Vnímajte ako plynie váš dych a začnite ním napĺňať celú oblasť brucha, krížov, bokov. Cíťte ako postupne otvárate dychom aj oblasť rebier, celého hrudníka a kľúčnych kostí. Vnímajte rozpínanie dychu aj vzadu medzi lopatkami. Doprajte si desať takýchto plných jogových dychov, pričom sa snažte postupne nádych aj výdych predlžovať, a tým čo najlepšie okysličiť celé telo.

ZAHRIATIE CELÉHO TELA

Mačka a jej varianty

Zo sedu na pätách prejdite plynulo do základnej pozície mačky, teda na dlane a kolená. Aj tu si uvedomte líniu chrbtice a dych. S výdychom začnite postupne zaguľaťovať kríže,

oblasť lopatiek a krku. Pozrite sa na brucho. S nádychom rolujte chrbticu opačným smerom. Potiahnite bradu jemne dohora a uvedomte si otvorenie hrudníka. Rolovanie opakujte desaťkrát.





Pri ďalšom cviku zostaňte v mačke a s nádychom vystrite pravú nohu dozadu a ľavú ruku dopredu. Uvedomte si stabilitu a natiahnutie chrbtice. S výdychom pokrčte koleno a lakeť a pritiahnite k sebe. Vtiahnite oblasť brucha a panvového dna. Smerujte aj čelo ku kolenu, čím sa celá chrbtica zaguľatí. S nádychom sa opäť vystrite a cvik opakujte desaťkrát. Potom vymeňte opačnú nohu a ruku.



Zo základnej pozície mačky vychádza aj ďalší cvik naťahujúci bočné strany tela. V mačke zdvihnite priehlavky od podložky a s výdychom ich vytočte doprava. Pozrite sa smerom za pätami, pričom sa snažte priťahovať aj pravé rameno a pravý bok. S nádychom sa vráťte do základnej pozície a s výdychom pokračujte na opačnú stranu. Cvik opakujte desaťkrát.

Doska

Z pozície mačky zakročte oboma nohami dozadu tak, aby sa telo dostalo do línie s podložkou. Vnímajte natiahnutie chrbtice od temena hlavy až po oblasť kostrče. Cíťte silu v ramenách, bruchu a stehnách. V pozícii dosky si doprajte desať hlbokých dychov.



NATIAHNUTIE

Brána

Z dosky položte kolená opäť na podložku a po zahrievacích pozíciách si doprajte príjemné natiahnutie v pozícii brány. Vychádzajúc z pozície mačky, vystrite pravú nohu do strany a celé chodilo zatlačte pevne do podložky. S nádychom odlepte ruky zo zeme a vytiahnite celé telo dohora za rukami. Spevnite brucho a s výdychom sa ukloňte doprava. Prechyťte pravou rukou nohu, ľavú ruku ťahajte ponad hlavu a pohľad smerujte do dlane. Natiahnite celú ľavú stranu tela a oblasť rebier desiatimi hlbokými dychmi. Cvik opakujte aj na druhú stranu.



Strecha

Do pozície strechy sa dostanete tiež z pozície mačky, a to odlepením kolien od podložky a natiahnutím chrbtice smerom dohora za kostrčou. Nohy zo začiatku môžete nechať mierne pokrčené v kolenách a päty sa snažte ťahať smerom dole. Dlane a prsty sú celé v podložke a uložené na šírku ramien. Ramená, krčnú chrbticu a hlavu uvoľnite. V pozícii zotrvajte na desať nádychov a výdychov.



Ťava

Z pozície strechy položte kolená na podložku a trup zdvihnite dohora tak, že dlaňami podopriete oblasť krížov. Lakte pritiahnete bližšie k sebe. S nádychom natiahnite celú chrbticu dohora za temenom hlavy, vtiahnite oblasť brucha a panvového dna. S výdychom jemne prejdite do hrudného záklonu a v pozícii dýchajte desať hlbokých dychov. Precíťte otvorenie celého hrudníka, rebier a prednej strany tela.

UVOĽNENIE

Dieťa

Z pozície ťavy si sadnite na päty, uložte brucho na stehná, čelo do podložky a ruky nechajte príjemne klesať vedľa tela. Zatvorte oči a precíťte hlboké uvoľnenie desiatimi dlhými dychmi. Výdych vás uvoľňuje a nádych prináša lepšie okysličenie a energiu celému telu.



Toto krátke cvičenie si môžete dopriať kedykoľvek. Ráno sa ním naštartujete do nového dňa, na obed zefektívnite trávenie a posilníte koncentráciu, večer telu doprajete natiahnutie a uvoľnenie pre kvalitnejší spánok. Tak teda, príjemné cvičenie bez výhovoriek ☺!

RAW & VEGAN JESEŇ



MRKVOVO – KORIANDROVÁ POLIEVKA

Potrebujeme:

● 6 mrkiev ● 2 cm čerstvého zázvoru ● 3/4 šálky kokosového mlieka ● 1 šálku vody ● 1 čili papričku ● 1 a 1/2 šálky čerstvého koriandru ● kokosové lupienky a koriandrové lístky na dozdobenie

Ako na to:

Mrkvu a zázvor očistíme. Všetky ingrediencie okrem koriandru rozmixujeme vo Vitamixe. Polovicu zmesi oddelíme a do druhej pridáme koriander a znovu rozmixujeme. Na tanier servírujeme polovicu mrkvovej a polovicu koriandrovej zmesi pre zaujímavý efekt. Ozdobíme kokosovými lupienkami a koriandrovými lístkami.

CHIA PUDING

Potrebujeme:

● 1/2 šálky nesladeného mandľového mlieka ● 3 PL elixíru z granátových jabĺk ● 1 – 2 PL agávového sirupu ● štipku Matcha čaju ● 1/2 ČL čistého vanilkového extraktu ● 1/2 šálky chia semienok ● 1/2 šálky granátových jadierok ● 3 väčšie jahody

Ako na to:

Mandľové mlieko, elixír z granátových jabĺk, agávový sirup, Matcha čaj, vanilkový extrakt a chia semienka dobre premiešame. Necháme odstáť približne 30 minút a každých 5 –10 minút premiešame. Jahody nakrájame na plátky, vložíme do pohára spolu s jadierkami z granátových jabĺk, zalejeme chia pudingom a servírujeme.





CESTOVINY MAGENTA

Potrebujeme:

1. časť

● 1 brokolicu ● 1/2 šálky olivového oleja ● 1/2 šálky sójovej omáčky tamari ● 1 ČL soli

2. časť

● 2 šálky cvikle ● 3 cukety ● 1/4 šálky olivového oleja ● 1 PL soli

Pesto

● 1 šálku vlašských orechov ● 2 šálky bazalky ● 2 ČL soli ● 1/4 šálky olivového oleja ● 2 PL citrónovej šťavy

Ako na to:

Porozdeľujeme ružičky brokolice. V mise pripravíme marinádu z tamari, olivového oleja a soli, v ktorej brokolicu marinujeme 2 hodiny. Cviklu odšťavíme. Vytvoríme marinádu pridaním soli a olivového oleja. Na špiralizéri vytvoríme cestoviny z cukety, ktoré necháme marinovať v cviklovej marináde. Čím dlhšie sa budú marinovať, tým červenšiu farbu získajú. Z vlašských orechov, bazalky, soli a oleja zmixujeme pesto. Odkvapkanú brokolicu prekryjeme odkvapkanými cestovinami a polejeme pestom.

QUINOA ŠALÁT

Potrebujeme:

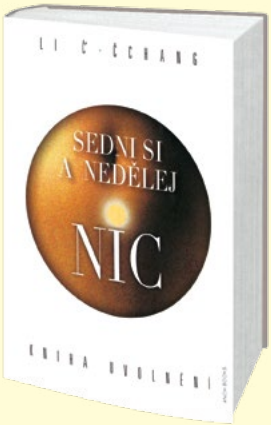
● 1 šálku quinoa klíčkov ● 1 šálku petržlenovej vňate ● 4 – 5 cherry paradajok ● 20 lístkov mäty ● 1 šálku panenského olivového oleja ● 1 červenú cibuľa ● 1/2 ČL soli ● 1 PL citrónovej šťavy

Ako na to:

Quinoa klíčky necháme asi 1 hodinu namočené vo vode. Následne vodu zlejeme. Petržlenovú vňať a mätu najemno nasekáme. Ku quinoa klíčkom pridáme nakrájanú cibuľu a paradajky so zvyšnými ingredienciami. Dobre premiešame a servírujeme pokvapkané olivovým olejom.



text_ Peter Verček



• Li Č'-Čchang

SEDNI SI A NEDĚLEJ NIC

ANCH BOOKS | 2016

„Mali by sme sa chovať ako pomalé korytnačky. Namiesto toho konáme ako uponáhľané kolibríky, ktoré poletujú z jednej kvetiny na druhú."

Doba je neúprosná a žiada si výkon. V práci i v súkromnom živote. Neustály tlak okolia či v nás samých núti robiť človeka čoraz viac a čoraz rýchlejšie. Je všadeprítomný a nikto sa nepýta, či sa nám chce, ani či to dokážeme zvládnuť. Môžeme byť takto šťastní a spokojní? Asi nie... Stres a napätie je len prirodzeným vyústením zjavnej disharmónie medzi tým, čo robíme a tým, čo by sme chceli robiť... Z toho kruhu frustrácie zdanlivo neexistuje únik... Alebo snáď treba o to lepšie zatnúť zuby a zabrať ešte o trochu viac?

Li Č-Čchang má na vec iný názor – treba sa naučiť prekvapivo ľahké umenie – **umenie ľahkosti bytia a uvoľnenosti.** Stačí si sadnúť a nerobiť nič. Jednoduché cviky nám umožnia **nájsť v sebe vnútorný pokoj a uvoľniť telesné i duševné napätie** – ako zvädnutá kvetinka, ktorá sa znova vyrovná akonáhle ju polejeme. Tieto cviky vychádzajú z tisíc rokov starých techník slávnych majstrov a Li Č-Čchang je 21. generáciou tejto rodinnej línie. V siedmich lekciách sa naučíme ako dať duši prázdniny a možno sa nám tak podarí nájsť trvalejší vnútorný pokoj a vyrovnanosť.

Už starí Číňania považovali dosiahnutie vnútorného pokoja za najdôležitejší cieľ. Princíp wu wei vychádzal z toho, aby človek nerobil nič a dosiahol všetko. Ak by sme použili metaforu, tak by sme povedali, že pokiaľ sa chceme bezpečne dostať k brehu rieky, mali by sme k tomu využiť prúd samotnej rieky.

Dosiahnutie pokoja vyžaduje cvik a čím viac cvičíme, tak tým ľahšie sa nám to darí.

Uvoľnenie začína v hlave – jasnými myšlienkami, pozornosťou a koncentráciou. Je to ako jemné ladenie rádia v aute. Pokiaľ chceme počúvať rádio, musíme si najprv naladiť príslušnú stanicu. Tak sa naladíme na tu správnu vlnu. Manuál nájdete v knihe.

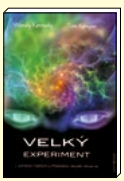
Hoci sú cviky overené tisícročnou praxou, nepodliehajú žiadnemu prísnemu systému. Práve naopak – kniha je otvorenou ponukou a stačí si vybrať. Uvoľnenie sa dá dosiahnuť aj jediným jednoduchým cvičením denne. Nezáleží na tom, koľko cvikov urobíte, ale ako ich zvládnete.

Kniha predstavuje inšpiráciu na každý deň z týždňa. Stačí sa naučiť správne dýchať a pozorovať svoj vlastných dych a svoje telo. Môžete sa tak naučiť dýchať celým telom alebo len srdcom a byť pritom priezrační ako voda.

To znie pomerne jednoducho, však? Po lekcii dýchania, nasledujú ďalšie – lekcia správneho posedu, lekcia nájdenia rovnováhy, lekcia správneho postoja a tak ďalej. Netreba sa báť, v jednoduchosti je krása. Najdôležitejšie je uvoľniť sa a nebyť v kŕči. **Kto sa dokáže usmievať srdcom, našiel svoju zlatú strednú cestu a je schopný plnohodnotného života.**

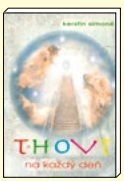
Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:











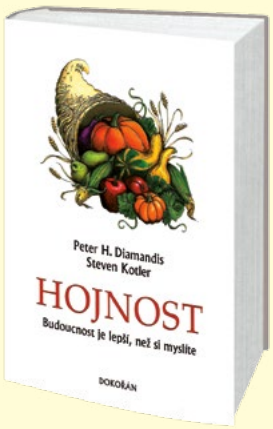


• Peter H. Diamandis, Steven Kotler

HOJNOST

BUDOUCNOST JE LEPŠÍ, NEŽ SI MYSLÍTE

DOKOŘÁN | 2013



„Vytváranie hojnosti nie je o vybudovaní luxusného života pre každého na tejto planéte, je to o vytváraní života plnom možností."

Túto knihu by si nemal nechať ujsť žiadny akčný čitateľ, ktorý sa zaujíma o to, kam smeruje tento zdanlivo šialený svet. Odvaha absolvovať divokú jazdu na horskej dráhe vo futurologickom parku je nevyhnutná. Páni Diamandis a Kotler sú rešpektovanými autoritami, ktorí sa rozhodne neboja ísť do hĺbky veci a všetko majú premyslené zľava-sprava. Okrem iného, Peter Diamandis spolu s Rayom Kurzweilom založili v roku 2008 Singularity University, kde **„veria, že tento svet má ľudí, technológie a zdroje na to, aby vyriešili akýkoľvek problém a dokázali čeliť aj tým najzávažnejším výzvam ľudstva"**. To znie pomerne ambiciózne... ale stačí oslobodiť svoj konvenciami ochromený rozum a svet sa už nebude zdať až takým zlým miestom na život. Naša racionálna myseľ tíško prežíva svoje osobné peklo. Pod vplyvom dystopických vízií (umelo generovaných médiami) sa krčí ochromená a schúlená niekde v kúte, prikrytá animálnymi archetypmi s jedným okom zakrytým a druhým zatvoreným. Kniha Hojnosť ponúka trochu krajší pohľad na svet ľudí a je príležitosťou vymaniť sa z týchto virtuálnych okov. Predovšetkým však **prináša silnú dávku optimizmu**, čo má v dnešnom svete veľkú hodnotu.

Kniha Hojnosť má pomerne jasnú štruktúru, rozdelenie do kapitol podľa jednotlivých tematických okruhov dáva tušiť, že najmä Diamandisov akademický background diktoval jasný koncept. Hoci knihu písali spoločne, je zrejmé, že prvé husle hrá práve Diamandis, pre ktorého je kniha aj akýmsi manifestom komunikujúcim hodnotové obrazce Singularity University, ktoré postupne načrtáva a ďalej rozvíja. Rozhodne to však nie je na škodu, je to skôr dôkazom toho, že kniha je súčasťou väčšieho koncepčného celku.

Nemožno si odpustiť varovanie na úvod: tempo knihy je šialené a nič netušiacemu čitateľovi vyháňa otáčky mozgovej činnosti do červeného poľa. V centre záujmu oboch autorov sú moderné technológie a ich praktické využitie v zlepšovaní kvality života ľudí. Je dôležité spomenúť, že ľudský aspekt intenzívne rezonuje v celej knihe a samotné moderné technológie tak neostávajú len akýmsi abstraktným a chladným objektívnym elementom. Významným posolstvom je, že **vďaka tomu, že technológie sa vyvíjajú exponenciálne, tak to, čo sa dnes javí ako nemožné, bude čoskoro reálne**. Práve zmena dynamiky vývoja z lineárnej na exponenciálnu je jedným z kľúčových odkazov knihy. Všetko sa deje rýchlejšie a s ďaleko väčším dopadom ako kedykoľvek predtým. Celá kniha sa síce intenzívne zameriava na moderné technológie, ale tie už dnes predsa tvoria neoddeliteľnú súčasť našich životov a to do takej miery, že „netechnologický život" si užijeme nanajvýš pri cielenom decivilizačnom kurze v Zaježovej. Dosahy týchto technológií na fungovanie ľudskej spoločnosti a globálnej ekonomiky sú zásadné. Je preto dôležité porozumieť nielen ich vnútornej dynamike, ale i časovým súvislostiam. Svojho času vyvolala veľký záujem laickej verejnosti kniha Megatrendy od Johna Naisbitta a Patricie Aburdenovej. **Hojnosť je však dnes oveľa zásadnejšou a hlbšou štúdiou našej súčasnosti a nevyhnutnej blízkej budúcnosti najbližších dekád**. Je sa na čo tešiť.

