

Marie Bártová

Obsah

Marie Bártová.....	1
Jak číst Váš energetický rozbor.....	3
Řádky – aspekty osobnosti	3
Sloupce – rozložení energií.....	4
1. Třetí sloupec: Co znamená být „kompletně jinová žena“	4
1.1 JIN = HLUBINA, VNITŘNÍ SVĚT, VNÍMÁNÍ	5
1.2 Když chybí jang: co to znamená pro život i psychiku.....	5
1.3 Když chybí kov: téma hranic a sebeocení.....	5
1.4 Vaše energie jsou měkké, ale velmi moudré.....	6
1.5 Jak svět reaguje na kompletně jinovou ženu	6
1.6 Kompletně jinová žena má jiné poslání než jangová.....	6
2. Druhý a první sloupec. Co říkají jednotlivé energie a zvířata o povaze, vztazích a těle	7
2.1 DUŠE – Lidoop, jinová země (Vaše poslání).....	7
Charakteristika Lidoopa.....	7
Co z toho plyne pro Vaše poslání	7
2.2 INTELEKT – jinový oheň, Had	7
Jak funguje Had v intelektu	7
Silné stránky intelektu	8
Slabé stránky	8
2.3 HODNOTY – jinové dřevo	8
Co to znamená.....	8
V nitru jste	8
2.4 FYZICKÁ SÍLA – jinová voda.....	8
Co přináší.....	8
2.5 KOMUNIKACE – jinová voda, Vepř	9
Vepř v komunikaci	9
Vaše komunikační energie.....	9
2.6 FYZICKÉ TĚLO – jinový oheň, Had	9
Co to znamená.....	9
Tělesný princip Hada	9
Shrnutí této kapitoly.....	9
3. Doporučená VÝŽIVA – kompletně jinová žena	10

Co je pro Vás zásadní.....	10
Vhodné potraviny podle Vašich prvků	10
Jinová země – stabilita, klid, jistota	10
Jinový oheň – jemné zahřívání a trávení	10
Jinové dřevo – jemný růst a detox	10
Jinová voda – hydratace a citlivost.....	11
Absence kovu – doplnění jemnou formou	11
Konkrétní denní režim	11
Čemu se vyhnout	11
4. DOPORUČENÉ ČINNOSTI A KONÍČKY	11
Jemné pohybové aktivity.....	12
Tvůrčí činnosti	12
Relaxační a meditační činnosti	12
Co doporučuji vynechat.....	12
Shrnutí	13
5. DOPORUČENÍ pro interiér	13
Shrnutí rozboru	14
Dárek k narozeninám:)	15
Meditace: Setkání s Vašimi vnitřními zvířaty – s vizualizačními obrazy	15

„Ať Vás tento rozbor provází každý den a připomíná Vám, jak jedinečná a výjimečná jste – s láskou od Vaší rodiny.“

Marie Bártová



 Lidoop	Země	-
 Had	Oheň	-
	Dřevo	-
	Voda	-
 Vepř	Voda	-
 Had	Oheň	-

Milá paní Marie,
tento energetický rozbor je pro Vás připraven jako jedinečný dárek k narozeninám od Vaší rodiny. Analýza osobnosti je zaměřena na Vaše přirozené dispozice, vnitřní sílu, styl komunikace i životní motivace. Díky ní můžete lépe porozumět sama sobě, objevit své silné stránky a také si všimnout oblastí, které je možné harmonizovat či posílit.

Energetický rozbor je sestaven na základě Vašeho individuálního energetického složení a propojuje prvky tradiční čínské filozofie s charakteristikou zvířat, která symbolizují různé aspekty Vaší osobnosti.

Jak číst Váš energetický rozbor

Váš energetický rozbor je zpracován v přehledné tabulce, která ukazuje Vaše přirozené dispozice, talenty a rovnováhu energie. Tabulka je členěna do **řádků a sloupců**, které odhalují různé aspekty Vaší osobnosti:

Řádky – aspekty osobnosti

1. Duše – poslání a vnitřní motivace

Tento řádek odhaluje Vaši vnitřní energii, životní poslání a motivace, které Vás pohánějí vpřed. Ukazuje, co Vás naplňuje a jaké hodnoty jsou pro Vás opravdu důležité.

