



Mastermind call

- **Dotazy?**
- **Retreat neděle 16. 8. - 17. 8.**
- **Týdenní výklad**

TÝDENNÍ VÝKLAD KARET

13. – 19. 7. 2026

Novoluní v Raku, 14. 7.



TÝDENNÍ VÝKLAD KARET

13. – 19. 7. 2026

Novoluní v Raku, 14. 7.

- **CO SE DĚJE: Vítězství**
- **JAK TO OVLÁDNOUT: Královna pentaklů**

AKTIVAČNÍ OTÁZKY

- Který svůj úspěch vidím, až mi jej potvrdí někdo jiný, místo abych jej uznal/a sám/sama?
- Čím se tento týden sytím, když si namlouvám, že si klid u stolu a skutečné jídlo ještě nezasloužím?

HYBATELKA REALITY

**„Uzavírám mír s tělem a proštíhluji se
skutečným jídlem.“**



JÓGOVÁ POZICE

Podepřený leh s otevřenou pávní (Supta Baddha Kóna nad bolsterem)

Lehni si zády podél válce (bolsteru) tak, aby ležel podél páteře a hrudník se otevřel nahoru. Chodidla spoj k sobě, kolena nech volně padnout do stran, ruce polož nad hlavu nebo na břicho.

JÓGOVÁ POZICE

Uttánásana (předklon ve stoji)

Účinek na nervovou a hormonální soustavu: poloha aktivuje parasimpatikus (klidovou větev nervstva), zpomalí tep i dech a stáhne hladinu stresových hormonů. A právě snížený stres je jeden z klíčů, jak tlumit ten tichý zánět. Otevřená pánev a hrudník prokrví oblast vaječníků, dělohy a prsou, místa, na která novoluní v Raku svítí.

JÓGOVÁ POZICE

Uttánásana (předklon ve stoji)

Vztah k sídlu somatiky: přímo otevírá žaludek, podbřišek a hrudník, tělesnou oblast trávení a přijímání, tam, kde vězí zadržená sklizeň. Zklidněný nervový systém navíc pomáhá tělu skutečné jídlo lépe strávit.

Postup: zůstaň pět až deset minut před jídlem. Dech nechej proudit do břicha, tam, kde jej obvykle zadržuješ. Dýchej do dutiny břišní.

**Jediný moment, kdy
bychom se měli
přizpůsobovat je, když nám
jde o život.**