Kvantové liečenie

NEKONEČNÝ POTENCIÁL SCHOPNOSTÍ ČLOVEKA

SKÚSILI STE SA NIEKEDY SAMÝCH SEBA SPÝTAŤ JEDNODUCHÚ OTÁZKU: KTO SOM? SKÚSTE TO HNEĎ TERAZ. A ČAKAJTE NA ODPOVEĎ. ZACHYŤTE TEN PRVÝ SIGNÁL, TIE PRVÉ 2 – 3 SEKUNDY, KEDY REAGUJE VAŠA INTUÍCIA A DÔSLEDNE JU ODDEĽTE OD TOHO, ČO VÁM O PÁR SEKÚND NESKÔR BUDE NAŠEPKÁVAŤ VÁŠ ROZUM...



text_ Radoslav Zárecký
foto_ ingimage

Ak ste si položili túto otázku, možno vás ako prvé napadlo vaše meno, ale to len vaša značka v tomto svete, ktorú ste dostali pri narodení. Možno vám prišla na um vaša profesia, ale to je len rola, ktorú zastávate v živote a hocikedy ju môžete zmeniť. **Kto teda ste?** Začína vám to vŕtať v hlave? To je dobre. Môžete povedať – som toto telo. Ale ani to nie ste vy, lebo telo je len obal duše, je to váš dopravný prostriedok, ktorý vás dovedie z bodu A do bodu B. Keby ste prišli o ruku, stále budete tvrdiť, že tá ruka ste vy? Už teda viete, že nie ste telo. Ste myseľ? Skúste si pohodlne sadnúť, nech vám je príjemne, zavrite oči a pozorujte svoje myšlienky. Spýtajte sa samých seba: Aká bude moja ďalšia myšlienka? A pozorujte. Sami uvidíte, že nebude prichádzať žiadna ďalšia. Ostane iba ticho, prázdnota. Nie ste ani svoja myseľ. Vaša myseľ je tá, ktorá vám do všetkého rozpráva, posudzuje a vyhodnocuje, ale keď dokáže pozorovať svoje myšlienky, znamená to, že vy ste ten pozorovateľ, ste niekde za svojou mysľou.

PONORENIE SA DO SEBA

To, kto ste, vám bližšie pomôže pochopiť metóda, ktorá sa na Slovensku nazýva **kvantové unášanie**. Jej autorom je Frank Kinslow a jej skutočný názov znamená – ponorenie sa do samého seba.

Čaro metódy kvantového unášania spočíva v tom, že dokáže okamžite zmierniť alebo odstrániť akúkoľvek bolesť, ktorú pociťujete, už po prvej terapii. Nejde o žiadnu prácu s energiou, o liečenie druhých, nikomu nič neposielate. Ide o prirodzené schopnosti, ktoré má každý jeden človek v sebe, len ich nevyužíva. Vedeli sme to už ako malé deti, ale vplyvom spoločnosti a výchovy sme na to jednoducho zabudli. Z hľadiska spoločnosti je to celkom pochopiteľné – keby nás to odmalička učili, ako si dokážeme sami pomôcť s akýmikoľvek zdravotnými problémami, potom by lekári, liečitelia a celý farmaceutický priemysel nemali žiadne opodstatnenie. **Treba si uvedomiť dôležitý fakt –že každý jeden človek je liečiteľ**. Predtým, ako si odhalíme tajomstvo našich prirodzených schopností, vyskúšajme si niečo z tejto metódy v praxi. Skúste prejsť krok po kroku nasledujúci odstavec.

METÓDA UVEDENIA SA DO TICHA

Táto metóda slúži na dosiahnutie pokoja a harmónie. Budete sa po nej cítiť oveľa uvoľnenejší. Dá sa využiť i vtedy, keď sa dostanete do stresujúcej situácie. Po niekoľkých minútach pocítite absolútny pokoj.

1. Pohodlne si sadnite, môžete sedieť na zemi, na stoličke, s rovnými nohami, s prekríženými, je to úplne jedno.
2. Ruky si položte na svoje stehná (dlaňami dole), zavrite oči a úplne sa uvoľnite. Všetko robíte pri plnom vedomí.
3. Teraz celú pozornosť zamerajte na svoju ľavú ruku, na svoju dlaň, prsty, pozorujte ako sa dotýkajú stehna. Hlava zostáva na rovnakom mieste, smeruje dopredu.

Uvedomte si aj svoje ľavé rameno, je uvoľnené, lakeť, zápästie, celú ruku, svoju dlaň, môžete cítiť teplo, vibrácie, mravenčenie vo svojej dlani.

4. Po niekoľkých minútach, ako to budete sami cítiť, celú svoju pozornosť zamerajte na svoju pravú ruku a celý proces zopakujte.

5. Po chvíli (opäť podľa seba) zamerajte celú svoju pozornosť na obe ruky súčasne. Nemáte v hlave žiadne myšlienky, panuje tam absolútne ticho, prázdnota. Celú svoju pozornosť stále zameriavajte na svoje obe dlane ako sa dotýkajú stehna. Cíťte to teplo, vibrácie, jemné mravenčenie vo svojich dlaniach.

Cítite absolútny pokoj, vaše telo je oťažené, ťažké ako z olova. V tomto stave môžete zotrvať koľko len chcete, môžete pokojne aj otvoriť oči a stále sa budete cítiť tak, ako keď ste ich mali zatvorené. Absolútne pokojní, bdelí, v harmónii sami so sebou. Celú túto metódu **uvedenia sa to ticha a do seba samého**, časom zvládnete aj za 20 sekúnd.

Keď už tieto kroky zvládate a viete sa do stavu úplného pokoja dostať rýchlo, tak na vrchole procesu môžete do vesmíru vyslať **svoj zámer a sformulovať to, čo si prajete**. Môže sa to týkať zdravia, šťastia, lásky, hojnosti, vzťahu, peňazí... čohokoľvek. **Stačí, keď si v duchu poviete: „Som zdravý. Mám všetkého dostatok. Som šťastný...“** Nikdy nehovorte v budúcom čase: „Chcem byť zdravý“ a podobne. Žijeme a realizujeme svoj život len v prítomnosti a už teraz musíme precítiť a naladiť sa na vibráciu toho, čo chceme dosiahnuť, preto všetko formulujte **v prítomnom čase**.

AKO TO FUNGUJE?

Všetko okolo nás sa hýbe, kmitá vo frekvenciách. I stolička na ktorej sedíte je v pohybe. Voľným okom to nie je možné vidieť, ale je to tak. Hovoril už o tom Albert Einstein. Keď sa pozriete na hocijakú hmotu cez veľký mikroskop, zistíte, že vyzerá ako švajčiarsky syr a čím idete hlbšie, zisťujete, že všetky jej častice sú vlastne v pohybe.
Ľavá ruka, pravá ruka, stred – postup uvedenia sa do ticha a do samého seba – nie je nič iné ako **relaxácia, koncentrácia a prepojenie oboch hemisfér mozgu**. Človek totiž bežne využíva len asi 20 % jednej hemisféry. Tým, že sme zamerali pozornosť najprv na jednu ruku, potom na druhú a potom na obe naraz, sme aktivovali obe hemisféry nášho mozgu na 100 %. **Z dvoch sa stalo jedno. Prítomný okamih. Tu a teraz. Stav bez myšlienok, ticho, prázdnota**.

Kvantové unášanie je metóda, ktorou sa dostanete do stavu absolútneho pokoja, hlbokej koncentrácie a čistého uvedomenia, v ktorom nastáva liečivý proces.

PRIJATIE ZODPOVEDNOSTI A ZMENA POSTOJOV

Nemusíte googliť po internete a hľadať terapeutov, ktorí s vami prejdú metódu kvantového unášania, aby vás zmiernili vašu bolesť, alebo vás zbavili zdravotných problémov. Môžete pokojne skúšať pracovať sami so sebou. Každý človek má schopnosť sebaliečenia. Už to viete ako na to. Dôležité však je, nespoliehať sa iných, **prijať zodpovednosť sa svoje ochorenie a hľadať nápravu cez uvedomenie a prijatie samého seba**. Je oveľa jednoduchšie vložiť zodpovednosť za svoje zdravie do rúk lekárov a liečiteľov a čakať aké výsledky dosiahnu, ako prijať zodpovednosť za svoj stav, skoncentrovať svoje sily a začať riešiť svoje problémy na psychickej aj na fyzickej úrovni. Je to však jediná cesta, ako si trvalo pomôcť.

Liečenie totiž nespočíva len v pomenovaní problému, ale predovšetkým v odstránení všetkých nesprávnych návykov (mentálnych aj telesných), kvôli ktorým sa ochorenie prejavilo. Žiadny liečiteľ vás nikdy nevylieči zo žiadnej choroby. Liečiteľ vás iba usmerňuje na vašej ceste k vyliečeniu. Oveľa dôležitejšiu prácu musí vykonať človek sám – **pochopením, uvedomením si prečo choroba prišla a zmenou svojich zvykov, postojov, myšlienok, správania**.

Albert Einstein raz povedal, že život sa dá žiť dvoma spôsobmi. Prvý je ten, že nič v živote nie je zázrak. A druhý je ten, že všetko je zázrak.

Nech si vyberiete akúkoľvek metódu liečenia, najdôležitejšie je si uvedomiť si, **prečo vám nejaké ochorenie prišlo do cesty** a čo vám chce cez tento konkrétny problém vaše telo a duša povedať. Keď si to uvedomíte, skúste spraviť zmenu – nedržte sa starých návykov, ale vykročte dopredu, k lepšiemu životu, šťastiu a k zdraviu – s jasným vedomím toho, kto ste a kam kráčate. **Prevezmite zodpovednosť za svoje zdravie.** Vy sami seba poznáte najlepšie, počúvajte svoje telo, svoju intuíciu a všetko, čo vám našepkáva. Žite naplno v prítomnosti, sústreďte sa sami na seba a každý deň si sformulujte väčšie či menšie želania, ktoré sú pre vás dôležité.
Vy ste totiž tým jediným človekom, ktorý dokáže ovplyvniť váš život a máte nekonečný potenciál tvoriť a realizovať všetko, po čom túžite.

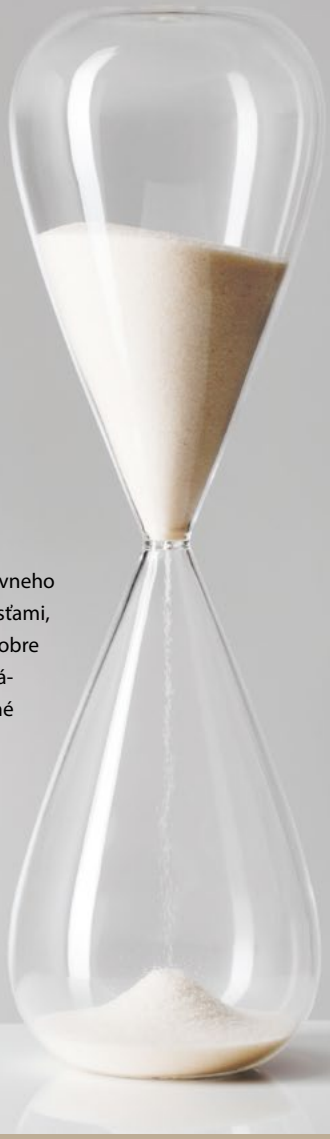
Užitočná literatúra:
Frank Kinslow:
Tajomstvo okamžitého liečenia
Tajomstvo kvantového života

ČAS, NETRPEZLIVOSŤ A DOKONALÉ *načasovanie*

TAK AKO DOZRIEVA ÚRODA, ALEBO SA VYVÍJA DIEŤA POČAS TEHOTENSTVA, PRIPRAVUJÚ SA A DOZRIEVAJÚ AJ RÔZNE VECI V NAŠOM ŽIVOTE. ČASTO SA NÁM ZDÁ, ŽE NIEČO TRVÁ PRÍLIŠ DLHO, ALEBO ŽE TO ASI NEPRÍDE VÔBEC. V SKUTOČNOSTI TO BUĎ DOZRIEVA, ALEBO TO MY ODSÚVAME SVOJÍM NASTAVENÍM ČI VYŽAROVANÍM. JE TO PARADOX, ALE NETRPEZLIVOSŤ JE BRZDA, SPOMAĽOVAČ UDALOSTÍ, NIE ICH URÝCHĽOVAČ. PARADOX JE VŠAK AJ TO, ŽE PROSTRIEDKOM NA URÝCHLENIE TOHO, ČO CHCEME, NIE JE PRAVÝ OPAK, TEDA TRPEZLIVOSŤ; NIE TRPEZLIVOSŤ V ZMYSLE, AKO JU POZNÁME – AKO POKORNÉ ZMIERENIE SA S NIEČÍM, ČO SA NEKONEČNE VLEČIE.



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



Pri tom správnom naladení prestáva existovať vnímanie času, takže potom už nejde o problém trpezlivosť kontra netrpezlivosť, ani o nedočkavé (či úzkostné) vyzeranie budúcnosti, alebo nekonečné vracanie sa k minulosti. Tak, ako sa dnes stalo už pomerne otrepanou frázou, **ide o čo najplnšie prežívanie a užívanie si prítomnosti.** To ale neznamená, že sa treba v duchu zaoberať iba tým, čo sa v tej prítomnosti práve aktuálne deje a akékoľvek myšlienky na budúcnosť, alebo spomienky na minulosť sú nevhodné! Nie, len si spokojne snívajme a rozmýšľajme o tom, čo chceme, na čo sa tešíme, čo nás čaká, alebo na čo sa chystáme. Podstatné sú pritom pojmy *spokojne a tešme sa*. **Hľadajme taký uhol pohľadu na to, čo by sme chceli, ktorý v nás namiesto obáv, frustrácie, sklamania či trpkosti vzbudí pocit, že sa jedná o proces, ktorý je v pohybe.** Veci musia dozrieť, pripraviť sa, vyskladať sa dokopy. *My* musíme dozrieť a pripraviť sa.

S tým súvisí dôležitá otázka správneho načasovania. S bežnými záležitosťami, ktoré máme pod kontrolou, to dobre chápeme: pri veciach, ktoré si plánujeme, je pre nás predsa vhodné načasovanie absolútne zásadné. Musíme si vhodne naplánovať dovolenku, kúpu niečoho drahšieho, prerábku alebo opravu bytu, a samozrejme o to viac také životné míľniky, ako je svadba alebo dieťa. Len za tým, čo zdanlivo pod kontrolou nemáme, väčšinou žiadne plánovanie nevidíme.

Prípadne áno, aj vidíme či tušíme, ale tým spôsobom, že veríme v akýsi *záhadný* vyšší plán alebo osud. A myslíme si, že do veľkej miery tento vyšší plán nemôžeme ovplyvniť. Je pravda, že v hre je toľko súvislostí, že my so svojím bežným vedomím a vnímaním nemáme *šancu neustále brať do úvahy všetky faktory*. Od narodenia v nás pôsobí každá naša myšlienka, názor, pocit, túžba, povahová črta, vkus, chuť - skrátka všetko, čo je typické pre našu jedinečnú osobnosť, a tým všetkým sa formuje to, čo považujeme za svoj život, osud, cestu. A podľa niektorých (pomerne pravdepodobných) teórií to siaha dokonca ešte ďalej – *za* naše narodenie, do tzv. minulých životov... Takže akýsi „vyšší", či skôr väčší, obsiahlejší, omnoho podrobnejší plán tu nepochybne pre každého z nás je. A tieto plány sú – musia byť – navyše prepojené navzájom! **Toľko vecí musí sedieť a zapadať do seba!** Je až neuveriteľné, ako to naozaj všetko funguje a spolupôsobí.

Ale keď to prestane byť neuveriteľné, keď tomu práveže začneme dôverovať a spoliehať sa na to, vtedy mizne netrpezlivosť či trpezlivosť a my sa nechávame unášať večným prúdom prítomnosti, ktorý prináša neustále nové udalosti a príležitosti a súčasne udržiava, obmieňa a upravuje staré, už rozbehnuté.
Čo sa týka toho nového, ako aj vecí, ktoré zatiaľ nie sú, ale chystajú sa, dobre nám poslúži **dôvera v dokonalé načasovanie.** Náš širší plán nemá na starosti nejaká záhadná vyššia bytosť alebo sila, no naša vlastná „duša". A tá v súčinnosti s inými dušami naozaj berie do úvahy pripravenosť, zrelosť, vhodnosť všetkých aspektov a komponentov, čoho výsledkom je moment uskutočnenej (zhmotnenej) udalosti. Na druhej strane sa dá namietnuť, že žiadne objektívne dokonalé načasovanie neexistuje a že je to všetko len otázka subjektívneho názoru. To je možné – no to je aj to podstatné. Nejde nám snáď všetkým práve o to, aby sme netrpeli netrpezlivosťou a nedostatkom, ale cítili sa plní síl, *neustále* obohacovaní novými zážitkami, pochopeniami a možnosťami? **Keď sa spoliehame na to čosi v nás, čo nás vedie optimálnym spôsobom, ani sa nemáme kedy trápiť nad tým, čo nie je**, alebo čo by podľa nás malo byť. Skôr sa naplno venujeme tomu, čo sa práve deje. A pritom môžeme dôverovať, že do tohto optimálneho plánu je zahrnuté aj všetko to, čo síce teraz nie je, ale čo by sme boli radi, keby bolo. Pretože je to našou súčasťou. Ak nás pomyslenie na to teší, potom to patrí k našej jedinečnej „duši" a osobnosti a je to zahrnuté do nášho širšieho obrazu.

Ak pocítime nejaký konkrétny impulz alebo máme možnosť spraviť niečo preto, aby sme dosiahli určitú žiaducu zmenu, alebo získali niečo, na čom nám záleží, spravme to, *jasný impulz* určite *je* súčasťou dobrého plánu! **Ale ak žiadny impulz neprichádza, neobjavuje sa žiadna reálna možnosť, alebo sa isté veci proste nedejú, vtedy nám najviac pomôže proste len dôverovať tomu, že sa jedná o fázu príprav a dozrievania.** Možno si vieme spomenúť na iné veci z iných období nášho života, kedy to bolo podobné a potom sa zrazu stalo niečo, čo je teraz už našou neodmysliteľnou súčasťou. Nemusí to byť len príklad z nášho vlastného života, ale aj zo života iných ľudí, ktorých poznáme, alebo o ktorých sme počuli. Dôveru či vieru najlepšie posilnia práve rôzne príklady a dôkazy. A tých keď je dosť, pomaly a presvedčivo sa zmenia na poznanie. Potom už nejde iba o vieru. Potom už jednoducho *vieme*, že všetko sa vždy vyvíja v prospech všetkých zúčastnených, že všetko má svoj čas a že udalosti sa dejú v dokonalom načasovaní a usporiadaní. Alebo sa to dá povedať aj inak: že naša duša má schopnosť vždy všetko využiť tým najlepším možným spôsobom a že vie vnímať načasovanie všetkého ako veľmi vhodné.