2. Intelekt – myšlení a rozhodování

Popisuje, jak přemýšlíte, analyzujete situace a přijímáte rozhodnutí. Ukazuje Vaši mentální energii, logiku a kreativitu.

3. Hodnoty – životní principy a přesvědčení

Zobrazuje Vaše klíčové životní hodnoty a principy, podle kterých se řídíte ve vztazích i každodenním životě.

4. **Fyzická síla – energie těla a vitalita**

Tento řádek ukazuje Vaši životní energii, odolnost a schopnost zvládat nároky života.

5. **Komunikace – projev a vztahy s okolím**

Popisuje, jak se projevujete navenek, jak komunikujete s lidmi a jak působíte na své okolí.

6. **Fyzické tělo – zdraví a energetická kondice**

Zde se odráží stav Vašeho těla, jeho vitalita a způsoby, jak harmonizovat fyzickou energii s Vaší přirozenou silou.

Sloupce – rozložení energií

- **První řádek – zvířata a jejich chování**

Každé zvíře symbolizuje určitou stránku Vaší osobnosti a způsob, jakým se tato energie projevuje v životě.

- **Druhý sloupec – zastoupení pěti prvků (dřevo, oheň, země, kov, voda)**

Ukazuje, jak jsou jednotlivé prvky zastoupeny ve Vaší energii. Každý prvek má svůj význam:

- Dřevo: kreativita, růst, plánování
- Oheň: nadšení, komunikace, aktivita
- Země: stabilita, péče, praktičnost
- Kov: disciplína, přesnost, systém
- Voda: intuice, emoce, vnímavost

- **Třetí sloupec – poměr jin a jang**

Tento sloupec ukazuje rovnováhu mezi jemnou (jin) a aktivní (jang) energií ve Vaší osobnosti, což napomáhá pochopit, zda inklinujete spíše k tichému, reflexivnímu přístupu, nebo k činnému, činnorodému projevu.

Tento rozbor je tak nejen pohledem na Vaši osobnost, ale i průvodcem, který Vám pomůže pochopit vlastní rytmus, sílu a jedinečný potenciál.

1. Třetí sloupec: Co znamená být „kompletně jinová žena“

Vážená paní Marie,

ve Vaší energetické skladbě se objevuje mimořádně vzácná kombinace – **čistě jinové energie**, bez jakéhokoli prvku jangu.

Tato konstituce je velmi jemná, intuitivní, hluboká a citlivá, zároveň však vysoce moudrá a vysoce duchovní. Kompletně jinová žena totiž funguje úplně jinak než většina lidí kolem ní – jemněji, citlivěji, tišeji a mnohem více v souladu s vnitřním světem než s tím vnějším.

Pro lepší pochopení si dovolím vysvětlit několik klíčových principů.

1.1 JIN = HLUBINA, VNITŘNÍ SVĚT, VNÍMÁNÍ

Jinová energie je měkká, přijímající, intuitivní, tvořivá a velmi vnímavá.
Čistě jinová žena:

- reaguje na prostředí mnohem silněji než ostatní,
- vnímá emoce lidí kolem sebe téměř okamžitě,
- potřebuje klidné tempo a pocit bezpečí,
- tvoří spíše tím, že „cítila, viděla, věděla“, než logikou či tlakem,
- a roste jemně, nikoli výkonem.

Je to energie **vody, měsíce, ticha, inspirace, intuice a přirozené ženskosti**.

1.2 Když chybí jang: co to znamená pro život i psychiku

Vy nemáte ve své skladbě **ani jeden jangový prvek**. To znamená:

- žádný přirozený tlak dopředu,
- žádnou agresi, průraznost nebo tvrdost,
- žádnou sílu „postavit se čelem“,
- žádnou potřebu bojovat či soupeřit,
- žádné přirozené vnější ambice.

Není to slabost – je to **jiný způsob fungování**.

