

Návod k použití Kalendáře energií 2026

Rok Ohnivého Koně (17. 2. 2026 – 5. 2. 2027)

Kalendář energií 2026 vychází z principů **Tradiční čínské medicíny** a **teorie pěti prvků**. Pomáhá vám vnímat přirozené rytmy přírody, plánovat v souladu s energií času a využívat sílu roku Ohnivého Koně pro růst, odvahu a radost.

1 Poznejte svou sezónu – čas, kdy jste nejsilnější

Každý z nás má období roku, kdy má **nejvíce fyzické i duševní síly**. Je to doba, kdy se vše daří snadněji, máte víc energie i chuti tvořit. Právě to je **vaše sezóna narození** – období, jehož energie vás přirozeně nabíjí. Když ji znáte, můžete podle ní **plánovat náročné kroky, změny a nové začátky**.

Období	Prvek	Energie	Charakteristika
5. 2.–4. 4.	Dřevo	Jang	růst, pohyb, nové začátky
5. 5.–6. 7.	Oheň	Jang	vrchol energie, akce, radost
6. 1.–4. 2., 5. 4.–4. 5., 7. 7.–6. 8., 8. 10.–6. 11.	Země	vyrovnávací	stabilita, plánování, klid
7. 8.–7. 10.	Kov	Jin	sklizeň, bilancování, úklid
7. 11.–5. 1.	Voda	Jin	odpočinek, regenerace, ticho

 **Tip:** Vaše sezóna vám ukazuje, kdy čerpat sílu – a kdy raději zpomalit a regenerovat.

2 Plánujte v rytmu proměnlivých energií

Energie v přírodě se neustále střídají – tak, jak se mění roční období, počasí a světlo. Stejné cykly proudí i v nás. Když své aktivity ladíte s aktuálním prvkem, jdete „s proudem“ místo proti němu.

Prvek	Barva	Symbolika a doporučení
 Dřevo – zelená	růst, tvořivost	Začínání nových projektů, učení, plánování, pohyb, vize, rozhodnost.
 Oheň – červená	radost, akce	Komunikace, prezentace, oslavy, vztahy, tvoření, sdílení.
 Země – žlutá	stabilita, péče	Dokončování, organizace, vaření, klid, péče o tělo i domov.

Prvek	Barva	Symbolika a doporučení
 Kov – fialová	řád, uvolnění	Úklid, bilance, odpuštění, pustit staré a vytvořit prostor novému.
 Voda – modrá	klid, hloubka	Odpočinek, meditace, psaní, naslouchání intuici, regenerace.

 Sledujte barvy prvků v kalendáři – napoví vám, jaká energie právě působí a co se v daném čase daří přirozeně.

3 Plánujte podle konkrétního záměru

Každý den v kalendáři nese energii konkrétního **zvířete**, které určuje, jak se daná energie projevuje.
Když svůj záměr sladíte se zvířetem, které ho podporuje, věci jdou lehčeji a s menší námahou.

Záměr	Doporučené zvíře	Proč právě toto zvíře
 Podepsat smlouvu, jednat, vyjednávat	Opice nebo Kohout	přinášejí bystré myšlení, logiku, argumentaci a úspěch v komunikaci
 Uspořádat oslavu, prezentaci, svatbu	Kůň nebo Vepř	podporují radost, otevřenost, sdílení a spontánnost
 Stěhování, nový domov, rekonstrukce	Buvol nebo Pes	dávají stabilitu, ukotvení a pocit bezpečí
 Zkouška, pohovor, veřejné vystoupení	Drak nebo Had	posilují sebevědomí, charisma a soustředění
 Zahájení projektu, nový směr	Tygr nebo Zajíc	přinášejí odvahu, kreativitu a čerstvou sílu začít
 Vztahy, smíření, harmonie	Koza (Ovce)	podporuje empatii, něhu a porozumění
 Odpočinek, léčení, introspekce	Vepř nebo Krysa	přinášejí klid, vnímavost a napojení na intuici

 Tip: Sledujte symboly zvířat v kalendáři – intuitivně poznáte, která energie vás právě podporuje.

4 Podpořte zdraví podle sezón a konkrétních dat

Každé období ovlivňuje jiné orgány a psychické nastavení.
Přizpůsobte svůj rytmus i výživu tomu, jaká energie právě vládne:

Sezóna 2026	Prvek	Orgány	Doporučení
5. 2.–4. 4.	Dřevo	játra, žlučník	očista, pohyb, zelené potraviny, nové impulzy
5. 4.–4. 5.	Země (mezidobí)	slezina, žaludek	klid, teplé jídlo, rovnováha
5. 5.–6. 7.	Oheň	srdce, tenké střevo	radost, lehká strava, dech
7. 7.–6. 8.	Země (mezidobí)	slezina, žaludek	regenerace, odpočinek, stabilita
7. 8.–7. 10.	Kov	plíce, tlusté střevo	dech, úklid, posílení imunity
8. 10.–6. 11.	Země (mezidobí)	slezina, žaludek	balance, ztišení, příprava na zimu
7. 11.–5. 1.	Voda	ledviny, močový měchýř	odpočinek, teplo, spánek, vnitřní klid
6. 1.–4. 2. 2027	Země (mezidobí)	slezina, žaludek	shrnutí roku, nové záměry

5 Záměr – základ celého kalendáře

Kalendář funguje nejlépe, když ho používáte vědomě.
Před každým plánováním si položte otázku:

„Co chci tímto krokem skutečně vytvořit?“

Záměr určuje, **který prvek, zvíře a den vás nejlépe podpoří.**

Když jednáte v souladu s energií času, vše plyne přirozeně, s lehkostí a větší jistotou.

✦ Shrnutí

Kalendář energií 2026 vám pomůže:

- plánovat v souladu s přírodními cykly,
- rozpoznat vhodný čas na akci i klid,
- posílit zdraví, harmonii i intuici,
- a žít naplno v energii roku **Ohnivého Koně**.