Dôležitým faktorom je aj vnem nedostatku času, premárnenosti alebo nenávratnosti niečoho, väčšinou vzhľadom k nášmu veku. Hovoríme si – tak na toto som už stará/ý, toto už v tomto živote nestihnem, toto je už proste pasé... Iste, sú veci, o ktorých sa v tomto zmysle naozaj nedá sporiť so súdnym rozumom, či skôr s fyzikou alebo biológiou. Na druhej strane, mnohí ľudia už v rôznych oblastiach mnohokrát prekonali a všelijako obišli aj takéto hranice! Každopádne je veľmi nepríjemné, obmedzujúce a spomaľujúce podliehať časovému tlaku a dať sa deprimovať pocitom, že nám niečo nenávratne uniklo. Vtedy je tiež najlepším liekom jednoducho sa len snažiť dôverovať tomu, že v skutočnosti nie je nič stratené, len pozmenené, upravené, modifikované tým, kým sme sa stali a do čoho sme dorástli medzitým. A sústrediť sa na pocit, na podstatu toho, čo si myslíme, že nám uniklo a čo by sme predsa len chceli. A táto podstata, toto jadro vecí, ktoré nás vábia napriek napríklad „neprimeranému" veku, sa obvykle dá nájsť vo všeličom, nie len v tej jednej forme, ktorá nám pripadá stratená. **Len keď sa upíname k nostalgii, žiaľu a frustrácii, potom iné možnosti a formy nevidíme.** Ak však v sebe prebudíme a živíme dôveru, vtedy začneme vnímať svoj vnútorný kompas a vďaka tomu sa ocitáme na úžasných cestách-necestách, kde neplatí bežné vnímanie a pôsobeniu času, ale otvára sa nám nadčasovosť a večnosť...

ČÍNSKE HOROSKOPY

| august |
| september |
| október |

Potkan

1948 , 1960 , 1972, 1984, 1996 a 2008



MESIAC OPICE

26. august – 25. september

Máte skreslenú predstavu o tom, čo momentálne potrebujete. Prestaňte sa hnať za nedosiahnuteľnými cieľmi a radšej sa zamerajte na konanie dobra vo svojom okolí.

Kariéra: Na veľký úspech si musíte počkať, avšak splnenie čiastkových cieľov vás poteší.

Peniaze: Dávajte si pozor na hazard a veľké investície.

Zdravie: Opakovaná bolesť hlavy je závažné ochorenie. Zájdite za odborníkom.

Láska: Presne to čo dávate, aj dostávate. Majte sa na pozore pred tretími stranami.

MESIAC KOHÚTA

26. september – 27. október

Majte na pamäti stanovené ciele. Aj keď to teraz možno tak nevyzerá, smerujete k ich naplneniu. Užívajte si cestu, aj keď je kľukatá a cieľ máte za zákrutou. Vo vašej mysli majte vždy jasno.

Kariéra: V práci pôjde všetko ako po masle. Nebuďte prekvapení, zaslúžite si to.

Peniaze: Lepšie finančné ohodnotenie zaznamenajú ľudia, ktorí pracujú v komunikácii. Očakávajte odmeny.

Zdravie: Pre lepšiu činnosť sleziny pite vodu izbovej teploty a jedzte teplú stravu.

Láska: Nezadaní majú šancu stretnúť spriaznenú dušu a vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

MESIAC PSA

28. október – 25. november

Ak vás postretne smola alebo nešťastie, pýtajte sa, čo máte zmeniť alebo zlepšiť. Ak chybu opakujete dookola, aj smola s nešťastím prichádzajú pravidelne. Pozrite sa na veci z iného uhla pohľadu a posuňte sa vpred.

Kariéra: Nezaslúžená pochvala od šéfa mrzí aj vás. S kolegami všetko napravte čím skôr.

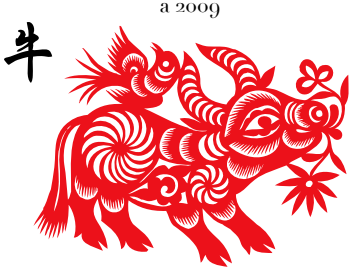
Peniaze: Vyhnite sa investíciám do nehnuteľností. Bežný príjem bude normálny, iný neočakávajte.

Zdravie: Ak v cvičení narazíte na limit, nie ste na konci. Je to výzva posunúť sa ďalej.

Láska: Otvorte svoje srdce novým zážitkom a nebojte sa. Zájdite do spoločnosti, čaká na vás prekvapenie.

Byvol

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



MESIAC OPICE

26. august – 25. september

Vďaka mudrcom budete mať tento mesiac úspech. A keď vymeníte svoju tvrdohlavosť za pevnú vôľu, zo svojich úspechov budete priam nadšení.

Kariéra: Práca nie je všetko a nenechajte sa ňou úplne pohltiť. Rodina vás potrebuje, venujte sa jej.

Peniaze: Ak ste v minulosti investovali, tento mesiac to zúročíte. Nečakané príjmy vás potešia.

Zdravie: Tento mesiac si naordinujte oddych a relax. Vyčistite si hlavu pobytom v prírode.

Láska: Rodina by mala byť pre vás prvou prioritou. Vymyslite si spoločný program, napätie vo vzťahoch povolí.

MESIAC KOHÚTA

26. september – 27. október

Prekonať lenivosť a zabehnuté koľaje je niekedy to najťažšie. Pomôžte si vedomou meditáciou a zamerajte sa na ciele, ktoré chcete dosiahnuť. Všetko musí vychádzať zo srdca.

Kariéra: Budete mať toho v práci veľa, ale ocenenie vašich schopností bude primerané vašej námahe.

Peniaze: Pozor na zbytočné výdavky. Ak míňate ťažko zarobené peniaze, dobre si rozmyslite ako.

Zdravie: Ak sa naskytne príležitosť, dobre sa postarajte sa o zdravie vašej rodiny. Buďte zodpovední.

Láska: Ak ste v láske váhaví, nebude to pre vás to pravé. Zistite viac, aby ste sa správne rozhodli.

MESIAC PSA

28. október – 25. november

Poznáme dva druhy šťastia. Jedno je závislé od úspechu alebo víťazstva a trvá len krátko. Druhé, vnútorné, závisí od nášho pohľadu na svet a život a tvorí našu podstatu. Rozhodnite sa a buďte šťastní.

Kariéra: Poproste o pomoc a podporu svojich kolegov a šéfa. Ani sa nesnažte urobiť všetko sami.

Peniaze: Peniaze sú tiež len energia. Nemyslite na ne ako na niečo negatívne a špinavé. Vytvorte si k nim pozitívny vzťah a budete ich mať koľko len chcete.

Zdravie: Vnútorná rovnováha bude pre zvládnutie tohto obdobia pre vás kľúčová. Meditujte.

Láska: Poraďte sa so staršou osobou v rodine, ako máte problémy v láske a vzťahu vyriešiť. Nič nenechajte na náhodu.

Tiger

1938 , 1950 , 1962, 1974 , 1986 a 1998



MESIAC OPICE

26. august – 25. september

Aj smrť je súčasťou života každého človeka. Uvedomte si tento mesiac svoju pominuteľnosť a povýšené správanie či mrhanie časom rýchlo prehodnotíte. Buďte dobrí.

Kariéra: Ak v práci rozhodujete o druhých, nezabudnite, že máte v rukách životy iných ľudí a rodín. Buďte zodpovední a rozumní.

Peniaze: Budete mať možnosť zarobiť extra peniaze. Využite svoju príležitosť.

Zdravie: Dávajte si pozor na zranenia z nepozornosti. Prípadné zranenie by nemalo byť vážne.

Láska: Buďte trpezliví a budete šťastní. Nebuďte kŕčovití a uvoľnite sa. Užívajte si život.

MESIAC KOHÚTA

26. september – 27. október

Tento mesiac sa pri ostatných povinnostiach zamerajte na svoj sebarozvoj. Študujte, cvičte, modlite sa, meditujte... posúvajte sa vpred.

Kariéra: Nezhody v práci vyriešte čo najskôr. Buďte empatickí a sebavedomí.

Peniaze: Hrozí vám zlá investícia. Odložte to radšej na neskôr alebo sa poraďte s dôveryhodným odborníkom.

Zdravie: Okrem mysle a ducha rozvíjajte aj svoje fyzické telo. Vyskúšajte jogu.

Láska: Môžete sa hnevať, ale čo sa stalo nezmeníte. Zoberte si zo vzniknutej situácie ponaučenie a posuňte sa ďalej.

MESIAC PSA

28. október – 25. november

Akceptujte svoju cestu, svoju prax. Je úžasné, ako veci zvládate a pochváľte sa za to. Najdôležitejšie je, aby vám vaša cesta prinášala radosť a aby ste všetky prekážky prekonávali s úsmevom na tvári.

Kariéra: Nemusíte byť najlepší zo všetkých, buďte najlepší ako len vy dokážete.

Peniaze: Podporte príjem peňazí symbolmi. Vyskúšajte čínske mince zviazané červenou šnúrkou alebo misu plnú jedla – jabĺčok, sušeného ovocia, orieškov a pod.

Zdravie: Pre odstránenie menštruačných bolestí jedzte teplú a výživnú stravu. Zvýšte príjem železitých potravín.

Láska: Ak ste si s partnerom súdení, prekonáte všetky prekážky. Dôležité je, aby ste obidvaja chceli to isté.

Zajac

1939, 1951, 1963 , 1975, 1987 a 1999



MESIAC OPICE

26. august – 25. september

Vaše rozhodnutia neboli šťastné a to preto, že ste ich robili v sebaľútosti alebo v hneve. Ani jedna z týchto emócii vám neradí dobre. Poproste mudrca o pomoc a privolajte k sebe šťastie.

Kariéra: Ak nerobíte prácu s láskou, nemôžete ju robiť dobre. Iba keď do nej vložíte srdce, budete v nej majstrom.

Peniaze: Príjem bude normálny, vyhýbajte sa špekulatívnym operáciám.

Zdravie: Akákoľvek choroba alebo úraz naznačujú, aby ste sa zastavili a zamysleli, čo by ste mali vo svojom živote zmeniť.

Láska: Nezadaní stretnú zaujímavé osoby opačného pohlavia, ale iba keď sa zúčastnia spoločenských podujatí.

MESIAC KOHÚTA

26. september – 27. október

Máte šancu veľa vo svojom živote tento mesiac zmeniť. Zamerajte sa na rozhodnutia, ktoré sa týkajú vašich príbuzných a rodinnej stability.

Kariéra: Snaha vám otvorí nové obzory. Lenivosťou ešte nikto ďaleko nedošiel.

Peniaze: Míňate viac ako zarobíte. Negatívna bilancia a dlžoby vás prekvapia nečakane.

Zdravie: Vyskúšajte odľahčenú stravu vo forme tepelne upravenej zeleniny. Získate energiu.

Láska: Výmena dôverností a nežností medzi partnermi je pre fungujúci vzťah veľmi dôležitá.

MESIAC PSA

28. október – 25. november

Teraz budete mať šancu ukázať, čo je vo vás. Buďte koncentrovaní a zvládnete prekonať aj tie najťažšie prekážky. A nebude ich málo. Nechajte si radiť srdcom, počúvajte svoje vyššie ja.

Kariéra: Ak chcete zmeniť prácu, je na to vhodný čas.

Peniaze: Ak vo vašich financiách vládne chaos, upracte si u seba doma a vyhoďte prebytočné veci.

Zdravie: Odhaľte svoju pravú podstatu a prirodzenosť pomocou meditácie. Nezamieňajte si relaxáciu s lenivosťou.

Láska: Nikoho k sebe nepripútate násilím. Nechajte ho ísť a po spriaznenej duši sa poobzerajte na športovom podujatí.

Drak

1940, 1952, 1964, 1976, 1988 a 2000



MESIAC OPICE

26. august – 25. september

Nerobte to, čo nepotrebujete robiť. Získate viac času pre dôležité veci a budete mať viac energie. Dokonca ani nerozprávajte zbytočne. Iba vtedy, keď je to potrebné.

Kariéra: Najskôr musíte veriť vy sami sebe, potom vám budú veriť a dôverovať aj ostatní.

Peniaze: Ak máte viac ako potrebujete, rozdajte niečo ľuďom, ktorí to potrebujú a sú bezmocní.

Zdravie: Prípadné ochorenie nebude závažné. Oddychujte a relaxujte.

Láska: Nezabúdajte, že láska je veľká sila, ktorá dokáže meniť celý svet. Buďte toho súčasťou a nevzdávajte sa lásky.

MESIAC KOHÚTA

26. september – 27. október

Robte pre seba pekné veci. Sebatrýznenie a sebaobviňovanie v akejkoľvek forme je v dlhšom horizonte deštrukčné. Žite so zdvihnutou hlavou a prežite svoj život s otvoreným srdcom plným lásky.

Kariéra: Primeraná snaha vám otvorí nové obzory. S lenivosťou ešte nikto ďaleko nedošiel.

Peniaze: Extra peniaze, ktoré zarobíte si odložte. Budete ich mať poruke, keď sa zmení situácia.

Zdravie: Zamerajte sa na výživnú a tepelne upravenú stravu plnú vitamínov.

Láska: Nebojte sa v partnerstve hovoriť o problémoch a nezrovnalostiach. Uvoľníte napätie a vzťah sa posilní. Viac si budete veriť.

MESIAC PSA

28. október – 25. november

Bdelá myseľ znamená, že konáte s prihliadnutím na dôsledky vašich činov. Vidíte súvislosti a viete sa správne rozhodnúť. Počíta sa iba dobrý úmysel. Trénujte bdelosť vašej mysle.

Kariéra: Ak nie ste pripravení na pravdu, nedomáhajte sa jej. Všetko sa včas dozviete.

Peniaze: Prejavte za všetky financie, ktoré ste vo svojom živote dostali a zarobili, úprimnú vďačnosť.

Zdravie: Neduhy odstránite iba vnútornou vyrovnanosťou a láskou. Pýtajte sa odborníkov.

Láska: Nezostávajte v nefungujúcom vzťahu. Skúste svoje šťastie v inom meste alebo dedine. Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť.

Had

1941, 1953, 1965, 1977, 1989 a 2001



MESIAC OPICE

26. august – 25. september

Očakávajte mnoho prekážok. Vplyvné osoby budú pozitívne vplývať na váš život. Buďte vďační za všetko, čo vám v živote robí radosť.

Kariéra: Obchodná spolupráca sa postupne rozvíja. Pokračujte v nastolenom tempe.

Peniaze: Z príjmu budete sklamaní. Požiadajte o finančnú pomoc vašich najbližších príbuzných.

Zdravie: Vyhnite sa vyššej konzumácii alkoholu. Relaxujte.

Láska: Nezáväzný flirt alebo sex ohrozuje vaše zdravie aj srdce. Buďte pri nadväzovaní nových známostí opatrní.

MESIAC KOHÚTA

26. september – 27. október

Musíte sa posnažiť, aby ste veci uviedli na pravú mieru. Zavádzanie a klamstvá môžu mať katastrofálne následky. Vyčistite si život od špiny.

Kariéra: Tento mesiac je vhodný na vzdelávanie a zdokonaľovanie zručností a vedomostí.

Peniaze: Drobné investície absolvujte pod dohľadom odborníka, na tie väčšie si radšej počkajte.

Zdravie: Koncentráciu zlepšíte aktívnym odpočinkom a ľahšou stravou.

Láska: Zažite s partnerom niečo romantické. Piknik v tráve alebo spoločná plavba na loďke vám prospejú.

MESIAC PSA

28. október – 25. november

Čakajú vás veľké rozhodnutia a budete z toho v napätí. Nechajte si čas na rozmyslenie, nekonajte unáhlene.

Kariéra: Drobné hádky a nejasnosti medzi kolegami vyriešte čo najskôr, ideálne diskrétne.
Peniaze: Šťastie je vám v investíciách naklonené. Počúvajte odborné rady, ale rozhodujte sa sami.
Zdravie: Zdravie budete mať dobré, využite to na zlepšenie fyzickej kondície. Využite saunu.
Láska: Manželské páry majú dobré obdobie avšak nezadaní by si mali dať pozor na podvodníkov.

Kôň

1942, 1954, 1966, 1978, 1990 a 2002



MESIAC OPICE
26. august – 25. september

Postupujte v plnení plánu krok za krokom. Pri prekonávaní prekážok buďte kreatívni a dôslední. Majte na pamäti svoje šťastie a radosť v srdci.
Kariéra: Zmenu zamestnania si poriadne premyslite a počkajte na vhodnejší čas.
Peniaze: Je čas siahnuť na úspory. Nečakané výdavky však nebudú príliš vysoké.
Zdravie: Počas cestovania buďte opatrní, inak vám hrozia zranenia.
Láska: Buďte k partnerovi úprimní iba vtedy, ak to posunie váš vzťah na lepšiu úroveň. Inak si tajomstvá nechajte pre seba.