Kompletně jinová žena potřebuje **plynout**, nikoli tlačit.

Potřebuje nejdříve cítit směr, ne se do něj nutit.

Potřebuje jemné podmínky – jinak se energie stáhne, uzavře nebo vyčerpá.

A to je třeba respektovat.

1.3 Když chybí kov: téma hranic a sebeocení

Ve Vašem systému chybí také **kov** – prvek hranic, disciplíny, struktury a jasnozřivosti.

To se projevuje tím, že:

- příliš dlouho vydržíte tam, kde Vám není dobře,
- nedokážete říct „dost“, protože cítíte druhé víc než sebe,
- máte tendenci přijímat zodpovědnost za okolí,
- lehce se necháte přetížit, pokud prostředí není jemné.

Kov dodává pevnost – jeho nepřítomnost posiluje Vaši jinovou kvalitu, ale zároveň zvyšuje citlivost na chaos, hluk, konflikty a tlak.

1.4 Vaše energie jsou měkké, ale velmi moudré

U jinových žen se síla projevuje jinak než u jangových.
Není viditelná, je **vnitřní**.

Vaše síla spočívá v:

- empatickém vnímání,
- hloubce,
- spirituální inteligenci,
- schopnosti vidět jemnosti, které jiní přehlédnou,
- tichém vlivu,
- schopnosti léčit, harmonizovat, spojovat, zjemňovat.

Jinová žena je **studna** – ne bouře.
Je hlasem intuice, ne hlasem síly.
Je mistrem detailu, ne velkých gest.

1.5 Jak svět reaguje na kompletně jinovou ženu

Protože převládá jangová civilizace (výkon, tlak, rychlost), jinová žena:

- bývá nepochopená,
- často působí nenápadně,
- málokdo tuší, jak hluboký svět v sobě nese,
- bývá přetěžovaná, protože působí klidně,
- musí se naučit chránit své hranice, i jemnou formou.

U Vás je tato jemnost umocněna zvířaty ve Vaší skladbě – **Lidoop, Had, Vepř** – všechno velmi citlivé, intuitivní, mírumilovné typy, které přirozeně neútočí, ale přijímají.

1.6 Kompletně jinová žena má jiné poslání než jangová

Vy nejste stavěná pro boj, řízení týmů, tlak, výkon nebo soutěžení.
Vaše síla je:

- **v hloubce, moudrosti a jemnosti,**
- ve schopnosti chápat lidi, cítit atmosféru a pracovat s prostorem či energií,
- v léčivosti a harmonizaci,
- v péči o vztahy a duševní klid,
- v tvoření jemné hodnoty – ne v tlaku, ale v harmonii.

To je dar, ne nedostatek.

2. Druhý a první sloupec. Co říkají jednotlivé energie a zvířata o povaze, vztazích a těle

Vaše skladba je unikátní nejen tím, že je čistě jinová, ale i výběrem zvířat – **Lidoop, Had, Vepř**, dva opakující se Hadí v elementu ohně. Všechny tyto energie jsou mimořádně jemné, intuitivní a hluboké. Kromě kovové energie e máte zastoupené všechny, jinová voda 2x, jinové dřevo 1x, jinový oheň 2x, jinová země 1x. Společně tvoří osobnost, která je spíš pozorovatelem než účastníkem boje, léčitelkou spíš než bojovníkem, a nositelkou moudrosti spíš než výkonu.

2.1 DUŠE – Lidoop, jinová země (Vaše poslání)

Charakteristika Lidoopa

Lidoop je jeden z nejcitlivějších a nejmoudřejších živočichů systému. Je to energie:

- jemné empatie,
- tichého spojování lidí,
- citlivosti na atmosféru,
- psychické hloubky,
- schopnosti vnímat skryté souvislosti.

Lidoop je introvert, který pozoruje svět z odstupu – často více cítí, než říká. Je to duše, která se vyhýbá konfliktům a jakémukoli nátlaku.

