

Týdenní výklad karet

Téma: Odvaha k sebelásce

6. 4. – 12. 4. 2026



Co se bude dít

LÁSKA

Jak to ovládnout

ODVAHA



Rychlý souhrn týdne

 6. 4. – 12. 4.

Tento týden uvidíš bez příkras, kde ve svém životě miluješ z pozice vnitřní síly a kde jen kompenzuješ svůj pocit nedostatku. Je to týden, kdy se tvá hodnota přestává odvíjet od toho, kolik „vydržíš“, a začíná se měřit tím, co si dovolíš požadovat.



Co se bude dít

V realitě se začnou zviditelňovat tvoje vazby ať už k lidem, nebo k práci. Pocítíš silnou potřebu být viděna jako **rovnocenná a vznešená**. Nejde o tabulky a zásluhy, ale o ten základní lidský pocit, jestli se v daném vztahu můžeš nadechnout, nebo jestli podvědomě „taháš za kratší konec“. Tvůj stažený hrudník ti to řekne dřív než hlava.



Co si pohlídat

Tvým nepřítelem je tendence dávat lásku a péči jen proto, aby ses vyhnula prázdnotě. Pohlídej si chvíle, kdy přijímáš méně, než potřebuješ, protože se v hloubi duše bojíš, že rovnocenný vztah pro tebe „není“. Zůstat tam, kde tě nevidí, je forma sebedestrukce, kterou si tento týden už nemůžeš dovolit.



Jak to ovládnout

Odvaha teď neznamená pálit mosty, ale vyslovit jednu
jedinou pravdu = RADIKÁLNÍ UPŘÍMNOST, kterou jsi dosud
zamlčoval/a sobě nebo druhým. Tvým úkolem je
nespokojit se s ničím, co je pod tvou cenou. Udělej jeden
konkrétní krok, kterým jasně vymezíš svou hodnotu, aniž
by ses za ni omlouval/a.



Vztahy

CO SE BUDE DÍT

Zadání: Tiché uvědomění v běžných situacích. Ucítíš, jestli to, co s partnerem tvoříte, funguje na obě strany, nebo jestli jen udržuješ iluzi klidu na úkor sebe.

Singles: Pokud hledáš partnera, přestaň se schovávat. Rovnocennou lásku nepřitáhneš z místa, kde se sebou zacházíš jako s „levným zbožím“. Ukaž se celá – kdo ustoupí, uvolňuje místo pro toho pravého.

CO SI POHLÍDAT

Sbírání drobků pozornosti jako důkazů vlastní hodnoty. Nedávej mu/jí moc definovat, kým jsi.

JAK TO OVLÁDNOUT

Ved' jeden přímý rozhovor o svých potřebách bez omluv. Vztah, který tvou přímoučarost neunes, ti právě dal tu nejdůležitější odpověď.



Kariéra

CO SE BUDE DÍT

Půjde o obhajobu tvého směru a tvé ceny. Nečekej na potvrzení shora. Zvol si směr a oznam ho jako hotovou věc.

CO SI POHLÍDAT

Slibování věcí, které ti nevyhovují, jen abys „neurazila“. Tento kompromis tě v konečném důsledku stojí víc než případný konflikt.

JAK TO OVLÁDNOUT

Udělej jeden funkční krok: řekni „ne“ tam, kde tě stahuje hrudník, a stůj si za tím bez vysvětlování.

Spiritualita a psychosomatika

SPIRITUALITA – CO SE BUDE DÍT

Praxe se tento týden nekoná na podložce, ale v momentě, kdy tě někdo naštve. Všimni si toho dřív, než automaticky zareaguješ starým vzorcem.

CO SI POHLÍDAT

Útěk k falešnému odpouštění. Posílat „lásku a světlo“ tam, kde máš správně cítit vztek a říct „dost“, není duchovní zralost, ale ezobypass.

ROZBITÍ EZOTECHNIKY

Vykašli se na vizualizace ideálního partnera. Jedna upřímná věta v realitě udělá víc než sto hodin meditací o spřízněných duších.

JAK TO OVLÁDNOUT

Jednou denně přijmi pomoc nebo kompliment bez toho, abys jej hned vracela nebo protistranu odbyla stylem "ale prosimtě, vždyť mám vlasy jak psí kšíry." 🐕

PSYCHOSOMATIKA – CO SE BUDE DÍT

Energie se ukládá v **hrudníku a solar plexu**. Můžeš cítit tíhu na hrudi, potřebu hluboce dýchat nebo svírání v žaludku.