MESIAC KOHÚTA
26. september – 27. október

Dôvod, prečo sa neviete pohnúť z miesta vo svojom živote je, že sa príliš obzeráte do minulosti a budúcnosti. Žite svoj život tu a teraz bez strachu a obáv.
Kariéra: Tolerantnosť v pracovných medziľudských vzťahoch je kľúčová. Každý má svoje chyby.
Peniaze: Požičať si peniaze je jednoduché. Splácať ich ťažšie. Zhodnoťte triezvo vašu situáciu.
Zdravie: Hrozí, že ochoriete vírusovým ochorením. Vyhýbajte sa preľudneným miestam.
Láska: Mimomanželský vzťah ohrozuje vašu rodinu. Zamyslite sa nad vaším konaním a zjednajte nápravu.

MESIAC PSA
28. október – 25. november

Vaša snaha vám zatiaľ neprináša želané ovocie. Buďte trpezliví a nestrácajte z mysle svoj cieľ. Uvoľnite sa, s humorom a nadhľadom ide všetko ľahšie.
Kariéra: Ak už dlhodobo uvažujete o zmene zamestnania, je vhodný čas. Nenechajte sa však zlákať na ľahko zarobené peniaze.
Peniaze: Hazard vám len zatemní rozumné uvažovanie. Držte si odstup, inak utrpíte straty.
Zdravie: Pobyt vo wellnese vám prospeje na tele aj duši. Aj domáce kúpele sa tiež počítajú.
Láska: Nevyslovujte súdy ani rozhodnutia ak ste nahnevaní. Mohli by ste to neskôr oľutovať a už nemusí byť cesta späť.

Koza

1943, 1955, 1967, 1979, 1991 a 2003



MESIAC OPICE
26. august – 25. september

Pridajte k svojim želaniam aj pozitívnu emóciu a všetko sa zmení na skutočnosť. Radujte sa z maličkostí a naplňte svoj život láskou.
Kariéra: Pozornosť venujte najmä dôležitým detailom a oplatí sa vám dodržať stanovené termíny.
Peniaze: Ak momentálne neviete splácať dlh, neignorujte to, ale vyriešte čo najskôr.
Zdravie: Venujte pozornosť vnútorným orgánom. Posilnite ich vhodnou stravou a primeraným pohybom.
Láska: Šťastie praje pripraveným. Prílišná horlivosť alebo otáľanie však môže zmariť vaše šance.

MESIAC KOHÚTA
26. september – 27. október

Dajte si pozor na ľudí, ktorí vám závidia. A keďže nie sú šťastní oni, nechcú to dopriať ani vám. Nevšímajte si ich postupy a v žiadnom prípade im to neoplácajte rovnakou mincou.
Kariéra: Pochvalu alebo postup v kariére máte na dosah. Udržte si tempo a budete sláviť úspech.
Peniaze: Rovnomerná finančná bilancia je základom pre dobré hospodárenie. Nekupujte zbytočnosti.
Zdravie: Proti únave vám pomôže prevarená teplá voda, varené jedlá a pohyb na čerstvom vzduchu.
Láska: Nech sa s partnerom dostanete do akejkoľvek situácie, buďte zhovievaví, zmierliví a tolerantní.

MESIAC PSA
28. október – 25. november

Svoju šancu a príležitosť rozpoznáte iba vtedy, keď budete mať otvorené srdce. Vnímajte svet okolo seba a keď niečo vo vás zarezonuje, to bude vaša cesta.
Kariéra: Pre dokončenie projektu budete potrebovať pomoc kolegov. Nehanbite sa o ňu požiadať.
Peniaze: Hrozia vám finančné straty ak budete príliš riskovať. Bohatstvo zhromažďujte postupne.

Zdravie: Drobné zdravotné ťažkosti prekonáte optimistickým prístupom k životu.
Láska: Ak podľahnete pokušeniu, môže sa to zle skončiť. Budete ohrození na zdraví a môžete stratiť aj svoje rodinné zázemie.

Opica

1944, 1956, 1968, 1980, 1992 a 2004



MESIAC OPICE
26. august – 25. september

Je len na vás, ako naložíte s prostriedkami, ktoré máte k dispozícii. Nejedná sa len o peniaze, ale aj o čas, energiu, schopnosti a zručnosti.
Kariéra: Ak máte v práci toho veľa, dostatočne relaxujte inak vám hrozia chyby, ktoré by vás mohli mrzieť.
Peniaze: Nedostatok finančných prostriedkov a zadlženosť riešte znížením nákladov, nie ďalšími pôžičkami.
Zdravie: Depresie sú spôsobené nesprávnym životný štýl, stresom a emočnými blokádami. Odpočívajte, venujte sa koníčkom a športu.
Láska: Vzájomná pomoc a úcta partnerov je dôležitá pre harmonický vzťah.

MESIAC KOHÚTA
26. september – 27. október

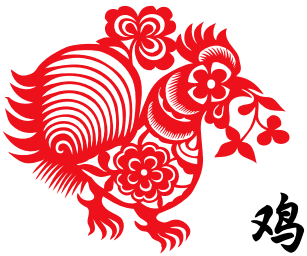
Vážte si každú pomoc. Psychická podpora je takisto dôležitá ako tá materiálna. Niekedy dokonca cennejšia. Nemusíte im to hneď oplácať, príde váš čas a vtedy si spomeňte a pomôžte na oplátku vy.
Kariéra: Utužte kolektívneho ducha, čo vás posunie k lepším spoločným nápadom.
Peniaze: Prílišné šetrenie tiež nie je v poriadku. Doprajte si krásy tohto sveta v primeranom množstve.
Zdravie: Vyberte sa na dlhší pobyt do prírody a načerpajte z jej zdrojov energiu.
Láska: Vydaté ženy môžu ľahko otehotnieť. Ľudia nie sú stroje a robia často chyby. Dať niekomu druhú šancu je ľudské.

MESIAC PSA
28. október – 25. november

Konflikty riešte rozumne a s rešpektom. Počúvajte ušami a rozprávajte ústami. Nechávajte si odstup, aby jeden čin nezničil životy viacerým ľuďom. Niekedy dokážu byť slová ostrejšie ako britvy.
Kariéra: Tento mesiac sa v práci nebudete nudiť a veľa sa naučíte nielen z pracovného hľadiska.
Peniaze: Šťastie vo financiách bude tento mesiac stagnovať. Normálne príjmy budú v očakávanej výške.
Zdravie: Ak sa často hneváte, máte pečeň a žlčník v nerovnováhe. Pomôžu bylinky, nechajte si poradiť.
Láska: Zamilovaní si budú vzájomne oporou a nezadaní majú veľkú šancu nájsť toho pravého.

Kohút

1945, 1957, 1969, 1981, 1993 a 2005



MESIAC OPICE
26. august – 25. september

Je čas vyskúšať niečo, čo ste doteraz ešte nikdy nerobili. Skúste skok s padákom alebo jazdu na kolieskových korčuliach. Ak to zvládnete, posilní to vaše sebavedomie.
Kariéra: Šéf vašu iniciatívu odmení. Neschovávajte sa, je čas zažiariť.
Peniaze: Príjmy budú slabé, snažte sa vyžiť z minima. Na úspory radšej nesiahajte.
Zdravie: Vstávajte skoro ráno a choďte do prírody. Zobudená príroda je najkrajšia. Nabije vás to pozitívnou energiou.
Láska: Starajte sa o svoju lásku a venujte jej svoju energiu a čas. Stačí v malých dávkach, ale pravidelne.

MESIAC KOHÚTA
26. september – 27. október

Prekážky a problémy prekonáte lepšou organizáciou času a určením si vlastných priorít. Neprispôsobujte sa vždy a všetkým. Pozor na zneužívanie vašej dobroty.
Kariéra: Dostanete ponuku, ktorá sa neodmieta. Pozor, peniaze nie sú všetko. Pozrite sa na situáciu komplexne.
Peniaze: Vyhýbajte sa hazardným hrám, aby ste nepodľahli ich špinavému čaru, ktoré môže byť zničujúce.
Zdravie: Začnite postupne s otužovaním, zlepší to váš zdravotný stav.
Láska: Pozatvárajte všetky zadné vrátka a ponorte sa do vzťahu naplno. Iba vtedy budete vedieť precítiť jeho silu.

MESIAC PSA
28. október – 25. november

Určití priatelia vám tento mesiac pomôžu zlepšiť váš osud. Neznamená to, že budete čakať so založenými rukami. Majte oči otvorené a chopte sa svojej šance.
Kariéra: Všetko pekne postupne. Svoje nápady vytiahnite v pravú chvíľu. Budete sláviť úspech.
Peniaze: Ponúkané investičné príležitosti si preverte, pretože môžete veľa stratiť. Buďte opatrní.
Zdravie: Sledujte aj malé zmeny na fungovaní vášho tela, aby ste prípadné ochorenie odhalili čo najskôr.
Láska: Plánovanie budúcnosti s partnerom je veľmi dôležité. Robte vzájomné kompromisy, potom budete šťastní.

Pes

1946, 1958, 1970, 1982, 1994 a 2006



MESIAC OPICE

26. august – 25. september

Choďte priamo za svojím cieľom. Nehľadajte prekážky, ale cestu k cieľu. Zaoberajte sa len dôležitými vecami a čoskoro budete sláviť úspech.

Kariéra: Vaša snaha bude čoskoro odmenená. Kolegov neohovárajte, ak máte s niečím problém, vyjadrite sa priamo.

Peniaze: Dedičstvo alebo nečakaný príjem vám pomôžu. S investíciou počkajte.

Zdravie: Dobré zdravie si udržíte správnou životosprávou a kvalitným odpočinkom.

Láska: Venujte sa chvíľku každý svojmu koníčku s kamarátmi. Budete si vzácnejší a budete si viac vážiť jeden druhého.

MESIAC KOHÚTA

26. september – 27. október

Nesnívajte, ale začnite svoje plány uskutočňovať. Musia nasledovať správne rozhodnutia a činy. Neschopných závistlivcov si nevšímajte, podporu skutočných priateľov máte.

Kariéra: Buďte asertívni a nie arogantní a povýšeneckí. Správnym prístupom získate najviac.

Peniaze: Akciové trhy budú pracovať pre vás. Vďaka nečakaným ziskom sa opäť budete usmievať.

Zdravie: Oslabená pečeň prejavuje závratmi, slabým zrakom alebo zlým trávením. Pomôže šípkový alebo ibiškový čaj.

Láska: Rodina sa môže v týchto dňoch rozrásť o nového člena. Nezadaní získajú nové, nádejné známosti.

MESIAC PSA

28. október – 25. november

Ak sa jedny dvere zatvoria, niekoľko ďalších sa otvorí. Prekvapenie nebudete zo začiatku vnímať ako pozitívne, ale všetko sa ukáže ako správne. Využite svoju šancu.

Kariéra: Venujte osobitnú pozornosť novým zákazníkom, odmenia sa vám dôverou a ďalšou objednávkou.

Peniaze: Ak miniete peniaze na zábavu, nezostane vám nič v rezerve, ktorú budete čoskoro potrebovať.

Zdravie: Časté a extrémne výkyvy zdravého a nezdravého stravovania sú pre vaše telo zaťažujúce. Zjednajte nápravu.

Láska: V prípade problémov v láske, požiadajte o radu staršie osoby v rodine, ktorým dôverujete.

Prasa

1947, 1959, 1971, 1983, 1995 a 2007



MESIAC OPICE

26. august – 25. september

Nenechajte sa vtiahnuť do intríg a ohovárania. Sústreďte sa na podstatné veci, svoje ciele a plány. Pomáhajte tým, ktorí to potrebujú.

Kariéra: Ukážte zo seba to najlepšie, aj keby vás to malo stáť mnoho síl. Veľa sa naučíte, čo využijete v blízkej budúcnosti.

Peniaze: Je dôležité, aby ste mali tento mesiac vyrovnaný rozpočet. Veľké výdavky nechajte na priaznivejšie obdobie.

Zdravie: Tento mesiac ľahko ochoriete. Vyhľadajte lekára kvôli teplotám a dodržujte pitný režim.

Láska: Menšie hádky vyriešte hneď na začiatku. Vyhýbajte sa milostným dobrodružstvám s neznámymi osobami.

MESIAC KOHÚTA

26. september – 27. október

Všetko sa zlepší a vy opäť budete cítiť naplnenie. Vyhýbajte sa akýmkoľvek verejným vystúpeniam, kvôli nedorozumeniu by ste mohli stratiť spoločenské postavenie.

Kariéra: Lepšie si veci naplánujte a urobte len to najnutnejšie. Nepresadzujte svoje názory nasilu, váš čas ešte len príde.

Peniaze: Je dôležité, aby ste mali tento mesiac vyrovnaný rozpočet. Veľké výdavky nechajte na priaznivejšie obdobie.

Zdravie: Nezabúdajte na prevenciu. Môže odhaliť nečakané ochorenie a zachrániť vám život.

Láska: Za darček, milé slovo či iné prekvapenie dostanete ten najkrajší úsmev na tvári milovanej osoby. Starajte sa o svoju lásku.

MESIAC PSA

28. október – 25. november

Ak to nejde cez dvere, vyskúšajte ísť cez okno. Buďte kreatívni a uvoľnení, prekážky budete zdolávať jedna radosť. Majte na zreteli cieľ, nie cestu ako sa k nemu dostať.

Kariéra: Čaká vás ťažké obdobie. Musíte niečo obetovať, aby ste boli úspešní.

Peniaze: Nesnažte sa o neprimerane vysoký zisk, mohli by ste prísť o všetko. Držte sa ďalej od špekulatívnych operácii.

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

Láska: Každý vzťah vás má niečo naučiť. Ak sa ten súčasný už skončil, posuňte seba aj partnera ďalej.

ČO HOVORÍ *Tarot?*

august | september | október



text_ Zaria



Baran
21. 3. – 19. 4.

august 2017
Palicová 5

Hovorí sa, že snaha sa cení. U vás to tento mesiac platí na sto percent. Každá vaša snaha, alebo úsilie bude primerane odmenené. Avšak, nemajte veľké oči a ku všetkému sa postavte zodpovedne. Pretože aj nulové úsilie bude odmenené nulou. Buďte kreatívni, inovatívni a nadšení. Použite pre pokrok všetky svoje vedomosti a zručnosti. Prípadné prekážky hravo prekonáte. V otázke lásky radšej veľké rozhodnutia momentálne nerobte, keďže city budú v úzadí.



september 2017
Kotúčová 5

Každá kríza alebo problém má svoje riešenie. Nepomôže vám panika, tak sa radšej upokojte. S chladnou hlavou uvidíte riešenia, ktoré vám s tou horúcou unikajú. Všetko berte ako životnú výzvu, ktorú musíte prekonať a potom budete ešte silnejší. Za žiadnych okolností sa nevzdávajte, vyskúšajte pokojne aj viac riešení či ciest, ako sa dostať k cieľu. Takéto obdobie vám usporiada životné priority, čo nie je na škodu. Riešte iba podstatné veci, ktoré vy osobne môžete ovplyvniť.



október 2017
Palicová 3

V rodinách a vzťahoch bude všetko klapať ako hodinky a všetci budú spokojní a šťastní. Partnerstvá sa budú uberať smerom, aký im sami určíte. V pracovnej oblasti by tiež malo všetko vychádzať podľa vašich predstáv. Zisky nebudú síce výnimočné, ale tiež by ste nemali pociťovať nedostatok. Ak sa na všetko budete pozerať optimisticky, všetko sa ešte zlepší a pritiahnete tak viac pozitívnych príležitostí. Plávajte do cieľa v pokojných vodách po vetre, stačí dobre nastaviť plachty.



Býk
20. 4. – 20. 5.

august 2017
Spravodlivosť

Máte šancu na spravodlivý koniec, môžu sa však objaviť nezrovnalosti a prieťahy, alebo nejaké oneskorenie. Všetko môžete vyriešiť láskavosťou a pozitívnym prístupom, ale ani s milotou a dobrosrdečnosťou to nemôžete preháňať. V najbližších dňoch sa bude dariť osobám pracujúcim v súdnictve, styku s verejnosťou, či výtvarníkom a umelcom. Dobrý nápad dostanú tí, ktorí sa rozhodnú pre štúdium či cestovanie, alebo spoja jedno aj druhé a pôjdu študovať do zahraničia.



september 2017
Kotúčová 3

Karta predpovedá menej napätia v milostných vzťahoch a rodine. Všetko sa utrasie, nič nebude také horúce, ako sa na prvý pohľad zdá. Aj okolie vám dopraje pokoj, bude voči vám zhovievavejšie a úprimnejšie. Ak sa budete v práci snažiť, môžete získať postup alebo minimálne uznanie od nadriadených. Ak nie ste v práci spokojní, odvážte sa na zmenu a začnite robiť to, čo vás napĺňa. Vo svete financií očakávajte určité nepríjemnosti, možno budete donútení zmeniť niektoré svoje postupy.



október 2017
Kotúčový rytier

Tento mesiac využite na dosiahnutie svojich cieľov svoju vôľu a inteligenciu. Pre fantáziu a snívanie nebude priestor ani podmienky, preto sa o to ani nesnažte. Pripravte sa na tvrdú prácu s cieľom dosiahnuť svetskú moc. Vďaka vlastnej vytrvalosti a prípadnej pomoci od solídneho, skúseného a činorodého muža je viac než isté, že svoje ciele dosiahnete. Stojte pevne nohami na zemi, uvedomte si, čo ste už v živote dosiahli a užívajte si ten pocit. Neskôr sa zamerajte na duchovnú oblasť.