Co z toho plyne pro Vaše poslání

- máte vrozenou schopnost **harmonizovat prostředí i lidi**,
- přirozeně vytváříte klid, domácí atmosféru, bezpečí,
- lidé vedle Vás spontánně zvolní, zpomalí a cítí se pochopení,
- máte dar **empatie, naslouchání, tichého vedení a jemné moudrosti**.

Vaše duše je „léčivá“ – ne aktivním jednáním, ale **přítomností**.

2.2 INTELEKT – jinový oheň, Had

Had je jedno z nejjemnějších a nejduchovnějších zvířat celého systému.

Jak funguje Had v intelektu

- myslí tiše, symbolicky, intuitivně,
- nevěří na tlak a logiku jako hlavní zdroj poznání,
- informace „nasává“ jemně – skrze pocity, obrazy, šepoty, nálady,
- má vysoké spirituální vnímání,
- moudrost přichází v tichu, ne v práci hlavou.

Had často mlčí, protože vidí víc než ostatní.
A protože je jemný, málokdy se prosadí v hlasité společnosti.

Silné stránky intelektu

- velmi vysoká intuitivní inteligence,
- schopnost hluboké reflexe,
- cit pro symboly, sny, znamení, atmosféru,
- duchovní nadání, vhled, klid.

Slabé stránky

- přecitlivělost na tlak, spěch, hluk,
- únava z komunikace, když je příliš hlučná nebo racionální,
- obtížná práce v kolektivech s rivalitou.

2.3 HODNOTY – jinové dřevo

Jinové dřevo je energie jemné kreativity, laskavosti, ohleduplnosti a růstu pomalým, organickým způsobem.

Co to znamená

- potřebujete jemnost, estetiku, přírodu a klid,
- nesnášíte hrubost, kritiku, napětí,
- Vaše hodnoty jsou laskavost, péče, harmonie a vztahy,
- nepotřebujete velká gesta – stačí, když věci dávají smysl a jsou hezké, čisté a přirozené.

V nitru jste

- zahrada, která roste v tichu,
- nikoli les bičovaný větrem.

2.4 FYZICKÁ SÍLA – jinová voda

Jinová voda je nejjemnější energie těla.

Co přináší

- vysokou citlivost,
- křehký nervový systém,
- potřebu hlubokého odpočinku, spánku a ticha,
- sklon k únavě, bolestem hlavy, zimomřivosti,
- potíže se stresem (voda se snadno „rozteče“ a ztratí tvar).

Jinová voda dává **hlubokou intuici**, ale zároveň omezenou výdrž.
Vy nepotřebujete intenzitu, sport, tlak – potřebujete rytmus, teplo, jemnost.

2.5 KOMUNIKACE – jinová voda, Vepř

Vepř v komunikaci

Vepř je laskavý, přátelský, mírumilovný.
Nehledá konflikty, spíš se jim vyhýbá.

Vaše komunikační energie

- jemná, laskavá, citlivá,
- raději nasloucháte, než mluvíte,
- neprosazujete se silou,
- nevyžadujete pozornost,
- v konfliktu se stáhnete.

V partnerských a rodinných vztazích dáváte hodně, ale často na úkor sebe.

2.6 FYZICKÉ TĚLO – jinový oheň, Had

Opět se vrací prvek **Hada**, tentokrát na úroveň těla.

Co to znamená

- tělo je velmi citlivé na stres a emoce,
- má jemné trávení, citlivé hormonální reakce,
- reaguje na prostředí okamžitě (hluk, kritiku, konflikty, chlad),
- nesnáší přetěžování, fitness, tlak, výkon.

Tělesný princip Hada

- jemné, štíhlé, subtilní typy,
 - břicho jako nejcitlivější místo,
 - únava, když je prostředí příliš hrubé nebo rychlé,
 - vyšší citlivost na toxiny, chemii, pachy, zvuky.
-

Shrnutí této kapitoly

Vy, paní Marie, jste vzácný typ ženy – **čistě jinová**, hluboká, intuitivní, léčivá.

Vaše skladba říká:

„Nepatříte do světa hluku, výkonu, tlaku a boje. Patříte do světa jemnosti, smyslu, intuice, vztahů a harmonie.“

3. Doporučená VÝŽIVA – kompletně jinová žena

Vaše tělo i psychika potřebují **teplo, klid, pravidelnost a jednoduchost**.

