



Mastermind call

- **Dotazy?**
- **BL + osobní sdílení - Síla Ulev si od Bolesti, kotva**
- **Týdenní výklad**

TÝDENNÍ VÝKLAD KARET

3. - 9. 8. 2026

Lví brána v sobotu 8. 8.



TÝDENNÍ VÝKLAD KARET

3. - 9. 8. 2026

Lví brána v sobotu 8. 8.

- **CO SE DĚJE: Rychlost**
- **JAK TO OVLÁDNOUT: Zkaženost**

AKTIVAČNÍ OTÁZKY

1) Která věta mi celý týden šrotuje v hlavě, a komu ji dnes řeknu na první dobrou, bez přepisování a bez taktiky?

2) K čemu večer utíkám (telefon, jídlo, sklenka, fantazie), a jakou pravdu tím přehlušuji, místo abych ji vyslovil/a nahlas?

HYBATELKA REALITY

„Moje pravda není na prodej: říkám ji na první dobrou, protože moje bezpečí vychází ze mě.”



JÓGOVÁ POZICE

Široký předklon s pažemi přes hlavu

Proč přesně tato pozice tento týden:

Hlava klesne pod úroveň srdce a krev proudí do temene, přesně do místa, kde tento týden tepou nedomluvené plány. Propletené paže otevírají ramena a hrudník: místo, kam ukládáme prodanou pravdu a zadržovaný dech.

JÓGOVÁ POZICE

Široký předklon s pažemi přes hlavu

Obrácená poloha aktivuje parasympatikus (bloudivý nerv), zklidňuje tep, snižuje kortizol a učí nervovou soustavu, že se nemusí večer otupovat, aby si odpočinula. Uzemněné nohy, otevřené srdce, prokrvená hlava: tělo lva, který nemusí řvát, aby vedl.

JÓGOVÁ POZICE

Široký předklon s pažemi přes hlavu

Postup:

- Postav se do širokého stoje, chodidla rovnoběžně, propleť prsty za zády.
- S nádechem otevři hrudník, s výdechem se předkloň a nech propletené paže padat přes hlavu k zemi.

JÓGOVÁ POZICE

Široký předklon s pažemi přes hlavu

Postup:

- Hlava visí volně, temeno míří do podložky.
- Vydrž 5 až 10 dechů, nahoru chod' pomalu, s rovnými zády.

“Bezpodmínečná láska je přijetí všeho bez očekávání a potřeby něco menit.”

Definici BL vidím komplexněji.

Bezpodmínečná láska je podle mě přijetí každé bytosti bez soudu, ne schvalování jejího chování.

VE VZTAZÍCH: Miluji tě bezpodmínečně znamená, že tvá bytost je u mě přijatá bez soudu, ale tvoje chování žádnou takovou imunitu nemá.