Blíženci
21. 5. – 20. 6.





august 2017
Kalichová 4

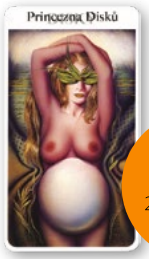
Ak budete pesimisticky naladení, nič nezískate. Prepasiete svoju šancu, ktorá na vás čaká vo forme prekvapenia. Chopte sa nových vecí s nadšením a užívajte si dynamickejšiu etapu svojho života. Nedajte šancu obavám, úzkosti a strachu. Neváhajte, vezmite do rúk celú svoju odvahu, zmobilizujte sily a vykročte smelo do sveta. Ak sa neviete, alebo z nejakého dôvodu nemôžete rozhodnúť alebo pohnúť z miesta, požiadajte o pomoc niekoho nezainteresovaného, komu dôverujete.

september 2017
Palicová 6

Tešte sa na samé dobré správy. Oslava vášho úspechu vás bude motivovať k ďalšej práci, tak si to nenechajte ujsť. Skromnosť teraz nie je na mieste, keďže ste dlho a tvrdo pracovali. Verte vo svoje víťazstvo a budete úspešní. Mnohé veci až teraz pochopíte a je dôležité myslieť na to v budúcnosti. Ak sa rozhodnete, že chcete znížiť svoju hmotnosť, choďte na to s rozumom. Poraďte sa s odborníkmi, zvýšte pohyb a upravte stravovacie návyky. Ak to dodržíte, budete úspešní.

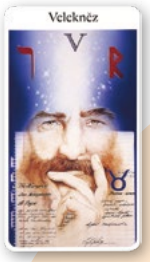
október 2017
Kotúčová 10

Bohatstvo nevnímajte len na materiálnej úrovni. Snažte sa skôr obohatiť svoju dušu, ktorá by mala byť šťastná bez ohľadu na výšku bankového konta. Nech ste kdekoľvek a robíte čokoľvek, buďte šťastní a bohatí duchom. Karta predpovedá, že získate dôležitý priestor v rozhodovaniach. Vaše zámery víťazia nad ostatnými a aj vaša hodnota bude každým dňom vyššia a zreteľnejšia. Aj preto by mali byť vaše zámery čisté, orientované na rozvoj duchovna. Zbohatnite na svojom duchu.



Lev
23. 7. – 22. 8.





august 2017
Kotúčová princezná

Čakajú na vás nové obzory a vy sa môžete tešiť, ale aj poriadne pripraviť. Je dôležité mať oči, uši aj srdce otvorené, aby ste neprepásli ponúkanú šancu. Je dôležité, aby ste ju správne odhadli. Ak sa zamilujete, urobte to poriadne. Ak vám niekto urobí pracovnú ponuku, ktorá sa neodmieta, skočne po nej a neváhajte. Zabudnite na osoby, ktoré vám istým spôsobom neprajú. V určitom prípade dostanete jedinečnú ponuku na zmier, ktorú by ste mali prijať, aby ste uľavili svojej duši. Užívajte si život.

september 2017
Hviezda

Buďte tvoriví a optimistickí a dosiahnete úspech. Uvedomujte si svoje skúsenosti a poznatky a snažte sa ich využiť na maximum. Pustite sa do tvrdej práce a nechajte sa viesť svojím vnútorným svetlom, ktorý vás dovedie až k úspechu. A ak pochopíte isté hodnoty a využijete svoj talent, dokážete aj nemožné. Vaša myseľ bude slobodná vo svojej nevinnosti a všetko, do čoho sa pustíte, bude korunované úspechom. Radujte sa zo života a nechajte všetky problémy ďaleko za sebou.

október 2017
Veľkňaz

Je vhodný čas na vzdelávanie a sebarealizáciu. Ak potrebujete poradiť s nejakým problémom, obráťte sa na niekoho, kto vám s celou situáciou pomôže. Pravdepodobne by ste mali využiť rady staršieho, skúseného muža. Keď vďaka nemu začnete objavovať seba samého, dôverujete vo svoje schopnosti. Ak si budete veriť, dokážete veľké veci. V oblasti lásky buďte otvorenejší a úprimnejší, prehĺbi to váš ľúbostný vzťah a vzájomnú dôveru. Vyskúšajte nejaké nezvyčajné a výnimočné prekvapenie.

Rak
21. 6. – 22. 7.



august 2017

Mečová kráľovná

Karta vás podporí v tom, že na svojich blízkych a milovaných budete aj naďalej hľadieť s láskou. Tento postoj vychádza z vášho vnútra a mali by ste si ho udržať nech sa deje čokoľvek. Počúvajte myšlienky, ktoré k vám prichádzajú. Vo všetkých oblastiach života konajte racionálne, Kráľovná mečov vám v tom pomôže a dostane vás z akejkoľvek krízy. Skúste požiadať o pomoc blízku osobu. Osud vám to iste vynahradí. Užite si slnko a pocit slobody. V oblasti lásky si držte priateľský a jasný odstup.



september 2017

Kalichová kráľovná

V citovej oblasti karta predpovedá pokoj, harmóniu a vyrovnanosť. Milostné vzťahy budú ochraňované a ako zázrakom sa vyčarujú pocity náklonnosti aj tam, kde doteraz vládol mráz. Karta podporuje aj umelcov a hercov, veľmi úzko súvisí s divadlom ako takým. Vďaka múdrym rozhodnutiam najmä v osobných vzťahoch, môžete očakávať úspech, šťastie a zábavu. Pozor si však dávajte na nespoľahlivosť, nemorálnosť, hanbu a určite sa nemiešajte do vecí, ktoré sa vás netýkajú.



október 2017

Kotúčová 4

Karta vás varuje, že spanie na vavrínoch môže byť príjemné, ale takýmto spôsobom sa ďalej vo svojom živote neposuniete. Príprava na budúcnosť vyžaduje určité úsilie, aktivitu a energiu. Priatelia a známi vám budú vďační za vašu priazeň, ktorú im prejavujete, dokonca aj v oblasti lásky bude toto obdobie šťastné. Zamerajte sa na ekonomickú oblasť, ale pozor, aby ste to tiež neprehnali s mamonárstvom a zhromažďovaním majetku. Mohli by ste prísť o to najcennejšie, čo máte.

Panna
23. 8. – 22. 9.



august 2017

Kalichový princ

V nasledujúcich dňoch sa zamerajte na lásku a srdečnosť, ktoré vás dostanú do dobrej nálady, uvoľníte sa a budete okolo seba šíriť mier a krásu. Zabudnite na všetky hádky a nebojte sa odhaliť svoju zraniteľnosť. K svojim blízkym buďte dôverčiví a trpezliví. V prípade, že potrebujete pomôcť alebo poradiť, obráťte sa na mladého muža, ktorý vás očarí svojou mladou energiou. Buďte trochu odvážni a priazeň osudu, ale aj planéty vám môžu dodať mimoriadnu originalitu.



september 2017

Palicová kráľovná

Na vaše zatvrdnuté srdce potrebujete svetlo, teplo a lásku. To príde vo forme silnej, odvážnej a dobrosrdečnej ženy so železnou vôľou, ktorú si pre jej životnú energiu veľmi rýchlo obľúbite. Dajte na jej rady a poddajte sa jej čaru, je dôležité, aby ste opäť získali vnútornú harmóniu, vďaka ktorej aj v oblasti lásky začne fúkať čerstvý vietor. Poznajte svoje lepšie ja a zbavte sa vplyvu malého ega a nedostatku schopnosti precítiť svoje konanie. Buďte empatickí a všetko sa na dobré obráti.



október 2017

Smrť

Rozlúčte sa so všetkým starým a nefunkčným, aby ste vo svojom živote privítali znovuzrodenie. Ak v skúške obstojíte, budete silnejší ako kedykoľvek predtým. Nebojte sa opustiť zabehané koľaje, uvidíte, že nakoniec budete všetko vnímať pozitívne, aj keď vám to zo začiatku bude ľúto. Neobzerajte sa do minulosti. Nadýchnite sa čerstvého vzduchu a pozerajte, ktoré dvere sa vám otvárajú a ktorú šancu budete chcieť využiť. Rozlúčte sa so všetkým starým a otvorte sa novému.

Váhy
23. 9. – 22. 10.



august 2017

Kalichová 10

Pozitívna karta, ktorá má vplyv najmä na pocity a emócie. Všetky vaše vzťahy či už doma alebo v práci budú harmonické, čo vás bude napĺňať šťastím. Doprajte si stretnutia s priateľmi, naplní vás to spokojnosťou a mierom. Okrem vzťahov sa vám bude dariť aj na finančnom poli. Budete v akejsi ochrane osôb z vášho okolia, napríklad v zamestnaní či podnikaní. Od nadriadených v práci môžete rátať s intenzívnou podporou. V určitých prípadoch môžete očakávať zisky či zvýšenie platu.



september 2017

Mečová 3

V určitej oblasti života ste naplnili svoj osud a je čas pobrať sa ďalej. Ak sa tak stane z vašej vôle, uľaví sa vám. Ak napríklad už dlho chcete zmeniť prácu, teraz je vhodné obdobie na odchod. Alebo ak ste v nefunkčnom vzťahu, teraz je čas ho ukončiť. Spadá sem napríklad aj osamostatnenie sa detí od rodičov. Na druhej strane karta napovedá, že budete musieť vzťah alebo prácu ukončiť z nepríjemných dôvodov ako je nevera, klamstvá, spory a hádky. Prekonajte toto obdobie s jasnou hlavou.



október 2017

Kalichové eso

Je len na vás, ako tento mesiac dopadne, pretože všetko vám leží pri nohách. Stačí sa len načiahnuť a uchopiť ponúknuté možnosti. Máte veľkú šancu na to, aby ste našli seba samého a následne aj naplnenie v láske, v práci alebo celkovo v živote. Zrazu vám všetko bude dávať zmysel, bude vám všetko do seba zapadať. Uvidíte možnosti, ktoré vás posunú vpred. Budete šťastní a slobodní. Buďte vďační za šťastie, ktoré vám život priniesol. Majte oči otvorené, aby ste nezmeškali svoju šancu.

Strelec
22. 11. – 21. 12.



august 2017

Mečový princ

Dobre ste začali, tak by ste v nastúpenom trende mali aj pokračovať. Komunikácia je v živote človeka veľmi dôležitá a keď nefunguje tak ako by mala, môžu z toho vzniknúť nepríjemné situácie. Snažte sa tento mesiac o čo najexaktnejšiu komunikáciu a vopred si všetky vyhlásenia, najmä verejné, vopred dobre pripravte. Buďte pripravení aj na riešenie konfliktov, zhromaždite si všetky potrebné argumenty a využite intuíciu a tvorivosť. Ak sa zúčastníte skúšok, dobre sa pripravte, aby ste zabodovali.



september 2017

Mečová 6

Pustite sa do toho. Prvý krok je najťažší, ale potom to už pôjde. Je čas na zmenu, aj vy to už dlhšie cítite, ale stále vás určité obavy držia vzadu. Potrebujete posun, nebojte sa zmeny a zahoďte obavy. Ak potrebujete, požiadajte o pomoc dôveryhodnú osobu, aby vám so štartom k zmene pomohla. Dôverujte sebe, svojim schopnostiam a vedzte, že si zaslúžite nový, lepší osud. Vymeňte svoje obavy a neistotu za ctižiadosť a elán. Nebojte sa využiť aj vhodné zbrane, ak to bude potrebné.



október 2017

Mečová 2

Tento mesiac sa pripravte na dôležité rozhodnutia. Dokonca by sme mohli povedať, až určujúce vašu ďalšiu budúcnosť. Budete sa rozhodovať medzi dvoma možnosťami a rozhodnúť sa nebude vôbec jednoduché. Budete si musieť siahnuť do svojho najvnútornejšieho ja, aby ste našli odpovede a správne sa rozhodli. Veľký pozor si dávajte na klamstvo, podvod alebo pokrytectvo zo strany zdanlivého spojenca. Riešenie neodkladajte a pozor na žiarlivosť v partnerských vzťahoch.

Škorpión
23. 10. – 21. 11.



august 2017

Kalichová 2

Tento mesiac sa budete pohybovať v prostredí, ktoré vám bude po všetkých stránkach naklonené. Mali by ste sa však s niekým spojiť, s kým vytvoríte niečo úžasné. Či už na poli lásky alebo na poli pracovnom či finančnom. Je možné, že vám niekto ponúkne príležitosť, ako zarobiť. Vzťahy doma aj v práci budú harmonické, plné porozumenia. Využite šancu na ukončenie dlhodobých sporov a konfliktov. Buďte srdeční a otvorení, s láskou v srdci dokážete zázraky.



september 2017

Mečová 4

Aj keď sa práve letné prázdniny skončili, u vás by mali začať. Karta naznačuje, aby ste oddychovali, relaxovali a od všetkého si dali oddych a odstup. Nerobte žiadne veľké a dôležité rozhodnutia. Ani v pracovnej oblasti a ani v láske. V súdnych sporoch sa snažte o odročenie a pri riešení konfliktov nastoľte aspoň dočasné prímerie. Načerpajte energiu z prírody a zo stretnutí s priateľmi a blízkou rodinou. Počúvajte ticho. Meditujte. Užívajte si pokoj, čakajte čo vám prinesie. Tešte sa z maličkostí.



október 2017

Mečový rytier

Nepochybujte o tom, že všetko v tomto mesiaci v pohode zvládnete. Pri riešení akýchkoľvek situácii sa spoľahnite na svoju diplomaciu, asertivitu a najviac bude ocenený strategický prístup. Horúcou hlavou a agresivitou nič nevyriešite, dokonca môžete všetko len zhoršiť. Buďte spravodliví a múdri, dokážete tak oveľa viac. Využite svoju predvídavosť a buďte opatrní pri všetkom čo robíte. Pozor si dávajte na slepú dôveru v určitých ľudí. So svojimi nápadmi, napríklad na podnikanie, sa nikomu nezdôverujte. •

Kozorožec
22. 12. – 19. 1.



august 2017

Kalichová 3

Keď ste dosiahli úspech, aj keď len minimálny, mali by ste si to vážiť. Skúste ho aj trochu osláviť so svojimi priateľmi. Dobre vám padne ak sa trochu uvoľníte a zabudnete na každodenné povinnosti a starosti. Povzbudí vás to do nových aktivít a zvýši vám to chuť do života. Z príjemnej zmeny budete mať dobrý pocit, získate pozitívnu energiu a pookrejete. Stav vašich financií sa zlepší, je tu pravdepodobnosť nečakaného príjmu. Vyhnite sa prejedaniu a choďte na preventívne prehliadky.



september 2017

Diabol

Vnútorný temný hlas vo vás získa v najbližších dňoch na intenzite. Je len na vás ako sa k tejto skutočnosti postavíte. Či ho budete počúvať a nasledovať, alebo si ho len vypočujete a urobíte patričné opatrenia. Je úplne v poriadku, uvedomiť si svoje slabosti a závislosti, ale tak isto dôležité je postaviť sa im a čeliť im. Nájdite v sebe tú silu a prekonajte temné stránky svojej duše. Otvorte sa svetlu, harmónii a nedajte šancu temnému pánovi, aby vás ovládol. Dokážete všetko čo budete chcieť.



október 2017

Palicová 4

Pozitívna karta v každom smere vášho života. Tvrdo ste pracovali, aby ste sa dostali až sem. Teraz je čas, aby ste to oslávili a dopriali si pocit výnimočnosti. Je čas, aby ste si stanovili nové výzvy a nové priority, ktoré budú charakterizovať vašu budúcnosť. Použite pritom svoj intelekt a srdečnosť, aby ste sa ani v najbližšom čase nenudili a mohli sa tešiť z obľúbených činností. Z ekonomického hľadiska budete zabezpečení, môžete byť pokojní. Prekážky budete prekonávať s ľahkosťou a dôvtipom. •



Vodnár
21. 1. – 18. 2.





august 2017
Obesenec

Zaveste všetky svoje slabosti a závislosti na klinec. Jednoducho ich ignorujte, akoby vo vašom živote ani nikdy neboli. Je čas na zmenu a tieto záležitosti pri tom naozaj nebudete potrebovať. Sústreďte sa na každý krok zvlášť, nenechajte sa ničím vyrušovať. Buďte pripravení na všetko, aj na zmenu vašich doterajších postojov či metód, ktoré dobre fungovali. V najbližších dňoch nie je nič isté, iba to, že vás nečaká ľahké obdobie. Ťažko budete znášať zmeny, všetko však zvládnete s odhodlaním.

september 2017
Mesiac

Ak ste minulý mesiac tápali, nebudete mať prehľad ani teraz. Na vašu cestu vám bude svietiť len svit Mesiaca, a budete sa musieť zorientovať v neznámom prostredí. Ak toho bude na vás moc, pokojne si nájdite svetlejšiu cestu. Ak ste však odhodlaní odhaliť inú skutočnosť, vzdajte sa všetkého, čo je spojené s hmotou. Prekonajte strach, aby ste mohli preniknúť do sveta Slnka. Všetko čo prežívate, stojí za tú skúsenosť. Urobte prvý krok a vykročte k svojej svetlej budúcnosti.

október 2017
Kotúčová 8

Prešli ste po ceste, ktorá nebola ľahká a je len na vás, akú budúcnosť si naplánujete. Karta vám odporúča, aby ste zabudli na to staré, na čo ste boli zvyknutí. Nájdite si nové cesty, spôsoby a metódy tak, aby zodpovedali vášmu novému ja, ku ktorému ste sa v posledných dňoch dopracovali. Nebuďte spiatočnícki a využite svoju tvorivosť na to, aby ste obohatili každú oblasť svojho života. Objavujte tento rozmanitý svet a zažijete rozkvet vnútorného a vonkajšieho bohatstva. •



Ryby
19. 2. – 20. 3.





august 2017
Kalichová 7

Pri dôležitých rozhodnutiach buďte veľmi opatrní a ostražití. Zistite si všetky náležitosti, aby ste sa nestali cieľom podvodu alebo sprisahania. Nebuďte detinsky dôverčiví a všetko si radšej preverte. Je dôležité, aby ste mali dobrý úmysel, ale slepú naivitu vám nikto neodpustí. Držte sa radšej pevne nohami na zemi a nefantazírujte napríklad o nereálne vysokých zárobkoch alebo o romantickom vzťahu s celebritou. Niekedy je rozumnejšie uspokojiť sa s málom, ako prísť o všetko.

september 2017
Kotúčová 9

Karta predpovedá pozitívnu budúcnosť takmer v každej oblasti vášho života. Musíte sa však o svoje šťastie aj trochu pričiniť. Je dôležité, aby ste rozpoznali svoju šancu a snažili sa ju aj využiť. V láske môžete osloviť osobu, ktorá sa vám už dlho páči a nenašli ste doteraz odvahu. Budete úspešní. V ekonomickom smere karta nevidí žiadny problém alebo ťažkosti. Nenechajte si nikým a ničím pokaziť náladu, šťastie je na vašej strane. Buďte aktívni a úsmev vám z tváre len tak ľahko nezmizne.