Vaše trávení je jemné, metabolismus pomalý, tělo citlivé na chlad a stres.

Správná výživa je pro Vás klíčovou součástí harmonie a vitality.

Co je pro Vás zásadní

- **Teplá jídla 2–3× denně** – ledová nebo studená oslabují Vaše tělo a přidávají únavu.
 - **Jednoduchá, lehká jídla** – složité kombinace a smažené pokrmy zatěžují Vaši jemnou energii.
 - **Pravidelnost** – snídaně teplá, oběd hlavní, večeře lehká, do 18–19 hodin.
 - **Omezení cukru** – cukr oslabuje slezinu a zpomaluje metabolismus.
 - **Omezení mléčných výrobků** – zahlcují Vaši jinovou vodu, zvyšují vlhkost a otoky.
 - **Teplé nápoje** – studené nápoje jsou pro Vás velmi nevhodné.
-

Vhodné potraviny podle Vašich prvků

Jinová země – stabilita, klid, jistota

- sladké brambory, dýně, jáhly, mrkev, červená řepa
- teplé kaše a polévky z kořenové zeleniny

Proč: Země Vám dává pocit bezpečí a stabilitu. Teplé, jemné chutě Vás uzemňují.

Jinový oheň – jemné zahřívání a trávení

- zázvor, skořice, kardamom, malá červená čočka, kuřecí vývar
- jemně pálivé koření (malé množství)

Proč: Malé množství ohně podporuje trávení, metabolismus a cirkulaci energie.

Jinové dřevo – jemný růst a detox

- dušená zelenina, bylinky, teplé citrusy, rukola
- listová zelenina v teplé úpravě

Proč: Dřevo u Vás bývá citlivé na emoce – jemná zelenina uvolňuje stagnaci a podporuje růst.

Jinová voda – hydratace a citlivost

- teplá voda s citronem, bylinné čaje (meduňka, mateřídouška, rooibos)
- lehké teplé polévky

Proč: Aby voda „neuhasila“ Váš slabý oheň, vyhýbejte se studeným nápojům a syrovým salátům.

Absence kovu – doplnění jemnou formou

- malé množství fermentovaných potravin (kimchi, pickles)
- bílá ředkev, řapíkatý celer, vařená jablka a hrušky
- cibule, pórek

Proč: Kov je o hranicích a disciplíně. Jemně doplňuje Vaši energii bez přetížení.

Konkrétní denní režim

Ráno: teplá voda s citronem, jáhlová/rýžová kaše, horký rooibos, teplé ovoce

Oběd: výživná polévka, rýže/bulgur/quinoa, dušená zelenina, lehké maso, jemně zahřívací koření

Večeře: teplá polévka, malá porce rýže/jáhel, dušené ovoce/zelenina, bylinkový čaj

Čemu se vyhnout

- studené saláty a raw produkty
- jogurty, mléko
- velké množství kávy
- jídlo ve spěchu
- nepravidelnost
- smažené a těžké pokrmy
- kombinace masa s těžkými přílohami
- večerní pečivo

Proč: Tyto potraviny zvyšují vlhkost, únavu a emoční přetížení, zpomalují metabolismus a brání hubnutí.

4. DOPORUČENÉ ČINNOSTI A KONÍČKY

Vzhledem k Vaší skladbě energií a citlivé povaze je důležité, abyste svou pozornost a čas věnovala činnostem, které Vás podporují, posilují Vaše tělo a mysl, a zároveň Vám přinášejí radost a klid.

