

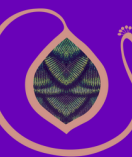
TÝDENNÍ VÝKLAD KARET

8. - 14. 12. 2025

**TÝDEN KDY ZJISTÍŠ, ŽE JEDINÝ KDO NELŽE,
JE TVOJE TĚLO!**



- ☞ CO SE DĚJE: PROZÍRAVOST
- ☞ NA CO SI DÁT POZOR: NEÚSPĚCH
- ☞ JAK TO OVLÁDNOUT: RYTÍŘ POHÁRŮ



RYCHLÝ SOUHRN TÝDNE 8. – 14. 12.

Tento týden Tě přinutí zastavit zahlcenost, přehazování odpovědnosti na okolnosti a čekání na „lepší podmínky“.

Začne se projevovat vzorec, kde přeceňuješ vnější faktory a podceňuješ svou sílu.

Proces zpomalování Tě povede k hlubokému spojení se svalstvem a Ty poděkuješ svému tělu. Čeká nás týden fyzického resetu, upřesnění, zpomalení – a znovupřihlášení se k vlastní hodnotě.

Už se nemůžeš schovat za to, že “to nejde”.

Strach z neúspěchu byl falešná jistota, ne realita.

Tvoje průdušky a svaly přesně ví, kde přeceňuješ své capacity.

Když zpomalíš a dovolíš si znovu cítit své tělo, když se znovu vtělíš do sebe, najdeš nový směr.

ZASTAVENÍ – PRAVDA – SMĚR



OBLASTI ŽIVOTA

VZTAHY

✓ CO SE BUDE DÍT: 📝

Začneš si všímat detailů, které jsi dřív ignorovala: tónu hlasu a opakujících se vzorců chování. To není problém, ale spíše probuzení.

Vrací se Ti schopnost jasně rozlišovat, kde jsi v sebevládě a kde se uchyluješ k přizpůsobování. Začíná Ti docházet, že vztah roste, když rosteš Ty – disciplínou v komunikaci, ne chaosem emocí.

✓ CO SI POHLÍDAT: 📝

Pozor na starý známý sebeklam:

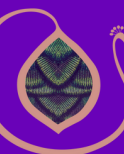
„Nebudu nic říkat, protože to stejně nemá cenu.”

„Udělám toho radši víc, aby se to nějak zlepšilo.”

To je čistá oběť = přehazování odpovědnosti + tichý nevyřčený hněv.

Nejnebezpečnější moment týdne: když budeš chtít práci na vztahu odpískat jen proto, že jsi unavená.

A pokud jsi sám/sama netrč pod peřinou. Když vyrazíš ven, můžeš v tomto týdnu narazit na novou lásku.



KARIÉRA

✓ CO SE BUDE DÍT: 📇

Uvidíš přesně, kde Ti uniká energie.

Konečně začne být vidět, kde ses dlouhodobě přetěžovala chaotickými kroky místo konzistentní práce.

Preciznost, detail, struktura — začnou být opět zdrojem osobní autority, ne otroctvím výkonu.

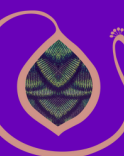
✓ CO SI POHLÍDAT: 📇

Neházej vinu na čas, okolnosti, energii, lidi.

Největší slepé místo: prokrastinace zakamuflovaná jako perfekcionismus:

„Udělám to později.”

Později není čas. Je to únik z vlastní síly, pokud zrovna neležíš s horečkou pod peřinou.



SPIRITUALITA

✓ CO SE BUDE DÍT: 📵

Prolínání logiky a intuice je cesta k růstu.

Začneš chápat, že stagnace není „blok“, ale důsledek toho, že ignoruješ tělesné symptomy a pracuješ jen s “myslí”.

Obnovuje se schopnost vnitřního hlasu pravdy, který je konkrétní a hlasitější, než slabounký soprán intuice.

✓ CO SI POHLÍDAT: 📵

Únik do spirituální analýzy.

Hledání znamení, které za Tebe rozhodne.

Spirituální bypass místo tělesné pravdy.



PSYCHOSOMATIKA

✓ CO SE BUDE DÍT: 📵

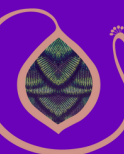
Tlak na hrudi, mělký dech nebo pocit stažení nebudou náhodné — budou odrážet, kde odmítáš „vydechnout pravdu“ nebo kde v oblasti hrudníku dlouhodobě zadržuješ emoci, kterou neumíš pustit.

✓ CO SI POHLÍDAT: 📵

Tlak na hrudi = potlačený smutek, že se neposouváš nebo nevyřčené potřeby

Dráždivé průdušky = odpor říct něco nahlas / strach z reakce

Mělký dech = disociace od vlastního prožívání



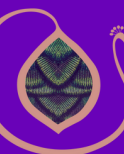
 TĚLO – JÓGOVÁ POZICE
 UTANÁSANA (HLUBOKÝ PŘEDKLON)

Proč?

- aktivuje parasympatikus → uklidňuje nervovou soustavu
- harmonizuje hormonální osu (štítná žláza, hypofýza)
- uvolňuje pánev a břicho (místa, kde se hromadí odpor a vina)
- podporuje introspekci a emoční uvolnění

Jak provést:

1. Postav se na šíři boků.
2. Pomalý předklon, hlava volně visí.
3. Pokrč kolena podle potřeby.
4. Ruce volně visí nebo obejmí lokty.
5. 10–15 dechů do zad a boků.



🔥 JAK OVLÁDNOUT TENTO TÝDEN: 🖐️

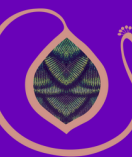
AKTIVAČNÍ OTÁZKY:

1. **Co přesně ve mně věří, že okolnosti mají větší moc než já?**
2. **Proč se bojím udělat krok, který změnu nastartuje?**
3. **Jakou část sebe odmítám vidět, když se cítím jako oběť?**
4. **Před čím mě moje „únava“ chrání?**
5. **Co by se stalo, kdybych přestala hledat viníka?**
6. **Jakou sílu v sobě popírám, když se schovávám za okolnosti?**
7. **Co mi říká moje tělo, když odmítám jednat podle vlastní authority?**



HYBATELKA REALITY

KONÁM PODLE SVÉ RADIKÁLNÍ UPŘÍMNOSTI, NE PODLE SVÝCH STRACHŮ.



POŽEHNÁNÍ NA TÝDEN

**Přeji Ti týden,
ve kterém konečně ucítíš svou vlastní hodnotu v těle.**

Uvědom si, že stagnace není trest, ale kompas.

Dovol si dělat kroky, které jsi odkládala jen ze strachu.

**Právě teď se rodí Tvoje nová autorita – tichá, pevná,
neoddiskutovatelná.**

**Ať Rytíř pohárů vede Tvé srdce k odvážnému vyjádření pravdy,
která mění realitu.**