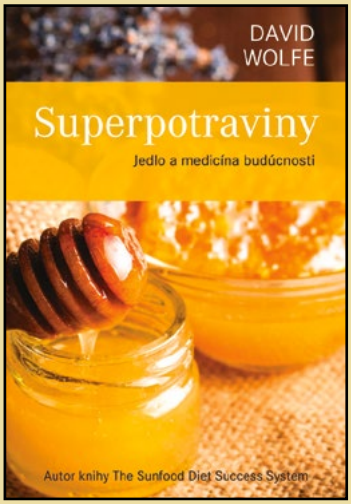
október 2017
Kotúčová 2

Silená snaha o harmóniu nie je logickým konaním. Začnite z druhej strany a na základe správnych rozhodnutí a činov nastolíte vo svojom živote harmóniu. Bude si to vyžadovať určitú formu transformácie a zmeny, ale túto výzvu zvládnete bez najmenších problémov. Možno na začiatku budete pociťovať určité nepohodlie, ale opustiť svoju zónu komfortu budete v konečnom dôsledku hodnotiť pozitívne. Pozor si dajte na vysokú hru s financiami, pretvárku či predstieranú radosť. •

David Wolfe

Superpotraviny

Jedlo a medicína budúcnosti



Každodenne zápasíme so zdravotnými problémami, na ktoré sme si už všetci takpovediac zvykli. David Wolfe však ponúka alternatívu, ktorá dokáže ovplyvniť zdravie každého, kto dá superpotravinám šancu.

Do kolekcie desiatich najvýživnejších superpotravín na svete zaradil kakao, maca prášok, včelie produkty, spirulinu, AFA riasy, morský fytoplanktón, aloe vera, konopné semienko a kokosový orech.

Je to bezkonkurenčný životabudič, ktorý si dokážeme namiešať sami podľa našich momentálnych potrieb.

Ako sa stravovať zdravo, neškodiť prírode a pritom do tela dostať viac než len to potrebné pre dlhodobé zdravie?

Ako si zo širokej ponuky vyberať tie správne superpotraviny a ako z nich pri príprave pokrmov a nápojov vyťažiť čo najviac?

Ako nakupovať, skladovať a pestovať superpotraviny?

Superpotraviny – jedlo a medicína budúcnosti je kniha, ktorá obohatí fanúšikov zdravej stravy s už nadobudnutými vedomosťami i tých, ktorí o superpotravinách a surovej strave zatiaľ veľa nevedia. Ak chcete zistiť viac o fenyletylamíne, "chemikálii lásky" prítomnej v kakau, o zlomení nepríjemného syntrómu X, o kyseline gama-linolenovej, esenciálnej mastnej kyseline, ktorú obsahuje spirulina, o (ne)prítomnosti THC v konopnom semienku, alebo o vplyve goji bobúľ na libido a sexuálnu funkciu, David Wolfe je tým pravým zdrojom informácií.



David "avokádo" Wolfe (1970)
V súčasnosti je najvýraznejšou postavou sveta superpotravín a dlhovekosti. Svetoví nutriční poradcovia, celebrity, športovci, umelci i všetky uvedomelé matky sa na neho čoraz častejšie obracajú po rady týkajúce sa zdravia, krásy, bylinárstva, výživy a správneho využitia superpotravín. S viac ako piatimi úspešnými publikáciami dnes Wolfe preniká i na slovenský trh a apeluje na všetkých, ktorým záleží na vlastnom zdraví, na zdraví svojej rodiny a na blahobyte celej planéty.

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

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

PLEJÁDY
vydavateľstvo pre zdravý životný štýl

Vanda
www.astrotouch.com

Astrológia

pre všetky znamenia

august
september
október



BARAN

21. 3. – 19. 4.

AUGUST 2017

Nikto si tento mesiac neužije toľko zábavy, ako vy. Posledné augustové dni vás navyše podnietia ku zdraviu prospešným zmenám.
Mars, aj Slnko sú v znamení Leva. Vo vašom horoskope je to prevládajúce znamenie domu potešenia. Zdá sa, že vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s deťmi, nejakou tvorivou prácou, alebo fyzickou láskou. Konečne si naplno užijete to, čo vám prináša najväčšiu radosť. Platí to najmä počas prvých troch týždňov. Ku koncu mesiaca Slnko prejde do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca stála a zdá sa, že ju za vás nikto neurobí. Aj zdravie sa možno ozýva, ale pravdepodobne to nie je nič, čo by nevyriešil návrat k pravidelnejšiemu režimu. Ak ste to doteraz brali na ľahkú váhu, teraz si snáď uvedomíte, že bez zmeny životného štýlu to ďalej nepôjde.

SEPTEMBER 2017

Čaká vás kopa nudnej roboty. Okrem toho treba zlepšiť kondíciu a možno aj navštíviť lekára. Na konci mesiaca vás čaká romantické prekvapenie.
V septembri zvládnete množstvo nudnej práce. Okrem toho budete riešiť aj zdravotné záležitosti – možno vlastné, možno niekoho blízkeho. V lepšom prípade pôjde len o zanedbanú kondíciu. Prechádzky, alebo šport na čerstvom vzduchu – to by vás mohlo odlákať od televízora, počítača a chladničky. Pustite sa do toho počas prvých troch týždňov. Zlepšenie pocítite takmer okamžite. Koniec mesiaca, po stretnutí Slnka a Jupitera v dome partnerstva, bude už patriť najmä láske. Venujte sa svojej polovičke, uvidíte, že to ocení. Ak nikoho nemáte, na prelome septembra a októbra je zvýšená šanca stretnúť niekoho nového a zaujímavého. Nezatvárajte sa pred možnosťami.

OKTÓBER 2017

Musíte zvládnuť nudné pracovné povinnosti a aj riešenie nejakých zdravotných záležitostí. Koncom mesiaca sa ešte pridá starostlivosť o majetok. Našťastie, láska dokáže presvetliť každý deň.
Začiatkom októbra vás neminú pracovné a zdravotné záležitosti. Pôjde najmä o prácu, ktorá si vyžiada veľa síl a zároveň sústredenosť na detaily. V tom všetkom nájdete podporu aj u vašej polovičky. V dome partnerstva máte totiž počas prvých týždňov optimistické Slnko, Venušu a Jupiter. S ich pomocou bude aj v rutinnom vzťahu teraz ľahké znovu navodiť romantiku a pohodu. Skúste to napríklad okolo novu Mesiaca 19. októbra. Po troch týždňoch budú Slnko, aj Merkúr už v ôsmom astrologickom dome. To vás prinúti zamyslieť sa nad peniazmi, alebo majetkom, ktoré sú zdieľané spoločne s niekým iným. Nemajte však z toho strach – nielen zisk, ale aj prípadná strata nám väčšinou umožnia uvidieť lákavé nové možnosti. Tie môžete využiť celý nasledujúci rok, keďže do ôsmeho domu sa práve sťahuje aj šťastný Jupiter.



BÝK

20. 4. – 20. 5.

AUGUST 2017

V auguste sa aj vašou zásluhou udejú v rodine veľké zmeny k lepšiemu. Navyše, koncom mesiaca bude množstvo príležitostí baviť sa a užívať si.

Vo vašom astrologickom dome domova stretávame Mars, Slnko a pár dní aj Venušu a Mesiac. Podobne, ako koncom júla, aj teraz je tu šanca ísť za bývaním svojich snov. Kúpte nehnuteľnosť, alebo ju aspoň začnite hľadať. Ak už byt, či dom máte, tak prerábajte a vynovujte. Alebo sa venujte rodičom, deťom, či starým rodičom a užite si novoobjavenú rodinnú pohodu. Vyhraďte si na to prvé tri týždne.
Koncom mesiaca Slnko prejde do znamenia Panny. To vás pritiahne k záležitostiam domu potešenia. Vynaložíte veľa energie na hravé a zábavné aktivity. Ani láska nebude chýbať. Tentokrát si vychutnáte najmä také stránky lásky, ako je riziko, rozkoš a fyzické potešenie.

SEPTEMBER 2017

Užijete si hravé a zábavné tri týždne. Posledný týždeň bude, pre zmenu, vhodný na zmeny v životospráve.

Mars aj Slnko sú v znamení Panny. Vo vašom horoskope je to prevládajúce znamenie domu potešenia. Zdá sa, že vynaložíte veľa energie na aktivity, súvisiace s hravosťou, deťmi, kreativitou, alebo fyzickou láskou. Konečne si naplno užijete to, čo vás najviac baví a teší. Hravosť a dobrá nálada sa udržia minimálne prvé tri týždne. Ku koncu mesiaca Slnko prejde do ďalšieho znamenia a do domu práce a zdravia. Kým ste sa bavili, práca čakala a nikto ju za vás neurobil. Zdá sa, že tomu neujdete. Aj zdravie si zaslúži väčšiu pozornosť, ale pravdepodobne bude stačiť radikálna zmena životosprávy. Popri množstve práce ste jednoducho zabudli na seba a je čas to napraviť.

OKTÓBER 2017

Máte pred sebou nielen množstvo práce, ale aj zdravie a kondícia si zaslúžia viac pozornosti. Napriek tomu je možné, že hodíte všetko za hlavu a budete sa hlavne baviť a užívať si.

Prvé októbrové týždne strávi Mars ešte v znamení Panny. Potvrdzuje tým trend, ktorý tu bol prítomný už dlhšiu dobu – prežívali ste a prežívate detsky hravé, tvorivé a šťastné obdobie. Darí sa vám robiť najmä to, čo vás baví. Zároveň stíhate aj kopu rutinných pracovných povinností. Šiesty dom, dom zdravia a práce, je totiž útočiskom pre Slnko, Merkúr a ešte stále aj pre Jupiter. Cítite sa dobre a máte množstvo energie. Koniec mesiaca, po vstupe Merkúru a Slnka do siedmeho astrologického domu, bude už patriť najmä láske a romantike. Otvorte sa všetkému peknému, čo prichádza. Ale nájdu sa aj dni, ktoré navodzujú iný dojem. Možno sa uzatvorí určitá etapa vo vašom osobnom živote a v danej chvíli sa vám bude zdať, že to nie je to, čo chcete. Napokon sa ale október zaradí k najšťastnejším mesiacom tohto roka. A možno to tým neskončí, veď do domu partnerstva sa na celý ďalší rok sťahuje veľkorysý Jupiter. Znamená to, že vo vzťahoch a v láske by ste na dlhé obdobie mali byť pod ochranou tejto šťastnej hviezdy.



BLÍŽENCI

21. 5. – 20. 6.

AUGUST 2017

Tento mesiac pôjde o komunikáciu, vzdelávanie a blízke kontakty. Postupne sa vynárajú aj možnosti na zlepšenie rodinného života..
August je do veľkej miery orientovaný na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu, cestovanie na krátke vzdialenosti, blízke medziľudské kontakty. Nachádzame v ňom viacero planét. To znamená, že si určite nájdete čas pre svojich blízkych. Dohovorte si stretnutie so starými priateľmi, alebo súrodencom, prípadne si urobte výlet. Užite si to najmä počas prvých troch týždňov. V druhej polovici mesiaca sa postupne, čoraz naliehavejšie, začnú o slovo hlásiť aj rodinné záležitosti. Navštívite rodičov, alebo zatúžite zútulniť rodinné hniezdo, prípadne sa budete obzerať po úplne novom bývaní. Ak tieto iniciatívy odštartujete hneď na prelome augusta a septembra, úspech by mal byť zaručený. Nie sú vylúčené ani zmeny v kariére. Ak sa objavia, tak vás postavia pred otázku, ako by prípadný nový pracovný začiatok ovplyvnil situáciu v rodine.

SEPTEMBER 2017

V septembri sa zaslúžite o zmeny, ktoré pozitívne ovplyvnia rodinný život. Okrem toho sa dočkáte aj príjemného konca mesiaca, keď sa budete baviť presne podľa vlastných predstáv.
V septembri je vo vašom astrologickom dome domova nezvyčajne rušno, a tak sa atmosféra z konca augusta prenáša aj na tento mesiac. Urobte veľký krok na ceste za bývaním svojich snov. Kúpte nehnuteľnosť, alebo ju aspoň začnite hľadať. Ak už byt, či dom máte, tak renovujte, prestavujte, vynovujte. Alebo si len jednoducho užite novoobjavenú rodinnú pohodu. Venujte sa rodičom, deťom, či starým rodičom. Prvé tri týždne sú na to ako stvorené. Neskôr Slnko prejde do znamenia Váh. To vás pritiahne k záležitostiam domu potešenia. Koncom mesiaca vynaložíte veľa energie na zábavné a tvorivé aktivity. Ani láska nebude chýbať. Tentokrát si vychutnáte najmä také prejavy lásky, ako je hravosť, riziko, rozkoš, fyzické potešenie.

OKTÓBER 2017

Niekoľko dní sa venujete rodinným záležitostiam, ktoré sú na programe už dlhšiu dobu. Zdá sa, že popritom si aj celkom dobre užívate. Posledné októbrové dni vás podnietia k zmenám v životnom štýle.
Časť októbra strávi Mars vo vašom dome domova. Vyvrcholia tým aktivity, súvisiace s bývaním, alebo s rodinou. Prvé týždne sú zároveň orientované aj na dom potešenia, ktorý je útočiskom pre Slnko a Merkúr a svoj pobyt tu pomaly končí aj šťastný Jupiter. Nič nebude obmedzovať váš tvorivý prejav a vy sa môžete venovať deťom, novej láske, nejakej kreatívnej aktivite, alebo aj hazardu. Ani flirt, alebo ľúbostná aféra nie sú vylúčené. Trochu rizika by sa vám mohlo vyplatiť napríklad v dňoch okolo 19. októbra. Neskôr sa zameriate na zdravotné záležitosti a kondíciu. Rozhodnete sa zmeniť životný štýl, možno aj zhodiť prebytočné kilá. Záver októbra a začiatok novembra sú na to pre vás tým správnym obdobím.



RAK

21. 6. – 22. 7.

AUGUST 2017

Začínate uskutočňovať svoje finančné plány. Koniec mesiaca bude navyše veľmi rušný – plný stretnutí a vstrebávania nových informácií.

V auguste ste pod diktátom znamenia Leva, ktoré v prípade vášho horoskopu vládne astrologickému domu peňazí. Už niekoľko týždňov intenzívne rozmýšľate, ako viac zarobiť. Ďalej už neváhajte a počas prvých troch týždňov smelo postupujte na ceste k finančnej nezávislosti. Ku koncu mesiaca budete síce ešte stále žiť hlavne finančnými plánmi, ale postupne si nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko prejde do znamenia Panny (u vás znamenie domu komunikácie) a upozorní vás na to, že leto ešte nie je za nami a slniečko stále láka k výletom a stretnutiam s vašimi blízkymi. Ďalšou aktuálnou témou je vzdelávanie. Ak chcete stúpnuť na trhu práce, jednou z možností je doplniť si vedomosti. Využite k tomu záver augusta a prvé septembrové týždne.

SEPTEMBER 2017

V septembri vás čaká množstvo stretnutí. Budete sa venovať ľuďom, ktorí sú vám najbližší a koncom mesiaca to budú hlavne rodinní príslušníci.