Jemné pohybové aktivity

- **Jóga, tai-chi, qi-gong**
Proč: Posilují tělo i energii, harmonizují jinovou vodu a oheň, uklidňují mysl a podporují jemné proudění energie.
 - **Procházky v přírodě, lehké turistické vycházky**
Proč: Příroda Vás uzemňuje, zvyšuje kontakt se zemí, pomáhá regulovat emoce a posiluje dřevo.
 - **Plavání ve vlažné vodě nebo relaxační cvičení ve vodě**
Proč: Podporuje jemnou jinovou vodu, ale nesmí být studená, aby nedošlo k energetickému vychladnutí.
-

Tvůrčí činnosti

- **Malování, kreslení, keramika, ruční práce**
Proč: Podporují jemnou kreativitu Vašeho dřeva, uklidňují mysl a dávají prostor pro vyjádření emocí.
 - **Hudba a zpěv**
Proč: Harmonizuje jemné energie, zklidňuje nervovou soustavu, pomáhá regulovat energii ohně.
 - **Psaní, deník, rozborů vztahů či vlastní reflexe**
Proč: Pomáhá zpracovat emoce, lépe porozumět sobě i druhým, a udržuje mysl v jemném rytmu.
-

Relaxační a meditační činnosti

- **Meditace, dechová cvičení, vizualizace**
Proč: Podporují vyrovnanost, zlepšují regeneraci, doplňují chybějící jang a kov.
 - **Pobyt na slunci (jemné, ne přehřátí)**
Proč: Posiluje jemný oheň, dodává energii a zlepšuje metabolismus.
 - **Aromaterapie a zvuková relaxace**
Proč: Jemně aktivují všechny smysly, uklidňují a harmonizují vnitřní energii.
-

Co doporučuji vynechat

- intenzivní silové sporty
- soutěživé aktivity, kde se musíte prosazovat
- hlučné a chaotické prostředí
- práce pod tlakem a rychlé tempo
- přetěžující fyzická cvičení

Proč: Takové činnosti by Vaši jemnou jinovou energii vyčerpaly, mohly by způsobit stres, únavu, oslabení imunity a hormonální nerovnováhu.

Shrnutí

Vaše činnosti by měly být:

- **jemné, pravidelné, harmonizující**
- **podpůrné pro tělo i mysl**
- **radostné a bez tlaku**

Správný výběr koníčků a pohybových aktivit Vám pomůže udržet energii v rovnováze, podpoří Vaše zdraví a pocit pohody, a zároveň harmonizuje Vaše jemné emoční a psychické prožitky.

5. DOPORUČENÍ pro interiér

Celkový princip:

Váš domov by měl být klidný, harmonický a bezpečný prostor, který podporuje pocit jistoty, pohodu a vnitřní rovnováhu.

Barvy:

- Teplé, zemité odstíny: béžová, světle hnědá, terakota, krémová
- Jemné pastelové tóny: světle modrá, světle zelená, lososová
- Akcenty pro podporu energie: měkká zlatá, měděná

Materiály a doplňky:

- Přírodní materiály: dřevo, bavlna, len, keramika
- Textilie: měkké polštáře, deky, koberce pro pocit tepla a bezpečí
- Jemné světlo: lampy s teplým světlem, svíčky, aromalampy

Uspořádání prostoru:

- Minimalizovat chaos a přetížení – uklizené, vzdušné místnosti
- Pohodlné posezení a relaxační zóny
- Prostor pro tvůrčí činnosti a meditaci (malý stůl, polštáře, květiny)

Dekorace a doplňky:

- Rostliny – zelené i květiny, které podporují jemnou energii a pohodu
- Přírodní obrazy, klidné dekorace, inspirující předměty
- Jemné zvuky a hudba – harfa, klavír, relaxační hudba pro klid a soustředění

Co omezit:

- Hlučné a chaotické zóny
- Ostré kontrasty a studené barvy (stříbrná, šedá, černá v přemíře)
- Přetížené police a příliš mnoho elektroniky

Shrnutí rozboru

Vaše jemná jinová povaha je empatická, citlivá a stabilní. Potřebujete teplo, klid, pravidelný rytmus a podporu své vnitřní energie. Správná výživa, jemné pohybové aktivity, tvůrčí činnosti a relaxace Vám pomohou harmonizovat energii, udržet vitalitu, posílit intuici a kreativitu a prožívat každý den s radostí a lehkostí.

Milá paní Marie,

k Vaším krásným 50. narozeninám Vám přeji, aby každý den byl naplněný klidem, radostí a vnitřní harmonií.

