

# 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

**Zadaní:** 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 přímocharost 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 naštvě. 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 parasympatikus, 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:

---

---

---

---