Ako bolo avizované už koncom predchádzajúceho mesiaca, september je zameraný na astrologický dom komunikácie. Je to dom, tradične spájaný s cestami na kratšie vzdialenosti a s blízkymi medziľudskými vzťahmi. So Slnkom a Marsom v dome komunikácie je zrejmé, že si nájdete čas pre svojich blízkych. Kamaráti z detstva, súrodenci, obľúbení susedia, spolužiaci, či kolegovia – to sú teraz tí, s ktorými zažijete najviac zábavy. Prvé tri týždne vám k tomu poskytnú niekoľko príležitostí. Neskôr sa na prvé miesto dostane rodina. Strávite veľa času so svojimi rodičmi, alebo s deťmi. Druhý možný výklad je, že si zrazu uvedomíte, že sa vám už zunovalo vaše bývanie a rozhodnete sa poobzerať po niečom novom, alebo sa pustiť do radikálnej prerábky svojho súčasného domova.

OKTÓBER 2017

Október prinesie veľa impulzívnosti, vzrušenia, ale aj potešenia. Ani rodina a záležitosti bývania nezostanú bokom.

Časť októbra strávi Mars ešte v znamení vášho astrologického domu komunikácie, a tak bude v prvej polovici mesiaca ťažké vyhnúť sa impulzívnosti, energickosti a útočnosti. Záležitosti domova a rodiny teraz výrazne ovplyvňujú Slnko, Merkúr a Jupiter. Pod ich dohľadom sa môžete úspešne venovať aktivitám, súvisiacim s rodinou a domácnosťou. Navštívte rodičov, začnite hľadať byt, plánovať renováciu, prestavujte, vynovujte. Dariť by sa vám malo najmä okolo 19. októbra, kedy je nov Mesiaca. 23. októbra Slnko prejde do Škorpióna (u vás symbol domu potešenia) a podporí vás pri pokušení poriadne si užiť. Na dlhšiu dobu sa sem sťahuje aj šťastný Jupiter. Čaká vás vzrušujúce obdobie, plné hravosti, flirtu, zábavy. Zdá sa, že konečne sa môžete venovať deťom, nejakej kreatívnej aktivite, alebo koníčkom.



LEV

23. 7. – 22. 8.

AUGUST 2017

Máte pocit, že počas uplynulých rokov ste zanedbali vlastné záujmy a potreby. Teraz si to chcete všetko vynahradiť. Nezabúdajte pritom na ľudí, ktorých máte priamo po svojom boku.

Slnko a Mars nachádzame vo vašom znamení. Je to skvelá správa, ktorá hovorí, že váš prerod pokračuje vo veľkom štýle. Myslíte hlavne na seba a zdá sa vám, že zvládnete všetko. Na sľubné nové štarty využite najmä prvé tri týždne. Potom Slnko prejde do znamenia Panny a to je pre vás symbol peňazí a majetku. Ak vás v ostatnom čase ovládli pochybnosti a neistota ohľadne zárobkových možností, tak teraz je čas s tým skoncovať. Lúčite sa so svojím starým životom a v tom novom počítate okrem iných pozitív aj s vyššími zárobkami. Možno práve koncom tohto mesiaca objavíte tú správnu cestu pre seba. Postupujte asertívne a snažte sa čo najviac pokročiť už počas záverečného augustového týždňa, aby ste v septembri mali na čo nadviazať.

SEPTEMBER 2017

Pokračujete v realizácii svojich finančných plánov. Záver mesiaca patrí rozširovaniu obzorov – či už prostredníctvom štúdia, alebo poznávacej dovolenky.

V septembri ste pod vládou znamenia Panny, ktoré je v prípade vášho horoskopu symbolom astrologického domu peňazí. Už dávnejšie hľadáte spôsob, ako viac zarobiť. Pravdepodobne ste konečne na správnej stope a robíte prvé kroky na ceste k finančnej nezávislosti. Ku koncu mesiaca budete ešte stále naháňať peniaze, ale popritom si konečne nájdete čas aj na iné aktivity. Slnko prejde do znamenia Váh (u vás symbol domu komunikácie) a upozorní vás, že dovolenkové obdobie ešte nekončí, stále môže priniesť cestovateľské, alebo študijné plány. Užite si posledné slnečné týždne so svojimi najbližšími, alebo sa upriamte na ďalšiu tému astrologického domu komunikácie, ktorou je vzdelávanie. Vráťte sa do školy, alebo si doplňte vedomosti na nejakom intenzívnom kurze. Pomôže vám to zlepšiť si šance na trhu práce. Využite k tomu záver septembra a prvé októbrové týždne.

OKTÓBER 2017

Tento mesiac pôjde o pozoruhodné finančné príležitosti. Začínate si ale uvedomovať, že chcete nielen zarobiť, ale aj žiť aktívnejším rodinným životom.

Prvé dni strávi Mars v znamení Panny (u vás znamenie domu peňazí). Možno je to skvelá správa a možno nie… Je to lotéria – buď o nejakú zárobkovú príležitosť prídete, alebo vám červená planéta vnukne niekoľko nekonvenčných nápadov ako zdvojnásobiť svoje príjmy. Iniciatíva by sa mohla vyplatiť napríklad v dňoch okolo novu 19. októbra. Október je zároveň orientovaný aj na tretí dom, ktorý symbolizuje komunikáciu a blízke medziľudské kontakty. V treťom dome máte najprv Slnko, Merkúr a Jupiter a neskôr sa sem sťahuje asertívny Mars. To znamená, že si určite nájdete čas pre svojich najbližších. Veľa sa toho udeje aj v pracovnej oblasti. Táto sféra bude úzko prepojená aj so zmenami v rodinnom živote.



PANNA

23. 8. – 22. 9.

AUGUST 2017

Ak budete počas prvých troch týždňov oddychovať, rekapitulovať a plánovať, tak to bude to najlepšie, čo môžete urobiť. Záver mesiaca bude už rušnejší a naznačí nové príležitosti.
Váš život sa trochu spomalil. Zrejme vám došla motivácia, alebo energia. Priznajte si, že potrebujete oddychový čas. Zoberte si dovolenku, alebo aspoň hoďte čo najviac povinností na plecia ostatným. Zistíte, že nemusíte byť vždy na očiach. Beh sveta sa dá riadiť aj spoza scény. To je aspoň augustové posolstvo Slnka, Marsu a ďalších planét, ktoré sa stretli vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Situácia sa začne meniť koncom mesiaca, keď Slnko prejde do vášho znamenia. Marsu v dome podvedomia sa síce ešte chvíľu nechce vyliezť z ústrania, ale rozdiel v naladení bude aj tak veľký. Končíte s rozjímaním a uvažujete o realizácii svojich nových nápadov. Chcete najlepší dátum pre nové začiatky? Skúste posledné augustové a prvé septembrové dni.

SEPTEMBER 2017

Raz za čas je potrebné a úplne prirodzené chcieť uprednostniť vlastné záujmy a potreby pred všetkým ostatným. Skúste to ale neprehnať.
Slnko a Mars nachádzame vo vašom znamení. Počas leta ste si ujasnili, čo je pre vás najdôležitejšie. Chcete sa cítiť slobodnejšie a nezávislejšie. Teraz už zostáva len asertívne naplniť svoje predstavy. Všetko sa točí okolo vás a zdá sa, že vás nič nezastaví. Na nádejné nové štarty využite najmä prvé týždne. Neskôr Slnko prejde do znamenia Váh. Tie sú v prípade vášho horoskopu symbolom peňazí a majetku. Začínate nový život a v ňom – okrem iného – počítate aj s vyššími zárobkami. Smelo sa pustite do realizácie svojich ambicióznych plánov v akejkoľvek oblasti. Planéty vám prajú. Vo vašom živote prichádza obdobie, kedy si dokážete usporiadať veci podľa seba a svojich predstáv.

OKTÓBER 2017

Prekypujete energiou a využijete ju najmä na vylepšenie svojho konta. Ani koncom mesiaca neprerušíte svoj vytrvalý hon za zárobkom, ale nejakým zázrakom si nájdete čas aj na ľudí okolo seba.
Mars vo vašom znamení vás vyzbrojuje entuziazmom a rozhodnosťou. Keď sa pozrieme na rozmiestnenie ostatných planét, je zrejmé, na čo tento nával energie využijete. Bude to najmä honba za peniazmi. Prichádza šanca rozbehnúť sa za vysnívanou finančnou príležitosťou. Ak máte pocit, že vaša práca nie je dostatočne ocenená, dajte najavo svoju nespokojnosť. Alebo sa osamostatnite a odštartujte nový projekt. Iniciatíva by sa vám mohla vyplatiť napríklad v dňoch okolo novu 19. októbra. Spoliehajte sa však najmä na seba. Neskôr, po vstupe Slnka a Jupitera do znamenia Škorpióna, si do sýtosti užijete aj jednoduchších životných radostí. Necháte sa zlákať k výletom a k viac, či menej dôverným stretnutiam a rozhovorom. Znovu oživíte aj cestovateľské, alebo študijné plány. Vydýchnite si a nechajte sa unášať novou energiou.



VÁHY

23. 9. – 22. 10.

AUGUST 2017

Prvá polovica mesiaca bude mimoriadne spoločenská. Otvoria sa vám nové perspektívy. Neskôr ale zatúžite po samote. Niektoré veci si treba premyslieť v pokoji za zatvorenými dverami.
S Marsom a Slnkom v Levovi (u vás dom priateľstva) bude tento mesiac bohatý na spoločenské udalosti. Nadviažete, alebo oživíte priateľstvá, prípadne sa pridáte k nejakej charitatívnej, či humanitárnej skupinovej aktivite. Vyleziete z ulity a vyrazíte do spoločnosti. Nielenže sa dobre zabavíte, ale si aj uvedomíte, že vaše sny a túžby sú na dosah. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka do domu podvedomia, sa bude niesť v introspektívnom tóne. Potrebujete si lepšie premyslieť svoje nové plány a pripraviť stratégie pre ďalšie týždne a mesiace. Okrem toho je možné, že úspešne pokročíte v boji s nejakým zlozvykom, zdravotným problémom, alebo dokonca s niekým, kto vám nepraje.

SEPTEMBER 2017

Oddýchnite si, zhodnoťte uplynulé obdobie a pripravujte si plány do budúcnosti. Až záver mesiaca je vhodný na to, aby ste aktívnejšie zareagovali na nové príležitosti.
Koncom augusta ste museli trochu spomaliť. Pokojnejšie tempo by bolo dobré udržať aj počas prvých troch septembrových týždňov. Ak to odmietnete prijať, bude vám to na škodu. Oddychujte, dovolenkujte, dobíjajte energiu. Delegujte zodpovednosť na iných. To je aspoň aktuálne posolstvo Marsu a Slnka, ktorí sa stretli vo vašom dvanástom astrologickom dome – dome podvedomia. Ak vás má niečo primäť k aktivite, tak len snaha pomôcť niekomu, kto sa ocitol v zúfalej životnej situácii. Čas na oddych končí koncom mesiaca, keď Slnko prejde do vášho znamenia. S Marsom v dome podvedomia síce naďalej zostávate čiastočne v ústraní, ale už nie nadlho. Končíte s rozjímaním, máte nové, ambiciózne nápady a už sa tešíte na ich realizáciu. Najlepší čas pre nové začiatky predstavuje posledný septembrový týždeň a začiatok októbra.

OKTÓBER 2017

Všetko sa točí okolo vás a o mnohom sa rozhodne za zatvorenými dverami. Chytáte ale druhý dych a napokon sa takmer všetko podarí. Dokonca sa objaví príležitosť zvýšiť si príjmy.
Prvé tri týždne strávi Mars vo vašom dome podvedomia. Ten je v astrológii tradične spájaný s vecami skrytými a neznámymi, s tajnými nepriateľmi, samotou, únikom od reality, chorobami, závislosťami. Nech sa vás týka čokoľvek z toho, spoľahnúť sa budete musieť hlavne na seba. Aj napriek silnému dôrazu na tajomný dvanásty dom, október bude patriť k najlepším mesiacom roka. Vaše znamenie je totiž útočiskom pre Slnko, Merkúru a Jupiter. Povedzte si, že človek má občas právo byť trochu sebecký. Investujte do šatníka, zmeny účesu a pod. Ale nezostávajte len pri tom a začnite oveľa dôraznejšie presadzovať svoje osobné záujmy. Ak chcete požiadať o zvýšenie platu, alebo naštartovať finančne perspektívny projekt, urobte to koncom mesiaca. Zdá sa, že budete môcť počítať s istými financiami z cudzích zdrojov.



ŠKORPIÓN

23. 10. – 21. 11.

AUGUST 2017

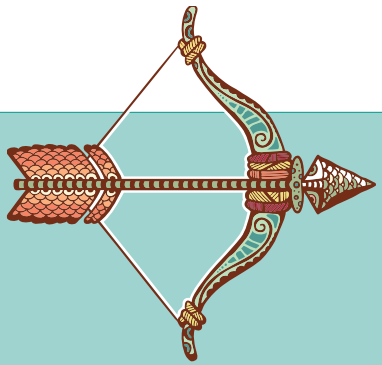
V auguste všetko podriadite túžbe po lepšej pracovnej pozícii. Ešte aj priateľské stretnutia oceníte najmä tom prípade, ak prinesú nejaké užitočné nápady, alebo kontakty pre vašu kariéru. Tento mesiac budú vaším životom hýbať najmä pracovné záležitosti. Nič iné sa ani nedá predpovedať, keď sa pozrieme na znamenie Leva, vyhradené u vás domu kariéry. Nachádzame v ňom takých velikánov ako Slnko, či Mars. S ich podporou sa tešte na postup v zamestnaní, alebo úspešný štart na novom pracovisku. Ak hľadáte vhodný čas pre pracovný pohovor, alebo presadenie nejakého svojho pracovného nápadu, skúste to počas prvých troch týždňov. Koncom mesiaca Slnko prejde do znamenia Panny. Toto znamenie symbolizuje vaše tajné sny, ktoré sa vám práve teraz môžu začať plniť (najmä, ak sa týkajú kariéry). Spoločenské vzťahy, kontakty a známosti zohrajú pritom kľúčovú úlohu. Záver mesiaca môže prekvapiť aj nečakane vydarenou spoločenskou udalosťou. Skúste sa nenechať strhnúť k neviazanej zábave, ktorá by sa vymkla spod kontroly.

SEPTEMBER 2017

Prvé týždne budú rušné a spoločensky aktívne. Záver septembra vás ale prinúti zatvoriť sa pred ostatnými a využiť pokoj, aby ste sa zregenerovali a pripravili na budúcnosť.
S Marsom, Slnkom a Merkúrom v Panne (u vás znamenie domu priateľstva) bude veľká časť mesiaca patriť rušnému spoločenskému životu. Stretnete sa so starými kamarátmi a nadviažete aj nové priateľstvá. Či už ste spoločenský typ, alebo nie, v septembri budete neustále medzi ľuďmi. Len čo vyrazíte do spoločnosti, zistíte, že sa dobre bavíte a niektorí vaši známi vám dokonca môžu byť aj nečakane užitoční. Záverečný týždeň, po vstupe Slnka do domu podvedomia, prinesie pomalšie tempo. V dôsledku zdravotného problému, alebo kvôli nejakému inému dôvodu sa utiahnete do súkromia. Táto neplánovaná izolovanosť môže byť prekvapivo užitočná. Potrebujete sa na chvíľu zastaviť a zamyslieť sa nad svojou budúcnosťou. Pripravte si stratégie pre ďalšie mesiace.

OKTÓBER 2017

Po mimoriadne spoločenskom období prichádza zákonite čas, keď unikáte do ústrania a venujete sa spomínaniu na to, čo bolo a plánovaniu toho, čo bude. Až záver mesiaca bude opäť aktívnejší.
Momentálne sa v nemalej miere zameriavate na duchovné aktivity a na svoj osobný rozvoj. Dvanásty dom, dom podvedomia, je totiž útočiskom pre Slnko, Jupiter a Merkúr. Hoci to nie je pre vás typické, teraz budete vyslovene utekať pred spoločnosťou. Čakajú vás chvíle symbolických návratov do minulosti, do detstva, budete rekapitulovať uplynulé životné obdobie. Ak vás aj niečo vyprovokuje k väčšej aktivite, tak to budú charitatívne akcie. Porozumenie a súcit s tými menej šťastnými sa vo vás prebudia s veľkou intenzitou a podnieti vás to aj ku konkrétnym činom. Okolo 23. októbra, po vstupe Slnka a Jupitera do vášho znamenia, by ste už mali mať jasno v tom, po čom túžite. Správne nasmerovaná iniciatíva by svoje prvé ovocie mohla priniesť už koncom mesiaca.



STRELEC

22. 11. – 21. 12.

AUGUST 2017

Témou mesiaca je rozšírenie obzorov. Dostanete sa ďaleko – či už doslovne, alebo aspoň vo svojej fantázii. Záver augusta bude – pre zmenu - hektický po pracovnej stránke. Väčšina z toho, čo sa v auguste udeje, bude súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie. Tento mesiac v ňom totiž okrem Slnka stretneme aj Mars a ďalšie planéty. Dom filozofie symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Najradšej by ste sadli na lietadlo a leteli za poznaním, alebo ďalekou exotikou. Ak na to máte, urobte to počas prvých troch týždňov. Ak nie, tak sa aspoň nechajte pohltiť svetom filmov a kníh. Neskôr sa Slnko presunie do znamenia Panny. To vás koncom mesiaca pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Kým ostatní budú vychutnávať krásy nastupujúceho leta, vo vašej hlave sa začnú rodiť nové pracovné projekty. Pritom niektorí z vás budú musieť pracovné príležitosti odignorovať kvôli rodinným povinnostiam.

SEPTEMBER 2017

V septembri zatúžite po pracovných úspechoch. Koncom mesiaca absolvujete niekoľko spoločenských stretnutí, ktoré budú prínosom aj pre kariéru. Aj v septembri budete mať v hlave najmä myšlienky na prácu. Vyplýva to z aktuálnej analýzy znamenia Panny. Panny sú vo vašom horoskope vyhradené astrologickému domu kariéry. Momentálne hostia Slnko a Mars a čoskoro aj ďalšie planéty. S touto kozmickou podporou sa vám bude v práci mimoriadne dariť. Ak zvažujete zmeny v kariére, teraz je ten správny čas. Využite prvé tri týždne. Koncom septembra Slnko prejde do znamenia Váh. Čakajú na vás dôležité spoločenské udalosti. Niektoré môžu byť prínosom aj pre vašu kariéru. Okrem toho Váhy vo vašom horoskope symbolizujú aj túžby a tajné sny. Niektoré sa vám práve začnú plniť. Kontakty a známosti k tomu podstatnou mierou prispejú. Náladu vám môžu pokaziť len dôsledky zábavy, ktorá sa vymkne spod kontroly. S trochou opatrnosti sa tomu ale bez problémov vyhnete.

OKTÓBER 2017

Vďaka priateľom sa môžete dostať k finančne zaujímavej pracovnej príležitosti. Práca môže byť ale dôvodom, kvôli ktorému koncom mesiaca prestanete vychádzať a dvíhať telefóny. Prvé tri týždne strávi Mars ešte v znamení Panny, čo pre vás znamená orientáciu na kariéru a upevnenie spoločenského postavenia. Október bude bohatý aj na spoločenské udalosti. Dom priateľstva totiž hostí Slnko, Merkúr a Jupiter. Zdá sa, že predchádzajúce týždne vám umožnili splniť si nejaký dávny sen. Nadväzujete, alebo oživujete priateľstvá, ale uprednostňujete ľudí, ktorí vám môžu byť prospešní na ceste za kariérou. Spoľahnite sa na nich najmä okolo novu 19. októbra. Koniec mesiaca, po vstupe Slnka a Jupitera do vášho domu podvedomia, sa bude niesť v introspektívnom 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 našli duševný pokoj, či vyhradili si priestor na ukončenie istých pracovných projektov.



KOZOROŽEC

22. 12. – 19. 1.

AUGUST 2017

Finančné a majetkové záležitosti dovediete úspešne do cieľa, aby ste koncom mesiaca mali dosť času vstrebávať nové myšlienky a skúmať nové horizonty.

August sa bude niesť v duchu záležitostí ôsmeho astrologického domu. Ten sa týka napríklad majetku a peňazí, ktoré nejako súvisia s ďalšími ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný. Aj v tejto oblasti ste prešli určitú cestu a váš intímny život sa mení k lepšiemu. Mnohí z vás sa dokonca môžu tešiť na príjemné nové experimenty. Prísľubom sú najmä prvé týždne. Ku koncu augusta, keď Slnko zmení znamenie a dostane sa vo vašom horoskope do tzv. domu filozofie, vo vás novonadobudnutý pocit slobody vyvolá túžbu po objavovaní. A zdá sa, že to nebude len krátkodobý rozmar. Prinajmenšom na niekoľko mesiacov sa vás zmocní pocit, že svet je tu na to, aby ste ho spoznali, precestovali, pochopili...

SEPTEMBER 2017

Najprv si rozširujete obzory a užívate si končiace leto. Načerpajte síl - záver mesiaca totiž prináša zaujímavú pracovnú výzvu.

Aj v septembri budú vaše aktivity súvisieť so záležitosťami astrologického domu filozofie. Stretneme sa v ňom so Slnkom, Marsom, Merkúrom, Venušou a na dva-tri dni aj s Mesiacom. Astrologický dom filozofie symbolizuje vyššie vzdelanie, ďaleké cesty, filozofické a právne záležitosti. Ak vám v tom nič nebráni, vyberte sa za poznaním a dobrodružstvom. Urobte to počas prvých troch týždňov. Ak si cestovanie nemôžete dovoliť, tak si nájdite čas aspoň na nové knihy, filmy a kratšie výlety. Koncom mesiaca sa Slnko a Merkúr pridajú k Jupiteru v znamení Váh. To vás pritiahne k záležitostiam domu kariéry. Myšlienky na dovolenku a letné radosti by mali ustúpiť novým pracovným projektom. Nie každý má chuť naplno sa vrhať do roboty hneď po dovolenkovom období, niektoré príležitosti ale stoja za to.

OKTÓBER 2017

Chcete sa presadiť a šťastena je na vašej strane. Záver mesiaca bude mimoriadne spoločenský. Vďaka priateľom sa tentokrát môžete dostať aj k atraktívnej pracovnej príležitosti.

Prvé týždne strávi Mars ešte v znamení Panny. To pre vás znamená vynaloženie množstva energie na štúdium a poznávanie. Tento mesiac bude bohatý aj na pracovné udalosti. Dom kariéry je totiž útočiskom pre Slnko, Merkúr a Jupiter. V dôsledku tejto slušnej kozmickej podpory sa tešte na skvelé pracovné príležitosti. Existuje nejaká kariérna pozícia, po ktorej ste túžili, ale zdala sa vám byť nedosiahnuteľná? Počas týchto dní nič nie je nemožné. Skúste zabojovať okolo novu Mesiaca 19. októbra. Koncom októbra, po vstupe Slnka a Jupitera do vášho domu priateľstva, sa vám môžu začať plniť tajné sny, a to nielen tie, ktoré sa týkajú práce. Spoločenské vzťahy, kontakty a známosti budú pritom hrať kľúčovú úlohu. Budete sa aktívne angažovať v prospech druhých, alebo – práve naopak – vy budete profitovať z toho, že poznáte tých správnych ľudí.



VODNÁR

20. 1. – 18. 2.

AUGUST 2017

V auguste sa bude všetko točiť okolo lásky a medziľudských vzťahov. Až koncom mesiaca pribudnú aj ďalšie témy: napríklad majetok a peniaze. Slnko a Mars v znamení Leva (u vás dom partnerstva) naznačujú, že v srdcových záležitostiach dostávate zelenú. Ak patríte k slobodným a chcete to zmeniť, tak počúvnite svoje srdce a skočte rovnými nohami do manželstva. Ak už patríte k zadaným, tak si pripomeňte vaše romantické začiatky. Príjemné chvíle vo dvojici môžete prežiť najmä počas prvých troch týždňov. Atmosféra úspešnej partnerskej spolupráce nebude obmedzená len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch oceníte, že máte na svojej strane ľudí, na ktorých sa môžete spoľahnúť. Neskôr Slnko prejde do znamenia Panny a nastolí nové otázky – otázky ôsmeho astrologického domu. Pôjde o dedičstvo, pôžičku, investíciu, alebo daňové záležitosti a pod. Daný dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo koncom augusta priniesť aj zaujímavý erotický zážitok.

SEPTEMBER 2017

Vybavte finančné a majetkové záležitosti a potom si už užite do sýtosti všetko, čo priťahuje vašu fantáziu a zvedavosť.

September preberá štafetu a naďalej upozorňuje na záležitosti ôsmeho astrologického domu. Je to dom, ktorý sa týka napríklad majetku a peňazí, súvisiacich s ďalšími ľuďmi. Nárast sexuálnej energie je tiež pravdepodobný. V intímnom živote je šanca na zmeny k lepšiemu. Dáte priestor svojej fantázii a dostanete chuť experimentovať. Prvé tri septembrové týždne môžu byť v tomto smere veľmi zaujímavé. Ku koncu mesiaca sa Slnko a Merkúr pripoja k Jupiteru v znamení Váh (vo vašom horoskope znamenie domu filozofie). Prebudí to vo vás túžbu po slobode a objavovaní aj v ďalších oblastiach života. U Vodnárov to síce nie je až také prekvapivé, teraz však bude pocit, že celý svet je tu len na to, aby ste ho mohli spoznávať a skúmať, mimoriadne intenzívny.

OKTÓBER 2017

V októbri musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Koncom mesiaca sa navyše vynorí zaujímavá pracovná príležitosť.

Začiatkom mesiaca, s Marsom v ôsmom astrologickom dome, sa môžete tešiť na zaujímavé experimenty v sexuálnom živote, prípadne príjemný nový flirt. Hlavne však bude vhodné venovať sa istým financiám, ktoré sú súvisia aj s niekým ďalším. Október je zároveň orientovaný aj na ďalší dom – dom filozofie. V ňom nachádzame Slnko, Venušu a Jupiter. Spolu s nimi prichádza radosť zo štúdia, cestovania, alebo spoznávania zaujímavých ľudí. Prebudí sa vo vás túžba študovať, poznávať, ale možno aj publikovať, či prednášať a učiť. V týchto smeroch máte zelenú. Neprehliadnite pritom najmä dni okolo 19. októbra. Neskôr, keď Slnko prejde do znamenia Škorpióna (u vás dom kariéry), sa postupne začnú o slovo hlásiť aj pracovné záležitosti. Koncom októbra a začiatkom novembra budete mať skvelé podmienky na zlepšenie pracovného, či spoločenského postavenia. Možno to tým ale neskončí, veď do domu kariéry sa na rok sťahuje aj šťastný Jupiter.



RYBY

19. 2. – 20. 3.

AUGUST 2017

Stihnete urobiť množstvo nezáživnej práce. Popritom sa venujete aj svojej kondícii a zdraviu. Na konci mesiaca vás čaká romantická odmena.

V auguste zvládnete množstvo rutinnej roboty a pustíte sa konečne aj do riešenia nejakého zdravotného problému, alebo kondície. Prípadne si aspoň pre radosť zadovážite nejaké zvieratko, ktoré vás prinúti zdvihnúť sa občas od televízora, či počítača. Pustite sa do zmeny životného štýlu počas prvých troch týždňov a určite sa budete čoskoro cítiť oveľa lepšie. Koniec mesiaca, po presune Slnka do domu partnerstva, bude patriť najmä láske. Váš partner/partnerka sa môže tešiť vašej zvýšenej pozornosti. Ak nikoho nemáte, na prelome augusta a septembra je zvýšená šanca stretnúť novú lásku, alebo oživiť svoje súčasné partnerstvo.

SEPTEMBER 2017

V septembri takmer neustále myslíte na lásku. Až koncom mesiaca pribudne aj ďalšia téma – možno ešte citlivejšia – financie, alebo nejaké intímne záležitosti.

Slnko, Mars a neskôr aj Merkúr a Venuša v znamení Panny (u vás dom partnerstva) naznačujú, že v srdcových záležitostiach dostávate zelenú. Ak patríte k slobodným a chcete to zmeniť, tak počúvnite svoje srdce a skočte rovnými nohami do manželstva. Ak ste už medzi zadanými, tak si pripomeňte svoje romantické začiatky. Príjemné chvíle vo dvojici môžete prežiť najmä počas prvých troch týždňov. Atmosféra úspešnej partnerskej spolupráce nebude obmedzená len na súkromnú sféru. Aj v pracovných vzťahoch oceníte, že máte na svojej strane ľudí, na ktorých sa môžete spoľahnúť. Koncom mesiaca prejdú Slnko a Merkúr za Jupiterom do znamenia Váh. Nastolia témy ôsmeho astrologického domu. Pôjde o financie, ktoré nie sú len vaše. Daný dom však súvisí aj so sexuálnym správaním, čo by mohlo koncom mesiaca priniesť aj zaujímavý erotický zážitok. Zostaňte otvorení a vnímajte všetky inšpiratívne impulzy.

OKTÓBER 2017

Tento mesiac musíte zariadiť isté majetkové záležitosti. Koncom októbra ale dostanete príležitosť uniknúť a objaviť nové zážitky a nové obzory.

Prvé týždne sú orientované najmä na záležitosti ôsmeho domu. Ten hostí Slnko, Jupiter a Merkúr. Daný dom je v astrológii spájaný s veľmi súkromnými témami – okrem sexuálnej oblasti, je to aj citlivá téma peňazí, ktoré súvisia s inými ľuďmi. Môžete sa preto tešiť na vášnivé chvíle v intímnom živote. A určite bude vhodné zaoberať sa aj financiami. Potrebujete si požičať, alebo vyriešiť nejaké majetkové záležitosti? Venujte tomu prvé tri týždne a predovšetkým dni okolo 19. októbra. Neskôr, keď Jupiter a Slnko prejdú do znamenia Škorpióna (vo vašom horoskope znamenie domu filozofie), vás začnú postupne zamestnávať aj iné témy. Vyberiete sa na dovolenku, či zahraničnú služobnú cestu, alebo zostanete síce doma, ale budete študovať a učiť sa nové veci.



BAZI

ČÍNSKA ASTROLÓGIA

OSOBNOSŤ
ŽIVOTNÁ CESTA
FINANCIE
KARIÉRA
VZŤAHY
SKRYTÝ POTENCIÁL

Čo môžete očakávať od jednotlivých oblastí života?

Aké možnosti vám prichádzajú v aktuálnom čase?

Aká je vaša kompatibilita s partnerom a ako sa môže vyvíjať váš vzťah?

AK SA NACHÁDZAME NA ŽIVOTNÝCH KRIŽOVATKÁCH, ALEBO V KOMPLIKOVANÝCH ŽIVOTNÝCH SITUÁCIÁCH, ČASTO NÁM POMÔŽE POHĽAD ZVONKA.

Individuálny rozbor vášho BAZI horoskopu a konzultácia: **70 €** | kontakt: **horoskopy@alternativ.sk**

Sila čiernej ruže



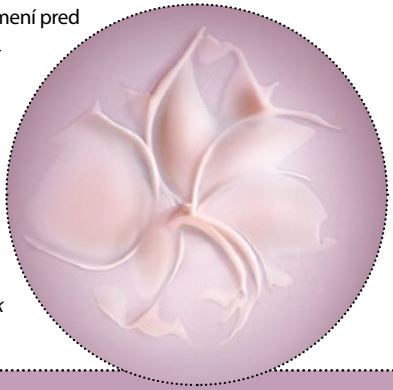
text_ Táňa Nitková foto_ SISLEY

Za zdanlivou jemnosťou jej okvetných lístkov sa ukrýva neobyčajná sila aktívnych ingrediencií. Za jej delikátnou vôňou nájdete prebudenie zmyslov. Nekonečne senzorická čierna ruža rozvíja svoj mocný potenciál v novom kréme z exkluzívnych dielní SISLEY.

BLACK ROSE SKIN INFUSION CREAM Plumping & Radiance je najnovšou inováciou od Sisley a rozvíja jedinečnú líniu Black Rose do komplexnosti.

Príbeh čiernej ruže sa začal písať v roku 2011, keď značka uviedla na trh úžasnú a veľmi úspešnú krémovú masku Black Rose Cream Mask, ktorá sa z večera do rána stala kultovým produktom a v rekordne krátkom čase N°1 vo Francúzsku v segmente Masky. Čo je však ďalší unikát, kraľuje tomuto segmentu už 5 rokov!
V roku 2014 pribudol k maske „braček" – Precious Face Oil, hodvábny saténový olej, ktorý výrazne boduje v boji s vekom a pleť mení pred očami. A teraz – v roku 2017 – príbeh opäť pokračuje...

Prebuďte svoje zmysly a objavte nádhernú vláčnu textúru vďaka esenciálnym olejom z magnólie a geránia, ktoré dopĺňajú esenciu vzácnej kytice ruží. Skutočný zážitok vitality a well-being.



Black Rose Skin Infusion Cream

...je kvintesenciou, v ktorej strede je opäť sila čiernej ruže. No aby sa jej anti-agingové účinky na pleti ešte viac ukázali, je posilnená zjemňujúcim a osviežujúcim extraktom z májovej ruže a silnými antioxidačnými, ochrannými a rozjasňujúcimi schopnosťami ruže alpskej. Toto ružové trio dokáže pleť zvnútra vyplniť, hydratovať, vyhladiť, zjemniť, vypnúť a rozjasniť. Viditeľné vypnutie a vyplnenie epidermy a dermy zvnútra je výsledkom inovatívneho zloženia textúry, v ktorej sú ukryté aj ďalšie aktívne a veľmi účinné zložky - extrakt z physalisu skombinovaný s atlantickou hnedou riasou Padina Pavonica. Pleť opäť nadobudne sviežosť a jas, mladosť a zdravie.

Komfort, rozjasnenie, sviežosť, objem a energia? Ponúknite svojej pleti novú infúziu z čiernej ruže.





SUBARU
Confidence in Motion

OUTBACK bol vždy najbezpečnejším autom z portfólia SUBARU. Ale prečo by sme nemali ísť ešte ďalej? K asistenčnému systému EyeSight sme teraz pridali aj systém kontroly mŕtveho uhla, asistenta diaľkových svetiel a systém detekcie okolia vozidla pri cúvaní. Zdokonalená bezpečnostná výbava slúži vodičovi ako druhý pár očí, ktorý po celý čas monitoruje situáciu za ním i vedľa neho. **Zistite viac a vyskúšajte NOVÝ OUTBACK už dnes. Testovacia jazda: www.subaruslovakia.sk.**

5 hviezdičiek v EURO NCAP

FOR SAFER CARS
EURO NCAP
www.euroncap.com
★★★★★
TEST 2014

Outback získal najvyššie možné hodnotenie bezpečnosti v ratingu Euro NCAP – 5 hviezdičiek.

facebook.com/SubaruSlovakia

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba: 5,6 - 7,0 l/100km. Emisie CO_2: 145 - 161 g/km.