Ať Vás Vaše jemná energie provází s lehkostí, a ať máte kolem sebe lidi, kteří Vás vnímají a podporují takovou, jaká skutečně jste.

Ať je toto nové období Vašeho života plné zdraví, inspirace, tvůrčích radostí a spokojenosti.

S úctou a srdečným přáním,

Radka

Dárek k narozeninám:)

Meditace: Setkání s Vašimi vnitřními zvířaty – s vizualizačními obrazy

Najděte si klidné místo, posaďte se nebo lehněte, zavřete oči a zhluboka se nadechněte. Při každém výdechu uvolněte napětí, při každém nádechu vnímejte teplo a klid proudící tělem.

1. Duše – Lidoop

Představte si Lidoopa, který sedí uprostřed Vaší hrudi, jako moudrý a klidný strážce. Cítíte jeho jemné, stabilní vibrace, které se šíří celým tělem – od srdce do ramen, paží a dolů do nohou.

Vizualizujte si jeho oči plné moudrosti a trpělivosti, jemně sledujte, jak kolem Vás vytváří pocit bezpečí a tepla. S každým nádechem cítíte, jak Vás Lidoop objímá svou klidnou energií a s každým výdechem odchází napětí a nejistota.

Pociťujte jeho jemný dotek v oblasti srdce – je to teplá, stabilní energie, která Vám dodává vnitřní jistotu a klid.

2. Intelekt – Had

Představte si Hada, který se pomalu plazí kolem Vaší hlavy a ramen. Sledujte jeho hladký, klidný pohyb. Vnímejte, jak Had jemně probouzí Vaši intuici, otevírá Vaši mysl obrazům a symbolům.

Vizualizujte, jak Had svými jemnými vlnami energie prochází Vaší hlavou, čelem a spánky, čistí mysl od chaosu a přináší pocit soustředění. Sledujte jeho zářivou, lehce hřejivou energii – je to energie porozumění a jemného vhledů, které přicházejí intuitivně.

Pociťujte, jak Had přináší klid při rozhodování a jemně Vás učí, kdy je čas vyčkat a kdy se rozhodnout.

3. Komunikace – Vepř

Představte si Vepře, který sedí u Vašeho srdce a krku. Sledujte jeho laskavou, otevřenou přítomnost. Cítíte, jak jeho energie proudí do ramen, krku a dlaní, jako teplý, uklidňující proud.

Vizualizujte si, že s každým nádechem se Vepřova empatie šíří Vaším hlasem a způsobem, jakým nasloucháte druhým. Sledujte jemný puls v oblasti hrudníku a krku – je to energie laskavé komunikace a hlubokého naslouchání, která Vás spojuje s okolním světem, aniž by Vás vyčerpávala.

4. Fyzické tělo – Hada

Nakonec si představte Hada, který se vine kolem Vašeho trupu, břicha a nohou. Sledujte jeho jemný, teplý pohyb, který probouzí a harmonizuje energii Vašeho těla.

Vizualizujte, že Hada jemně masíruje každou část těla – od chodidel po záda, od břicha po paže – a přináší uvolnění, teplo a vitalitu. Sledujte, jak tělo přijímá jeho podporu a každá buňka se naplňuje jemnou energií.

Pociťujte, jak Hada vyrovnává energii mezi horní a dolní částí těla, jemně zklidňuje mysl a doplňuje energii, kterou potřebujete pro každý den.

Zakončení

Představte si všechny své vnitřní tvory současně – Lidoopa, Hada, Vepře a opět Hada pro tělo – jak Vás obklopují svou energií a podporou. Vnímejte jejich teplo, klid a moudrost.

Poděkujte jim za jejich přítomnost a pomalu přiveďte pozornost zpět k dechu, ke svému tělu a místu, kde sedíte či ležíte. S každým nádechem cítíte propojení a harmonii, s každým výdechem se naplníte klidem a vnitřní jistotou.

Pomalu otevřete oči a nechte pocit spojení s Vašimi vnitřními zvířaty proniknout do Vašeho dne.