



Mastermind call

- **Dotazy?**
- **Týdenní výklad**
- **Noví členové MM**

TÝDENNÍ VÝKLAD KARET

6. – 12. 7. 2026



TÝDENNÍ VÝKLAD KARET

6. – 12. 7. 2026

- **CO SE DĚJE: Aeon, Rytíř mečů**
- **JAK TO OVLÁDNOUT: Prozíravost**

AKTIVAČNÍ OTÁZKY

- **Koho jsem ve svém rodu i ve svém životě odsuzoval/a za jeho stav, náladu nebo chování, aniž bych viděl/a trauma, které za tím stojí?**
- **Jaký můj postoj ještě potřebuje ten soud povolit, abych se zbavil/a viny za to, jak jsem se kvůli tomuto vzorci sama choval/a?**

HYBATELKA REALITY

„Můj tlak v hlavě není důkaz, že je toho na mě moc. Je to signál, že mám přestat počítat, zda na to mám dostatek kompetencí a udělat jeden pořádný krok.“



JÓGOVÁ POZICE

Uttánásana (předklon ve stoji)

- Účinek na nervovou a hormonální soustavu: hlava klesá pod úroveň srdce, což aktivuje parasympatikus a tlumí přebuzenou mysl. Uklidňuje nadledvinky, snižuje tlak v hlavě a mírní závrať z přemíry mentální aktivity.
- Vztah k sídlu somatiky: uvolňuje čelo a zátylek, dekomprimuje krční páteř, propouští napětí ze solar plexu předklonem přes břicho.

JÓGOVÁ POZICE

Uttánásana (předklon ve stoji)

Postup:

- postav se, nohy na šířku boků.
- S výdechem se pomalu předkláněj od kyčlí, kolena měkká.
- Nech hlavu volně viset, chytň se za lokty a jemně se rozhoupej ze strany na stranu.
- Zůstaň pět až osm klidných nádechů.
- Zvedej se pomalu, obratel po obratli, hlava poslední.

Přesně jako Prozíravost: pomalu a pořádně.

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