CO SI POHLÍDAT

Extrémní únavu po lidech, kterým jsi „dala příliš“. Žaludeční neurózu před rozhovory, které odkládáš, abys nikoho nenaštval/a.

JAK TO OVLÁDNOUT

Kdykoli ucítíš stažení, polož si ruku na žaludek a zeptej se: „Dávám ze síly, nebo ze strachu, že mě nebudou mít rádi?“



Jógová pozice týdne

Matsyendrasana (Mořská panna)

Účinek:

Aktivuje parasymptikus, uvolňuje psoas (sval duše), který reaguje na stres ve vztazích, a stimuluje orgány zpracovávající emoce kontroly (játra, ledviny).

Vztah k somatice:

Tato ásana otevírá boční část hrudníku a uvolňuje sebelásku.

Postup:

Ze sedu zkříženého posuň jednu nohu do nízkého výponu. Zadní nohu pokrč k hýždí a zahákni ji za loket nebo dlaň. Hrudník otevři do strany, ne dopředu. Drž 6 dechů na každou stranu.



SOUHRN TÝDNE

Leitmotiv: Od přijímání méně k nároku na víc.

Emoce: Sebeláska bez kompromisu

Vztahy: Rovnocennost jako podmínka

Mysl: Odvaha vidět pravdu

Spiritualita: Láska k životu místo terapie

HYBATELKA REALITY

„Nepotřebuji tvé svolení. Potřebuji jen své vlastní, protože já jsem hodna své lásky.“

☀ POŽEHNÁNÍ NA TÝDEN

Co se bude dít: Tento týden ti přeji, abys uviděl/a, kde miluješ ze síly a kde ze strachu.

Co si máš uvědomit: Uvědom si, že rovnocenná láska není pohádka, ale výsledek toho, jak zacházíš sama se sebou.

Co si máš dovolit: Dovol si nestát se méně ani v lásce, ani v práci.

Kam tě to může dovést: Kéž tě odvaha čelit strachu provede týdnem uznání své vlastní lásky, kde se přestaneš obhajovat a začneš milovat sebe a svůj život.



AKTIVAČNÍ OTÁZKY

Aktivační otázky slouží k **odstranění iluzí**, které si o sobě říkáme a považujeme je za pravdu.

- „Nemám na to.“
- „Jsem neschopná.“

✗ Ale hlavně nejhlubších iluzí z nevědomí, které ti potichu sabotují emoce, vztahy, kariéru i pocit štěstí:

- „Musím si to zasloužit.“
- „Když budu víc vidět, budu odmítnutá.“
- „Bez tlaku nejsem hodnotná.“
- „Bez bolesti není růst.“
- „Když budu sama sebou, přijdu o lásku / peníze / jistotu.“

Tyto věty nejsou myšlenky. Jsou to **programy**, které deformují realitu.

Aktivační otázky tě mají dráždit. Fungují jako **UV záření** – není vidět, ale **podsvítí největší tmu = STÍN!**

✓ Jejich zodpovězením dochází k **purifikaci stínu** uloženého v těle, především v oblasti **krku**, kde sídlí vnitřní orgán aktivátor spojený s **hlasem, pravdou = radikální upřímností a sebevyjádřením**.

Nejde o mentální pochopení.

Dochází k **tělesnému přepisu emocí a traumat**, která byla roky uložena v nervovém a hormonálním systému.

A právě tady se mění realita okolo tebe.

☐ Tohle je jedna z klíčových vrstev **materializace reality**. Ne skrze přání. Ale skrze **rozpad iluze**.

🚀 Na tomto principu je do hloubky postaven můj **prémiový program Mastermind**.

1

Otázka otevírá iluzi.

2

Odpověď mění tělo.

3

A tělo mění realitu.

AKTIVAČNÍ OTÁZKA

1.

Proč potřebuji, aby mě druzí přijímali a co si tím o sobě vlastně potvrzuji?

Tvoje odpověď:

AKTIVAČNÍ OTÁZKA

2.

V čem nejsem ochoten/ná vyjádřit svou pravdu ze strachu, že o někoho přijdu?

Tvoje odpověď:

AKTIVAČNÍ OTÁZKA

3.

Co se stane, když si poprvé v životě budu stát za tím, co doopravdy chci?

Tvoje odpověď: