

BŘEZEN 2015

# Sféra

**DIOCHI** INSPIRACE K RADOSTNÉMU ŽIVOTU

**BYLINKY  
NA TALÍŘI**

pro chuť i zdraví

**DATUM  
NAROZENÍ  
A NAŠE  
POVAHA**

Souvisejí spolu?

**SÍLA  
TRADICE**

Minulost  
pomáhá

*Dr. Wayne W. Dyer*

*Uskutečňte*

**SVÉ SNY**

Cena: 38 Kč/1,65 €



9 771214 945012

03

# AKCE BŘEZEN - DUBEN 2015

Ceny jsou včetně DPH. Akce platí od 1. 3. 2015 do 30. 4. 2015 na území České republiky! Platí do vyprodání zásob.

## Balíčky s Tromboserinem

### TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN



TROMBOSERIN  
MULTIVITAMÍN  
DIOCEL KAPKY  
GEROCEL BIOEMZYM



TROMBOSERIN  
MULTIVITAMÍN  
ASTROFRESH KAPKY  
NERVAMIN KAPKY



TROMBOSERIN  
MULTIVITAMÍN  
DIOCEL KAPKY  
INTOCEL KAPSLE



TROMBOSERIN  
MULTIVITAMÍN  
DIOCEL BIOMINERÁL



TROMBOSERIN  
MULTIVITAMÍN  
ESTROZIN KRÉM  
DIOLIFT HYDROGEL



## DIOCHI AKADEMIE

22. - 24. 5. 2015, Hotel Dvořák, Tábor



VÝJIMEČNÉ SPOJENÍ AKADEMIE  
S 12. VÝROČÍM DIOCHI

**VSTUPENKY**

JIŽ V PRODEJI



Cena vstupenky: **3.450 Kč**

**VSTUPENKY KUPUJTE V ESHOPU DIOCHI**

**WWW.DIOCHI.CZ, INFO@DIOCHI.CZ, +420 267 215 680**

**AKCE**

VSTUPENKA

**3+1**

**ZDARMA**

DO 31.3.2015

**VYDÁVÁ:**

Diochi, spol. s r. o.  
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10  
IČ: 27087468

**GENERÁLNÍ ŘEDITEL:**

Štefan Novák

**ŠÉFREDAKTORKA:**

Blanka Neoralová  
blanka.neoralova@diochi.cz

**REDAKČNÍ RADA:**

Vladimír Ďurina  
Roberto Carlos Gomez Colman  
Štefan Novák  
Jana Ďurinová ml.  
Lucie Žáková, DiS.

**GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ:**

Michaela Latzel

**STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI:**

Mgr. Vít Černý  
Vladimír Ďurina  
MUDr. Lenka Hodková  
prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.  
MUDr. Zuzana Krausová  
Ing. Radka Moudrá  
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.  
Jana Štrbková  
Terezie Zemánková

**MARKETING, INZERCE:**

inzerce@diochi.cz

**POŠTOVNÍ ADRESA REDAKCE:**

Sféra – Diochi spol. s r. o.  
Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10  
Tel.: +420267215680  
Vychází jako měsíčník  
Předplatné zajišťuje společnost SEND  
Cena předplatného  
na 1 rok 299 Kč/14,70 €  
Cena: 38 Kč/1,65 €

**TELEFON PRO OBJEDNÁVKY:**

+420 225 985 225,  
+420 777 333 370

E-mail: predplatne@diochi.cz

www.send.cz

Rozšiřuje PNS, a. s. (ČR)

Mediaprint-Kapa

Pressegrosso, a. s. (SR)

Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

Vydavatel nenes zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur.

Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce.

Foto na titulní straně:

Charles Bush

Foto, není-li uvedeno jinak:  
thinkstock.com

Registrováno MK ČR pod č. E-15503,  
ISSN 1214-9454

**TISK:** Triangl, a. s.

Příští číslo vychází 24. 3. 2015

## Raduj se, konej dobro a nech vrabce štěbetat...

Bosco Giovanni



### Milí čtenáři,

ochutnali jste už někdy „zavěšený kafe“? Chutnalo vám? Neřešíme u něj, jestli je zrovna arabica nebo robusta, zda má chuť spíše oříškovou či snad s ovocnými tóny... Je to ta nejlepší káva na světě, protože čeká právě na nás, když jsme v nouzi nebo jen momentálně nemáme ani na to jedno „blbý kafe“.

Představte si, že přijдете do restaurace, máte pocit, že bez pořádné dávky kofeinu už nepohnete ani brvou, natož nohama a vaše kapsy mezi sebou soutěží o to, která je prázdná a která vysypaná. Z posledních sil se zeptáte číšníka: „Není tady zavěšený kafe?“ On kývne a hned vám ho přinese. Někdo jiný před vámi zaplatil o kávu navíc a nechal ho zavěšené pro pocestné, kteří ho budou potřebovat. Příště zase zavěsíte vy.

Nemusíme zůstat jen u kávy. Můžeme zavěsit i takové prosté věci, jakože pustíme před sebe auto, které se už pět minut snaží vyjet z boční ulice, zalijeme květiny na společné chodbě, vyvenčíme sousedovi psa...

Jako mladý čtenář jsem milovala příběhy malíčka Neználka. Tolik toužil mít kouzelnou hůlku, která by mu plnila přání. Mohl ji snadno dostat od laskavého čaroděje, jakmile udělá za sebou tři dobré skutky. Neználek se mohl samou ochotou přetrhout. Převáděl babičky přes rušnou ulici, až se jim z toho točila hlava, s plnými taškami vybíhal do čtvrtého patra, dokonce byl vládný na ostatní malíčky a slušně zdravil. A kouzelná hůlka nepřicházela. Vtip byl v tom, že dobrý skutek je teprve dobrý, když jej činíme skutečně nezištně, bez vidiny očekávané odměny. Neználek se své hůlky dočkal. Ze dvou dobrých důvodů: je to přeci jen pohádkový příběh, a za druhé, aby se děj mohl posunout dál. Ve skutečném životě nám může chvíli trvat, než se naučíme „zavěšovat kafe“. Jen tak, z radosti ze života nebo naopak, abychom si trochu radosti dodali. Vždyť něco darovat přináší potěšení stejnou měrou oběma stranám. Příležitostí je mnoho, když je budeme chtít vidět.

Milí čtenáři Sféry, chodme svěžími jarními dny a zavěšujme, zavěšujme! Třeba i nepřiměřeně! Těšme se z každého doušku téhle úžasné kávy, kterou nám někdo nabídne.

Blanka Neoralová  
šéfredaktorka  
blanka.neoralova@diochi.cz



## 6 Potraviny versus biopotraviny

Které si vyberete?

## 8 Únavový syndrom

Můžeme se mu bránit

## 14 Numerologie

Co o nás říká datum narození

## 25 Psychometrie

Poznáváme stáří předmětů

## 27 O náladě

Má nálada mne nebo já ji?



## 28 Březen – měsíc zajíce

Přivedme si čerstvou energii

## 32 Příběh z poradny:

Jak na královu řeč

## 40 Kam za kulturou

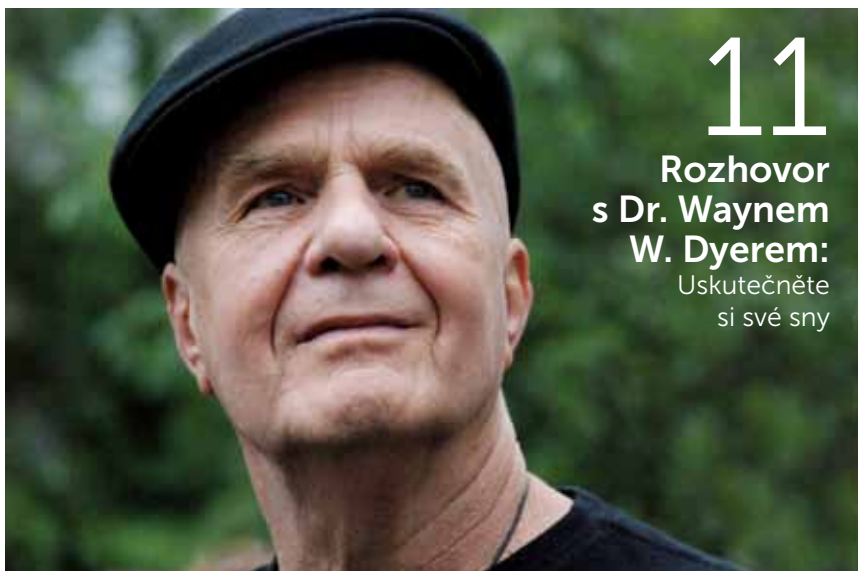
## 42 Nové knihy

## 43 Českým rokem krok za krokem

## 44 OSHO radostná cesta se Sférou

Jaká je meditace No dimension?

## 46 Co nám říkají hvězdy v březnu?



# 11

**Rozhovor s Dr. Waynem W. Dyerem:**

Uskutečňte si své sny

# 18

**Má člověk svobodnou vůli?**

Kdo nás vlastně řídí?



# 20

**Bylinky na zahrádce, Bylinky na talíři**



## KALENDÁŘ AKCÍ DIOCHI - BŘEZEN

OSLAVTE S NÁMI 12. VÝROČÍ DIOCHI.  
SRDEČNĚ VÁS ZVEME!  
Více se dočtete na str. 37.

**DIOCHI AKADEMIE**  
22. - 24.5.2015, Hotel Dvořák, Tábor

**PRAHA**  
23. 3. 2015

od 14 – 18 hodin

**24. 3. 2015**

od 10 – 13 hodin

Praha 1, Politických vězňů 15. / 1. patro

**DIAGNOSTIKA:**  
Vladimír Ďurina



**TÁBOR**  
1. 3. 2015

od 9 hodin

ZŠ B. Bolzána, Tábor

**HRÁTKY S MÍŠOU V TÁBOŘE - SEMINÁŘ S MVDr. MICHAELOU LIŠKOVOU**

**7. 3. 2015** od 13 hod.

Centrum Regenerace Tábor, klub Diochi

**SEBELÉČENÍ POMOCÍ METODY EFT V TÁBOŘE - MISHA KLÍMOVÁ**

**ČESKÝ TĚŠÍN**  
26. 3. 2015

od 16 hodin

Český Těšín, Hotel Piast

**DIAGNOSTIKA:**  
Vladimír Ďurina

**PARDUBICE**  
1. 3. 2015 od 9.30 hod.

Masarykovo nám. 1484, Pardubice, č. dv. 644, budova T-String, 6. patro

**AUTOMATICKÁ KRESBA I – ČAKRY**



# 30

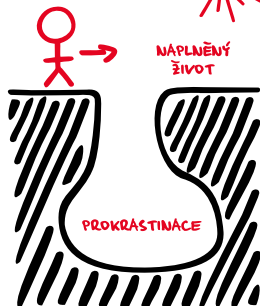
## Síla tradice

Berme si od předků to nejlepší

# 34

## Prokrastinace

Také si rádi  
zaodkládáte?



# 35

## Kam na výlet

Malebné Broumovsko

## NABÍDKA PRÁCE - PLZEŇ KONZULTANT KOORDINÁTOR



Vyznáváte zdravý životní styl?  
Chcete jej předávat ostatním?  
Pro nově otevřené Centrum  
Diochi v Plzni hledáme  
nového spolupracovníka.

### NÁPLŇ PRÁCE:

- zajištění chodu a propagace Centra Diochi v Plzni
- poskytování služeb konzultanta zdravého životního stylu
- prodej produktů Diochi
- akvizice nových zákazníků, klientský servis
- organizace propagačních akcí

### POŽADUJEME:

- vztah k oboru zdravé výživy, zdravému životnímu stylu, alternativní medicíně
- organizační schopnosti, snaha se učit novým věcem, prodejní dovednosti
- komunikace a příjemné vystupování
- středoškolské vzdělání s maturitou
- práce na PC
- čistý trestní rejstřík
- základní znalost NJ, AJ výhodou
- řídičské oprávnění skupiny B výhodou

### NABÍZÍME:

- zajímavou práci se zajímavými lidmi
- osobní rozvoj
- odborné zaškolení
- práce na plný úvazek
- pracovní smlouvu na dobu neurčitou
- zázemí silné a stabilní společnosti zaměřené na zdravý životní styl, alternativní medicínu
- nástupní plat: 15.000 Kč
- služební telefon
- po uplynutí zkušební doby další bonusy a prémiové ohodnocení

Své životopisy s referencemi  
zasílejte na e-mail:  
barbora.jankovska@diochi.cz

OSHO Cesta k radostnému životu se Sférou

## POJĎME SE ZBAVIT OMEZENÍ

20. 3. 2015 17.30 – 21.00

Dům kultury Metropol, Senovážné náměstí 248/2,  
370 01 České Budějovice, salonek č. 205

Užijeme si **HODINOVOU OSHO NO DIMENSIONS MEDITACI** pod vedením Petra Švece. Naučíme se udržet si štěstí vlastníma rukama.

O tom, že 50 % prožívání štěstí má genetický základ a 50 % je plně v našich rukou budou přednášet koučka Alena Jáchimová a astroložka Hanka Němcová.

Zlepšíme si zdraví.

Diagnostiku aktuálního zdravotního stavu a doporučení na jeho vylepšení bude provádět paní Hana Grasslová, dlouhodobá bioterapeutka a lektorka Diochi.

Těšíme se na vás!

Více se dočtete  
na str. 44 – 45

### JAK SE PŘIHLÁSÍTE?

E-mailem na: [redakce@diochi.cz](mailto:redakce@diochi.cz), do předmětu uveďte OSHO, telefonem: 775 688 339. Vstupenky zakoupíte prostřednictvím e-shopu na [www.diochi.cz/eshop-diochi](http://www.diochi.cz/eshop-diochi)

# POTRAVINY *versus* BIOPOTRAVINY

Mezinárodní tým vědců předložil doposud nejrozsáhlejší metaanalýzu 343 odborných studií, které se zabývaly kvalitativními rozdíly v produktech pocházejících z ekologického a konvenčního zemědělství. Vědci zjistili, že bioplodiny obsahují větší množství antioxidantů, než plodiny pěstované konvenčním způsobem a také obsahují menší množství těžkých kovů. Výsledky naznačují, že konzumací biopotraviny lze zvýšit příjem antioxidantů o 20–40 %, a to bez navyšování kalorií.

Ekologické zemědělství, zakazuje užívání minerálních hnojiv (dusíku, draselných solí a superfosfátů) a syntetických chemických přípravků na ochranu rostlin. Tím snižuje ekologickou zátěž krajiny a jak dokazuje zmíněná studie jeho produkty jsou zdravější.

V souvislosti s uvedenou zprávou jsou zajímavá i další zjištění, která ukazují, že ke vzniku cukrovky u dětí přispívají také škodliviny v potravinách. „Doposud se s vyšším rizikem diabetu spojovala jen obezita, nedostatek pohybu a rodinná dispozice. Nyní se ukazuje, že kromě těchto faktorů přispívá ke vzniku onemocnění také manipulace s pesticidy a dalšími chemickými látkami,“ potvrzuje Marie Nejedlá z Centra podpory veřejného zdraví Státního zdravotního ústavu.

Podle odborníků přispívají ke vzniku diabetu hlavně pesticidy a alloxan, což je chemikálie experimentálně používaná k vyvolání diabetu u zvířat. Řada těchto látek

se přitom běžně nachází v jídle. „Jedná se například o konzervanty, které se používají k ošetření potravin,“ podotýká Václav Procházka, náměstek ředitele pro vědu a výzkum ostravské Fakultní nemocnice. „Alloxan je chemikálie, která se používá nejen k umělému vyvolání diabetu při klinických testech na zvířatech, ale také se vyskytuje v potravinách. Hlavně v těch, které byly přivezeny z velké dálky,“ dodává Procházka. Polští lékaři zkoumali, jestli dětským diabetikům I. typu v krvi koluje větší koncentrace alloxanu než u dětí, které diabetem netrpí. Výsledek byl jednoznačný. Ukázalo se, že v krvi dětských diabetiků I. typu se vyskytuje až sedminásobně vyšší hladina alloxanu. Podle Jindřicha Petrlíka ze sdružení Arnika se ale o žádné překvapení nejedná. „Potvrzují se tím jen dřívější podezření. Dávno například víme, že existuje úzká souvislost mezi dioxiny, které jsou příměsí v pesticidech, a obezitou,“ říká.

Ministerstvo zemědělství tvrdí, že se snaží škodliviny v jídle hlídat. „Česká republika se snaží zajistit, aby výrobci a dovozci dodržovali maximální povolené limity látek v potravinách,“ řekl mluvčí úřadu Hynek Jordán. Rizika spojená s pesticidy se pokouší potlačit také ministerstvo životního prostředí. „Děje se tak na základě evropského práva,“ uvedla Dominika Pospíšilová z tiskového odboru ministerstva. Výskyt alloxanu v jídle ale nikdo nesleduje. Česko jen vydalo vyhlášku, podle které výrobci nesmějí mouku bělit chemicky.

## MÝDLEM *proti ebole*



Na tržištích v severní Guineji nabízejí domorodé ženy mýdlo. V sedmi výrobních družstvech podporovaných rozvojovým programem OSN vyrábí a prodává asi stovka žen mýdlo. Na tržišti hlasitě vykřikují „Ebolové mýdlo! Chraňte se proti ebole!“ Kromě prodeje informují kolemjdoucí o důležitosti mytí rukou kvůli ochraně před ebolou.

Mýdlo družstevnice vyrábějí z plodů máslovníku afrického (*Vitellaria paradoxa*). Po zpracování se mýdlo vozí na trhy ve městech Kankan, Doko, Kiniario a Norabassa. Výtěžek z prodeje mýdla investuje družstvo pro své další aktivity.

Inzerce

# Proletěte

| STUDENT | AGENCY |

## s námi celou Evropu



### letenky již od **1 090 Kč!**

cena za jednosměrnou letenku

Cena platná v době tisku.

[www.studentagency.cz](http://www.studentagency.cz)

ubytování | cestovní pojištění | pronájem aut | vízový servis | parkování u letiště v Praze | parkování na letišti ve Vídni

# Posilovna **MOZKU**

Koncem loňského roku byl spuštěn online projekt **Mentem.cz**, vůbec první projekt svého druhu zaměřující se na trénink mozku a jeho paměti, pozornosti, rychlosti rozhodování, verbálních schopností nebo prostorové orientace (kognitivní funkce mozku). Projekt je určen především dětem, studentům, seniorům, lidem s psychickými potížemi nebo pacientům rehabilitujícím po úrazu hlavy. Program je vhodný prakticky pro každého, kdo chce zlepšit svůj mentální výkon. Inspiraci projekt našel v západních zemích, kde je trénink mozku běžnou rutinou pro jakoukoliv profesi a věkovou skupinu.

Mentem.cz je online server, na kterém se uživatel za pár desítek sekund zaregistruje a může začít s tréninkem. Uživatel si při registraci zvolí, kterou část mozku chce trénovat nejvíce a tréninkový plán se mění a přizpůsobuje v závislosti na dosahovaných výsledcích. Pokud máte slabou paměť, budete více trénovat paměť, jestliže vám dělá potíže prostorová orientace, systém to rychle pozná a bude se zaměřovat právě na ni.



## TECHNOLOGIE 3D TISKU *pronikají již do našich domácností*

V poslední době roste počet zpráv týkající se 3D tisku. Od zpráv, které upozorňují na náhradní díl vyrobený 3D tiskem ve vesmíru, přes tisk potravin až po tisk modelů lidských orgánů. Nejedná se přitom o novou technologii. Vývoj 3D tisku začal před více než třiceti lety, i když skutečný rozmach je vidět až v posledních pěti letech. Tím, jak roste poptávka, přicházejí noví výrobci i nové technologie, roste kvalita tisku a zcela přirozeně klesá cena tiskáren i náplní.

A pokrok je vidět i v materiálech. Tisknout se dá plast, dřevo, keramika, kov, ale třeba i čokoláda. Díky klesajícím cenám, intuitivnímu ovládání a snadné údržbě

si 3D tisk nachází uplatnění u modelářů, designérů, architektů, ale také v domácnostech. Protože každý tisk je unikátní, je možné si vytisknout stojan na mobil ve vlastním designu, vtipný dárek pro blízkého člověka nebo hračky pro děti z materiálu k tomu určených. Modelů a nápadů je mnoho k vidění na různých webových stránkách, kde i stažení souborů pro tisk je zcela zdarma.

Dokonce je na internetu i k dispozici prototyp tzv. WikiHouse 4.0, domu s dvěma ložnicemi, který si každý dokáže sestavit jen za pár dní. Návštěvníci se mohli přesvědčit, jak trojrozměrně vytištěný dům vypadá, na letošním Londýnském festivalu designu.

Dům se staví podle výkresů, které lze zadarmo stáhnout z internetu. Má 68 m<sup>2</sup> a dřevěnou kostru a postavíte ho bez stavební firmy. Je to poprvé, co byl digitálně nařezán a postaven patrový dům s použitím open source technologie (technologie řízená veřejně dostupným softwarem). Skupince dobrovolníků trvalo pouhých osm dní, než dům postavili z jeho stavebnicových částí, které byly vyrobeny prostřednictvím určité formy trojrozměrného tisku.

Budova je navržena tak, aby si amatérští stavebníci mohli sami stáhnout výkresy, nechat si části domu digitálně vytisknout a sestavit dům sami. Trojrozměrně vytištěný dům prý stojí pouhých 1,5 miliónu korun.



## PROPUŠTĚNÍ *kvůli nadváze*

Soudní dvůr Evropské unie rozhodl, že obezitu lze v některých případech považovat za zdravotní postižení, kvůli kterému nelze někoho propustit z práce ani jinak diskriminovat. Toto průlomové rozhodnutí je podle EU závazné pro všechny země unie.

O rozhodnutí, zda obezita může být zdravotním postižením, požádala soud EU dánská justice na základě stížnosti jednoho dánského občana, kterého zaměstnavatel propustil proto, že nemohl kvůli nadváze nadále vykonávat zaměstnání.

Soudní dvůr EU uvedl, že obezita se může pokládat za zdravotní neschopnost, když pracovníkovi brání plnému a účinnému zapojení do profesionálního života na stejné úrovni jako ostatní pracující. Z verdiktu ale vyplývá, že na obezitu se může vztahovat unijní směrnice o rovném zacházení v zaměstnání, která zakazuje diskriminaci na základě náboženského vyznání, zdravotního postižení, věku nebo sexuální orientace.

# ÚNAVA, ÚNAVOVÉ SYNDROMY

*z pohledu klasické a přírodní medicíny*



*Únava je subjektivní pocit vyčerpání organismu. Máme pocit, že nám došly síly jak na náročné, tak méně náročné ale i nenáročné úkony.*

**MUDr. Lenka Hodková**

**J**ako fyziologický stav se vyskytuje po fyzické zátěži. Vyzývá náš organismus k zastavení a doplnění energie, nabádá nás k odpočinku. Jako patologický stav se vyskytuje při různých onemocněních organismu. Každý organismus má jiné energetické rezervy, jiné hranice, kdy únava nastupuje. Jako příznak nás varuje, že něco děláme špatně. Například nerespektujeme naše biorytmy, přirozené střídání bdění a odpočinku, přirozené aktivity jednotlivých orgánů. To platí zejména pro lidi pracující na směny. Dále roli hraje špatná strava (nadměrné množství

sladkostí, tučných a těžkých jídel energeticky zatěžuje organismus). Svoji daň si vybírá i náročná práce, rychlé pracovní tempo, stresující úkoly a vztahy. Únava není na nikom vidět, nelze ji objektivně hodnotit. Lékaři často svým pacientům nevěří. Naopak někteří lidé myslí, že únava patří k jejich práci, až nakonec dojde ke zhroucení organismu.

### **Dělení únavy**

Únavu dělíme na **AKUTNÍ A CHRONICKOU**. Další dělení může být na **FYZIOLOGICKOU** – tedy přirozenou po větší zátěži, nebo únavu



**PATOLOGICKOU**, únavu při různých onemocněních, jako jsou například krevní choroby (leukémie, anémie), nejrůznější alergie, revma, srdeční onemocnění, plicní choroby, onemocnění štítné žlázy nebo jiných žláz s vnitřní sekrecí.

Další možné příčiny únavy se také mohou vyskytnout při užívání určitých léků nebo při psychických problémech a nemocech, jako jsou například deprese. Mnohdy jde o kombinaci více faktorů.

## Jaké jsou hlavní příznaky únavy?

Začneme si uvědomovat, že nezvládáme činnosti, které jsme dříve vykonávali naprosto běžně a bez problémů. Tyto činnosti nás začínají obtěžovat. Postupně se začíná zhoršovat i hybnost, máme pocit, že jsme líní. Často se také objeví zpomalené myšlení, zhoršené soustředění. Stále více si ale začínáme uvědomovat naši neschopnost. Z těchto pocitů se snadno pak můžeme dostat do deprese (a naopak deprese způsobuje sama o sobě únavu). K dalším příznakům můžeme počítat i pokles imunity. Objevují se častěji nachlazení a jiné nemoci. Postupně dochází k vyčerpání rezerv organismu. K tomu připočteme špatnou životosprávu, špatné stravování, nastřádané toxiny v každém organismu, zátěže podávanými léky, zátěže detoxikačních orgánů a kruh se uzavírá. Připojí se poruchy spánku a poruchy sexuální apetence.

Všechny tyto příznaky se snažíme sami řešit. V prvním pořadí se uchýlíme ke stimulacím typu kávy, čaje, alkoholu, dále energetickým nápojům, sladkostem. Tím se snažíme dodat energii. Pokud toto selhává, mohou se někteří jedinci uchýlit až k závislosti na drogách.

## Definice klasické medicíny

Klasická medicína definuje únavu jako nevysvětlitelnou perzistující (přetrvávající) nebo relabující (opětovně se vracející) chronickou únavu, která se objevuje nově nebo s určitelným začátkem, není důsledkem fyzické zátěže, neustoupí po odpočinku a vede k omezení dřívější aktivity. Klasická medicína pak stanovuje i diagnózu **CHRONICKÉHO ÚNAVOVÉHO SYNDROMU – CFS (chronic fatigue syndrom)**, který podmiňuje výskytem 4 a více subjektivních příznaků, které přetrvávají právě po dobu 6 a více měsíců. Přesná kritéria klasické medicíny zní: chronický únavový syndrom je charakterizován únavou trvající déle než 6 měsíců a snižující aktivitu postiženého o 50%. Jsou vyloučeny jiné psychické

nebo fyzické nebo klinické stavy, u nichž se běžně vyskytuje. Mezi příznaky CFS patří zhoršující se paměť nebo koncentrace, bolest v krku, bolestivé lymfatické uzliny krční nebo podpažní, bolesti svalů, bolesti kloubů (bez otoku nebo zarudnutí). Dále je to bolest hlavy, neosvěžující spánek, zhoršení po každé námaze, náhlý počátek v průběhu hodin nebo dnů, zvýšená teplota. Mohou se přidružit i prekolapsové stavy, kolapsy, závratě, točení hlavy, bledost, nevolnost, dráždivý tračník, zvýšená frekvence močení, dráždivý močový měchýř, pocity bušení srdce, snížená přizpůsobivost vůči zátěži. Výjimkou nebývají ani námahová dušnost, kolísání teploty během dne, epizody pocení, horeček, chladné konečky prstů, intolerance tepla nebo zimy, změny hmotnosti, anorexie nebo bulimie, záškuby svalů. Zhoršené vnímání a koncentrace jsou doprovázeny také zhoršenou výbavností slovní zásoby, často se objevuje i neschopnost zaostrit zrak nebo přecitlivělost na světlo, zvuky, hluk. Pochopitelně je přítomno i emoční přetížení.

*Velmi často se vznik CFC váže právě na prodělané infekční onemocnění typu zánětu nosohltanu či horních cest dýchacích.*

## Příčiny podle klasické medicíny

*Psychika, stres, deprese, infekce, alergie, autoimunita, dlouhodobé podávání antibiotik.* Diagnózu CFS můžeme stanovit až po vyloučení všech ostatních příčin. Velmi často se vznik váže právě na prodělané infekční onemocnění typu zánětu nosohltanu či horních cest dýchacích. Od té doby se pak datuje vznik únavy. Diagnózu ale můžeme stanovit až po dokonalém vyšetření pacienta a po vyloučení všech onemocnění, která jsou únavou provázena (interní onemocnění, metabolická, autoimunitní, neurologická, hematologická a další).

## Celostní medicína

Shoduje se s výše uvedenými údaji, přidává ještě další příčiny. Z nejdůležitějších jmenujme *zatížení jater, ledvin, sleziny a organismu celkově (toxickými*

*látkami, kovy, insekticidy, pesticidy, barvivy, potravinovými aditivy, výfukovými plyny aut, exhaláty továren, léky atd., mikrobiálními toxiny (virové, plísňové, bakteriální, parazitární toxiny), mikroorganismy přítomnými v organismu.*

Zátěže mikroorganismy klasická medicína prokazuje pomocí stanovení titru protilátek, celostní je dokáže vytestovat pomocí Oberonu, Diacomu, EAV a jiných alternativních metod. Z mikroorganismů, které mohou způsobovat nebo se podílejí na chronickém únavovém syndromu, je na prvním místě borrelie, dále chlamydie, CMV - cytomegaloviry, EBV - Epstein-Barrové virus, mycobacteria, viry hepatitid. K dalším zátěžím patří zátěž mesenchymu – očkovaním, nevhodná či alergizující strava (tuky, cukry, lepek, mléčná bílkovina). Přírodní medicína dokáže dát do souvislosti přítomnost mikroorganismů, chronických infekčních ložisek, toxických látek v organismu a zátěže orgánů s přítomností únavového syndromu. Pokud se nám je podaří detoxikací odstranit, pak dokážeme zbavit člověka únavového syndromu.

Ve své ordinaci se nejčastěji setkávám s únavou způsobenou borrelií, viry (EBV, CMV, viry hepatitid), často jde o kombinace borrelie a chlamydie. Jinak často odstraňujeme zátěže jater a ledvin.

## A jak se řeší únavový syndrom klasickou medicínou a celostní?

Klasická medicína se opírá o své poznatky, o stanovení diagnózy. Pokud se nepodaří ➔



## TROMBOSERIN MULTIVITAMÍN



Multivitaminový  
metabolický a epigenetický  
produkt zaměřený  
na výživu, regeneraci  
a detoxikaci.

- ČISTÍ KREV
- PODPORUJE KRVETVORBU
- ENERGETICKY VYŽIVUJE BUŇKY
- REGENERUJE KREV
- NAVRACÍ TĚLU SVĚŽEST  
A VITALITU
- OBSAHUJE **Fruitflow®**



www.diochi.cz, info@diochi.cz  
www.diochi.sk, diochi@diochi.sk

stanovit přesně diagnózu chronického úná-  
vového syndromu, řeší se zejména situace,  
které stav vyvolaly. Léčí nemoci, které úna-  
vu vyvolaly - jde zejména o nemoci, které  
jsem uváděla výše (onemocnění štítné žlá-  
zy, deprese...). Jinak doporučuje zlepšení  
životosprávy, úpravu životního rytmu, po-  
případě změnu dosavadního životního sty-  
lu, úpravu stravovacích návyků, dostatečné  
množství vitamínů, stopových prvků, pre-  
venci dalších nemocí. Dostatek odpočinku,  
pohyb na čerstvém vzduchu (ne ale extrém-  
ní námahy). Přesto tyto změny nemají zá-  
sadní vliv na úpravu únávého syndromu.  
Těžké únávé syndromy si vynutí pracov-  
ní neschopnost, která může být dlouhodo-  
bá. Žádná specifická léčba únávého syn-  
dromu však neexistuje. Důležitou roli hraje  
i psychoterapie. Někteří osvícení lékaři do-  
konce dávají prostor i alternativním meto-  
dám, jako je právě fototerapie a homeopatie.

### Celostní medicína

Ve své podstatě doporučuje totéž, její vý-  
hodou je přesné určení zátěže, která únavu  
vyvolala, a také možnost cílené detoxikace  
organismu včetně mikrobiálních zátěží a mi-  
krobiálních ložisek. Dokážeme tedy přesněji  
diagnostikovat příčinu (ačkoliv toto právě kla-  
sická medicína slyšet nechce a neuznává),  
řešit problémy daného orgánu. Harmoni-  
zujeme energetické dráhy, čímž zlepšíme  
celkově energii organismu. Pro odstranění  
únávého syndromu je ale nejdůležitější  
a rozhodující likvidace infekčních ložisek  
v organismu (zejména borrelie a EBV). Po-  
kud se nám to podaří, únava promptně mizí.

### Jakými přípravky můžeme vylepšit únavu?

Můžeme využít preparáty Diochi, homeo-  
patické léky, Bachovu květovou terapii,  
dále akupunkturu, masáže a řadu dalších  
technik. K detoxikaci však ideálně poslouží  
bioinformační a biorezonanční přípravky  
Diochi. K celkové detoxikaci můžeme vyu-  
žít **DEVIRAL, SAGRADIN, DINA VIR, GEROCEL  
KAPSLE, GEROCEL KAPKY, CYTONIC** a další  
– většinou podle vytestování. Na posílení  
imunity pak můžeme doporučit **DEVIRAL,  
VIRAIMUN A TCD4 IMUSEROL**. Jako velmi  
slibný preparát se ukazuje novinka – ne-  
jen vitamínový preparát **TROMBOSERIN**.  
Budeme-li řešit detoxikaci jater, pak vyu-  
žijeme jako první **DETOXIN**, dále **INTOCEL,  
ASTOMIN, VISTA CLEAR, SUPRACID,  
UNCARIA TOMENTOSA, LYCIUM, SMIL,  
DEVIRAL** a další. Na detoxikaci ledvin  
jsou vhodné například **DIOCEL, DIOCEL  
BIOMINERÁL, VISTA CLEAR, ANDROZIN,  
GEROCEL KAPSLE, SMILAX** a další.

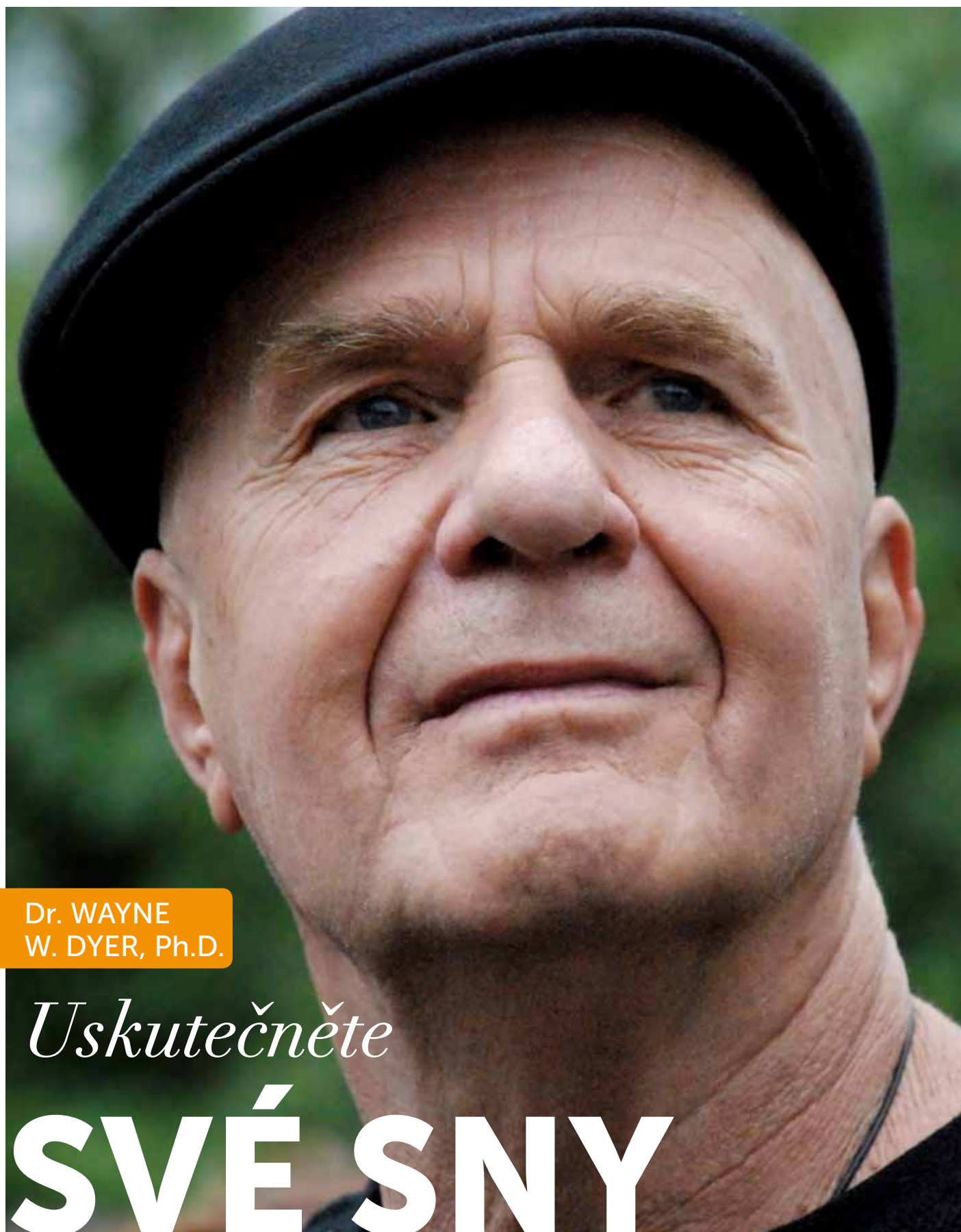
### Jarní únava

Ještě bych chtěla krátce zmínit jarní únavu,  
dosti používaný termín. **Jarní únava souvisí  
zejména s přetížením jater**, která mají svoji  
největší aktivitu právě na jaře. Játra musí  
likvidovat toxické látky nahromaděné v na-  
šem organismu za období zimy, Vánoc, tedy  
období hojnosti, štědrosti a střádání toxinů.  
Pokud jsme svůj organismus zahltili a ne-  
chovali se k němu v těchto obdobích dobře,  
či pokud se potíže táhnou plynule od pod-  
zimu přes zimu a dál, pak naše játra budou  
zaměstnána na minimálně 200%. Pokud  
svoji funkci nebudou zvládat, to znamená,  
že jejich detoxikační možnosti budou ome-  
zené, v našem organismu zůstane celá řada  
toxinů, které budou dráždit náš nervový  
systém a budou vyvolávat únavu, psychic-  
ké rozlady a jiné potíže. S jaterní únavou se  
člověk již probouzí (ledvinová se objevuje  
ve večerních hodinách). Chceme-li játrům  
pomoci, pak v období mezi 23. hodinou  
noční a 1 hodinou ranní bychom měli být  
ve svých postelích a odpočívat. Usnadnit  
tak játrům možnost dokonalého čištění  
krve. Snažme se v tomto období jíst zejména  
listovou zelenou zeleninu, pravidelně odpo-  
čívát, pohybovat se na čerstvém vzduchu.  
Naše játra nám budou vděčná a my nebu-  
deme pocítovat to, čemu se říká jarní únava.

### Co dodat na závěr?

Nezapomínejme, že únava je pouze subjek-  
tivní příznak, není nikterak měřitelná, pro-  
tože každý organismus má jiné dispozice  
a každý člověk se dokáže jinak vypořádat  
se zátěží a jinak hospodaří s energií. Klasic-  
ká medicína nedokáže chronický únávé  
syndrom léčit. Naproti tomu celostní – pří-  
rodní medicína dokáže únavu odstranit.  
Mnoho pacientů, kteří nepochodili v klasic-  
kých ordinacích, navštěvují právě ordinace  
alternativní medicíny a odcházejí uspokojeni  
a zbaveni svých problémů. Mnoho pa-  
cientů ordinací klasické medicíny řeší své  
problémy návštěvami psychiatra, neboť jim  
jejich lékaři potíže nevěří. Jak se říká, člo-  
věk neuvěří, dokud sám na sobě nezkusí, to  
zde platí téměř stoprocentně.

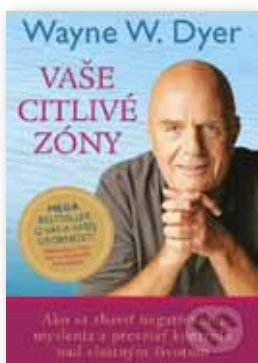
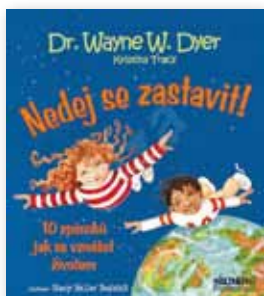
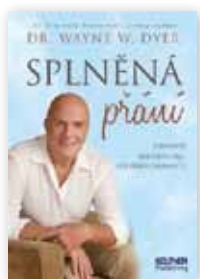
Pokud máte výše uvedené problémy  
a váš lékař vám nevěří nebo vám nedoká-  
že pomoci, neváhejte vyzkoušet přírodní  
léčbu, ale podotýkám cílenou detoxikaci  
po diagnostice alternativními metodami.  
Vždy je potřeba odstranit cíleně mikrobiál-  
ní zátěže a infekční ložiska. Není namístě  
řešit takzvaně páté přes deváté (tedy jednou  
játra, podruhé vitamíny, potřetí lymfu atd.),  
protože tak se výsledku nedočkáte. Detoxi-  
kace by měla být cílená a plánovaná, aby  
přinesla očekávanou úlevu. ☺



Dr. WAYNE  
W. DYER, Ph.D.

# *Uskutečňte* **SVÉ SNY**

*Dr. Wayne W. Dyer, Ph.D. je mezinárodně uznávaný a milovaný autor a řečník v oblasti osobního rozvoje. Je autorem třiceti knih, vytvořil řadu audio a video programů, a objevil se v tisících televizních a rozhlasových pořadů. V jeho knihách nalezneme moudrosti věků, duchovní řešení mnoha problémů, se kterými se setkáváme na svých cestách. Hanka Němcová*



Češi bývají skeptičtí vůči americkým úsměvům a zjednodušeným receptům na štěstí. Čteme a slyšíme jak správně myslet, afirmovat, jak si do svého života přitáhnout hojnost a lásku. Zkoušíme to, abychom zjistili, že dobře míněné rady často nefungují. A pak často rezignujeme a vklouzneme do vyježděných kolejí naší staré mysli, která nám říká, že stejně nic nezměníme, protože... jsem se narodil právě takovým rodičem, mám takovou genetickou výbavu, v naší rodině byla vždycky nouze o peníze, vztahy mi nefungují a ostatní jsou lepší... Často se pokorně vracíme do pozice ovečky, která je součástí velkého stáda a zabíjíme dary, které nám byly shůry dány. Upíráme si šanci přerodit se do unikátní bytosti, jež vládne sobě samému a svými talenty neděláme radost sobě ani nikomu jinému. Anebo toužíme dál po něčem, o čem si myslíme, že nám přinese vnitřní klid a spokojenost a nevidíme, že plaveme proti proudu a že s námi laškuje jen naše ego.

*Často se pokorně vracíme do pozice ovečky, která je součástí velkého stáda a zabíjíme dary, které nám byly shůry dány.*

Wayne W. Dyer je nejen pro spoustu Američanů, ale i lidí z celého světa, dokladem a inspirací, že lze žít smysluplný a naplněný život. Jeho vstup na pozemskou pláň nebyl z těch radostných. Dětství prožil v dětských domovech a své návody, jak zmobilizovat síly, myslet jinak a uplatnit své talenty si vyzkoušel sám na sobě. Nezůstal obětí svého nešťastného vstupu do života. Nezůstal ale ani obětí programů svého ega a vlastní ambice proměnil za život naplněný smyslem. Wayne je i géniem jednoduchého sdělení, kterému porozumí i mysl, jež není uvyklá složitým filozofickým úvahám. Napsal více než čtyřicet knih, polovina z nich se stala bestselery, hostoval ve spoustě televizních pořadů. Jeho myšlenky přinášíme čtenářům Sféry v krátkém rozhovoru.

*Opravdu může každý z nás vytvořit takovou realitu, po které touží?*

Všichni máme schopnost vytvořit a přitáhnout do své reality to, co potřebujeme a po čem toužíme. Nejprve si ale musíme uvědomit, že svoji realitu utváříme svými myšlenkami. A pak přijmout následující tvrzení: Mám božskou

schopnost zhmotňovat a do své reality přitahovat vše, co potřebuji a po čem toužím.

*Většina z nás vyzkoušela afirmace, vizualizace, pozitivní myšlení, ale moc toho nedosáhla, jak je možné tuto schopnost v sobě probudit?*

Tato božská schopnost začíná s uvědoměním si našeho Vyššího já. Uvědomujeme si, že jsme nejen fyzickým tělem v materiálním světě, ale i nehmotnou bytostí, která má schopnost spojit se s vyšší úrovní. Vnímáme a uvědomujeme si Vyšší já jako rozměr naší bytosti, která přesahuje omezení fyzického světa. Naše tvůrčí schopnost, zhmotňování, materializace, se rodí za hranicí fyzického světa. Začíná v neviditelném světě vln a energií. Stejný původ mají planety, hvězdy, květiny, zvířata, skály, my sami, náš majetek, naše výtvořky. Existují dva světy, viditelný a neviditelný, a v obou jsme neustále přítomni.

*Co bývá pro nás nejčastějším problémem či překážkou? Pouhé uvědomění si svého Vyššího já patrně nestačí?*

Ano, když se učíme vědomě utvářet svoji realitu a ovládat okolnosti našeho života, většina z nás čelí stejnému problému: ztratili jsme schopnost oscilovat mezi světem forem, materiálním světem, a neviditelným světem. Jsme vychováni ve víře, že patříme pouze do materiálního světa. Uvědomme si: Máme božskou schopnost zhmotňovat a do své reality přitahovat vše, po čem toužíme. Tato schopnost nedržíma pouze uvnitř naší bytosti. Doslova jsme jí my sami. Překonejme náš starý systém přesvědčení a dejme sami sobě svolení ke vstupu do neviditelného světa. Součástí naší bytosti je Vyšší já. Toto Vyšší já si můžeme uvědomovat jak ve světě materiálním, tak i ve světě neviditelném.

*Ano, ale přesto spousta z nás jednoduše neví, jak se svému Vyššímu já přiblížit. Poradíte?*

Nořte se do klidu a obklopujte se jím. Vaše Vyšší já po vás pouze chce, abyste byli v klidu.



Nesoudí, neporovnává, nechce po vás, abyste někoho porazili, nebo byli lepší než někdo jiný. Jděte za hranici, jež vymezuje naši fyzickou pláň. Vyšší já vám v tom pomůže, je to jeho smyslem a úkolem. Vytvořte si svoji vnitřní svatyni, která se stane prostorem, který náleží pouze vám. Vstupujte do tohoto vnitřního útočiště tak často, jak budete moci a nechávejte odejít a odevzdávejte všechny připoutanosti k vnějšímu světu a egu. Neobhajujte a nebraňte sebe ani svá stanoviska ani cokoliv z pozemské pláň. Zůstávejte ve spojení s energií Vyššího já. Používejte vnitřní světlo a energii k tomuto spojení. Ponechte těm, kteří s vámi nejsou zajedno, jejich vlastní názor a úhel pohledu. Odevzdejte se a důvěřujte moudrosti, která vás stvořila. Tato důvěra je pilířem vaší svobody a vždy bude vaší.

*Přestaňte odsouvat nepříjemné věci. Neodevzdávejte kontrolu nad svým životem ostatním. A to nejdůležitější: Dobře o sobě smýšlejte, jste úžasná lidská bytost, mějte se rádi.*

*Bez spojení se svým Vyšším já tedy nejsme schopni své sny zrealizovat?*

Ne, Vyšší já totiž není pouhým konceptem, který zní vznešeně a duchovně. Je způsobem bytí. Je prvním principem a podmínkou, který musíte pochopit a osvojit si, pokud se chcete posunout a přitáhnout do své reality to, co chcete a po čem toužíte do této části věčnosti, kterou znáte jako svůj život.

*A co to často opakované „být tady a teď“?*

Uvědomte si, že máte pod kontrolou veškeré své myšlenky. Pokud využíváte přítomný okamžik, tady a teď k tomu, abyste projektovali strach do své budoucnosti nebo se neustále „přehrabávali“ ve své minulosti, lamentovali nad tím, co jste v minulosti měli udělat a neudělali, pak tou drahocennou přítomností mrháte. Zkoušejte každý den, alespoň pár minut, své negativní myšlenky odehnat. Užijte si každý den několik drahocenných minut být tady a teď.

*A tři konkrétní rady na závěr?*

Přestaňte odsouvat nepříjemné věci. Stejně vás vždy doženou. Neodevzdávejte kontrolu nad svým životem ostatním. A ta nejdůležitější: Dobře o sobě smýšlejte, jste úžasná lidská bytost, mějte se rádi. ☺

Dr. Wayne W. Dyer  
The Number 1 New York Times  
Bestselling Author

# Proměna

Vašeho života od **Ambic** ke **Smyslu**

s předmluvou Jaroslava Duška

balance

**NA ZÁVĚR WAYNOVA MYŠLENKA Z KNIHY PROMĚNA:**

*„Když názor ostatních považujeme za důležitější než naše vlastní hodnocení, popíráme moudrost, která nás stvořila. Čím více tuto egoistickou víru integrujeme, tím větší tendenci máme věřit naší vlastní důležitosti. Naše snaha hromadit a touha něco dokázat jsou nakonec příčinou, že zapomínáme na svoji vnitřní hodnotu, kterou je propojení s naším duchovním já. Jinými slovy, spojení s naším Zdrojem bytí je zastíněno, a my tak můžeme vyhovět konceptu ega, které nás nabádá, že jsme tím, co si o nás myslí ega ostatních!*

*Toto pro mě byla zásadní lekce, kterou jsem se učil dlouhá léta. Když mluvím nebo píšu, setkávám se s názory, které se odlišují od mých. Víím, že když mluvím před tisícovkou lidí, tisíc lidí na mě bude mít odlišný názor. Moje pověst není ve mně, ale je závislá na lidech, kteří čtou a poslouchají, co říkám. Postupně jsem se naučil na ni nesoustředit. Jelikož není mojí součástí, věnuji pozornost svému charakteru místo toho, jak mě vidí ostatní. Nedůležitějším vztahem v mém životě je vztah se Zdrojem bytí, s Bohem, chcete – li.“*

*(vyšlo v nakladatelství www. iBalance.cz)*

# NUMER

1. část

*Pro někoho šarlatánství, pro jiného seriózní metoda, která napomůže k objasnění v různých životních situacích. Pro mnoho z nás to jsou při numerologickém výkladu příjemné chvíle spojené s pohodou a relaxací.*

**Alena Judit Bernardová**

**A**ť už na to pohlížíme z jakékoliv stránky, jedno je jisté, a to je to, že vše na tomto světě podléhá předvídatelnému vývoji v cyklech a tyto cykly jsou měřitelné právě čísly. Je nemyšlitelné, si představit svět bez čísel, která hrají v našem každodenním životě tak důležitou roli, ale jen málo z nás si uvědomuje, že čísla můžou vyjadřovat nejen kvantitu, ale i kvalitu. Datum narození zdaleka nevypovídá jen o povahových vlastnostech. Lze z něho vyčíst i mnohé o schopnostech člověka, jak se vyrovnat se světem, o jeho profesionálních možnostech, zdravotních potížích, sexuální energii, problémech v dětství a řadě dalších věcí. Numerologie znamená pochopení osobnosti, a tím i lepší komunikaci ve vztazích, nejen partnerských, ale i pochopení myšlenkových pochodů všech, na kterých nám záleží. Můžeme tak předvídat a chápat nejen své každoroční cykly ale rozpoznat vliv čísel na celou lidskou společnost.

Numerologie je pouze jednou z věd využívajících pradávými mudrci. Několik tisíc let před

narozením Krista využívali Číňané filozofického pojetí čísel jako součásti I Tingu – Knihy proměn. Z tohoto základu vyrůstá značná část Konfuciovy filozofie a právě tak i taoistické náboženství. Židé rovněž využívali mystického systému čísel jako součást kabaly a velká část těchto poznatků tvoří základ moudrosti zahrnuté do karet Velké Arkány. Snad se jednou dočkáme potvrzení, že vibrační soustava čísel, kterou dnes známe pod názvem numerologie, má svoji hloubku a opodstatnění. Když například rozsvítíme lampu, nemůžeme vidět elektrický proud probíhající dráty, ale svítící lampa nám dává důkaz, že tento proud existuje. Právě tak nemůžeme vidět vibrační sílu vytvářenou čísly v datu narození, ale postřehneme její projevy v povahových rysech člověka. Numerologie nám může posloužit jako inspirace a vodítko k poznání sebe sama.

Pro naše potřeby budeme používat čísla od jedné do devíti, protože každé číslo vyšší než devět je možné zredukovat na některé z nich.

## ŽIVOTNÍ ČÍSLA

Zjistíme ho následujícím způsobem: např. datum narození **18. 9. 1985**

–  $1+8+9+1+9+8+5$  rovná se **41**,  $4+1$  rovná se **5**. U tohoto data je životní číslo **5**.

**1** Jsou nezávislí, zvědaví, výrazně dominantní, vůdčí, spoléhají sami na sebe, neradi prohrávají, pro úspěch musí získávat zkušenost.

**2** Citliví, snášenliví, laskaví s velkou intuicí, ohleduplní a spolehliví, neradi se sami rozhodují, špatně snášejí stres.

**3** Mentálně čilí, společenští, kamarádští, kontaktní, družní, až moc upřímní, s ostrým jazykem.

**4** Praktičtí, konzervativní, spolehliví. Mají rádi uspořádanost, peníze, chválu. Opatrní, vždy nějak zajištění.

**8** Lidé s osmičkou jsou ctižádostiví, touží po moci a penězích. Mají dobré organizační schopnosti. Jsou houževnatí, vytrvalí, ale konzervativní. Měli by pochopit, že majetek jim nepřinese uspokojení, když nebude ku prospěchu i ostatním.

**5** Svobodomyšlní, rádi porušují pravidla, riskují, jsou zvědaví a mají rádi dobrodružství. Jsou nespoutaní. Vždy potřebují cítit vlastní volnost.

**6** Harmoničtí, tvořiví, milující. Rodinné typy. Materiálně založení.

**7** Léčitelské a věstecké nadání. Schopnost uzdravovat, a to jakýmkoli způsobem, je pro ně přirozenou vlastností. Umí pohladit, obejmout, poradit, pomoci. Soběstační, praktičtí. Pro vrozenou „dobrotu“ si ale často připouštějí problémy druhých a nutkavým pocitem, že musí pomáhat, se často dostávají do potíží, které je především trápí citově. Jsou to prostě báječní lidé.

**9** Moudří zodpovědní a nesobečtí. Hledají ideály, důležitá je pro ně láska a pravda. Mají potřebu dávat mnohé ze sebe ve prospěch jiných. Ohlídat by si měli náchylnost k iluzím a přehnaným reakcím, hrozí jim přetíženost.

# OLOGIE

## VÝZNAM SPOLEČNÝCH ČÍSEL VE VZTAZÍCH SOUČET ŽIVOTNÍCH ČÍSEL DVOU LIDÍ

**2** Tento vztah bude ve znamení podpory a věrnosti, úcty a lásky. Společné zájmy i řeč. Je tu vzájemný obdiv a respekt a rovnoměrně se umíte podělit i o moc. Oba umíte brát i dávat a snažíte se o klid a harmonii. Problém se může ukázat v zodpovědnosti a důslednosti a také v žárlivosti.

**3** Vzájemná láska s hezkou dávkou humoru a upřímnosti. Vždy oblíbený pár, společenský, pro kolektivní práci. Vztah plný zábavy, vášně a sexu. Problémem se může objevit, pokud nebudete umět druhému říct, co opravdu cítíte, ale jen to, co si myslíte! Dejte si také pozor na přílišné dávání a brání, mohlo by to způsobit sebelítost a nedocení.

**4** Máte mnoho společného pro vytvoření pevné základny pro vztah a pocit jistoty. Zodpovědnost a zvyk dělat vše důkladně a pečlivě. Velmi vhodné pro společné podnikání. Pokud nechcete, aby vznikaly hádky a výčitky, nesnažte se vzájemně soupeřit, nebo být lepší než ten druhý. Nehleďte romantiku, tento vztah je zemitý.

**5** Tento vztah bude rozhodně nesterotypní a čínorodý. Společné zájmy, smysl pro rodinu, podnikání. Přehled o potřebách druhého a vzájemné naslouchání, inspirace a podpora. Je opravdu nutné vzájemně mít k sobě důvěru a umět si poskytnout vzájemnou svobodu a prostor.

**6** Lidský a velmi nesobecký vztah. Obětavost a vstřícnost, pohoda a laskavost. Mnoho optimismu, kdy ideály se mohou proměnit ve skutečnost. Problémem se zde může ukázat přílišná vstřícnost a snaha nezklamat toho druhého, kdy to může přerůst v ustavičnost a vleznost. Je nutné spolu komunikovat a vzájemně se i umět pochválit.

**7** Zdá se, že jste se pro sebe narodili. Inteligentní a duchovně založený vztah. Oba toužíte po kráse, byť v podobě třeba útulného domova. Umíte se shodnout v názorech, snech, plánech. Je tu vzájemné pochopení a hlavně podpora, síla a kuráž. Jedinou slabostí se může ukázat závislost na partnerovi.

**8** Vliv a bohatství. Rozhodně se vám bude dařit v obchodních aktivitách, neboť víte oba, jak vydělat peníze. Velká naděje na materiální úspěch. Máte rozdílný temperament a to vás vzájemně přitahuje. V tomto vztahu budete obtížně hledat city nebo romantiku. Také vzájemná dominantnost a snaha ovládat druhého může být problémem.

**9** Přes hluboké spojení a toleranci oba nahlížíte na život rozdílně, umíte se vzájemně milovat, ale i urážet a zbytečně obviňovat. Máte odlišný temperament a sklon se kritizovat a ovládat. Tento vzájemný vztah bude plný vášnivosti a výbušnosti.

**10** Naprosté souznění - ideální spojení. Velice brzy nastoupí pocit, jako byste se znali už dlouho. Jste si vzájemně oporou. Máte velkou možnost mít nádherný, nevšední a divoký vztah. Jen si dávejte pozor na to, být dominantní, a co rozhodně zlomí vaz je nevěra a pletky!

**11** Pokud vyjde jako společné číslo 11, dále se nesčítá. Tady velký pozor! Oba chcete být „1“, být lepší než ten druhý a prosadit si svou. Toto spojení je dobré jen pro lidi, kteří umí být trpěliví, se schopností domluvit se a umět i ustoupit.

**12** Pokud vyjde jako společné číslo 12, dále se nesčítá. Emočně zajímavý vztah plný výbuchů a usmířování. Máte šanci vše společně zvládat, jen když zaměstnáte mysl plánováním budoucnosti. Bohužel většinou vyhraje silnější a tyranizuje slabšího, což nevede k dobrým koncům.

## SOUČET ŽIVOTNÍCH ČÍSEL DVOU LIDÍ

**Číslo 2** platí pouze pokud součet životních čísel vyjde u každého z partnerů 1+1 – jsou si rovnocenní.

**Číslo 10** je „vyšší level“, protože č. 1 je dominantní a 0 je s prominutím „0“, je to o tom, aby se 0 naučila se prosadit a dominantní 1 nulu neutiskovala.

**Číslo 11** to jsou dvě 1, obě chtějí být dominantní, opět je to o tom, naučit se vzájemné toleranci a pochopení.

**Číslo 12** zde je opět dominantní 1, má se naučit, co se sluší a patří, a 2 se naučit více rozhodnosti a nedat se.

**Číslo vyšší než 12** se opět sčítá.

# DEN NAROZENÍ

## 1 NEZÁVISLOST

Silná individualita, která potřebuje volnost a nezávislost, o všem si rozhoduje sama. Iniciativní, sebejistý, dynamický, průbojný. Nechybí mu ctižádost, je velmi cílevědomý, touha prosadit se. Nerad se podřizuje autoritám, potrpí si na obdiv a uznání. V partnerských vztazích rovněž, když je zklamaný, tak zabouchne dveře! Dost dlouho si vystačí sami. Samotáři.

## 2 SPOLUPRÁCE

Lidé narození pod touto vibrací jsou vysoce intuitivní, laskaví, mírní, velmi citliví a ochotní ke spolupráci. S každým dobře vycházejí, upřednostňují zájmy druhých před svými vlastními. Je snadné je citově ranit. Jsou starostliví, umí se vcítit do problému druhých a mají schopnost být empatičtí. Jsou-li bez partnera velmi dlouho, stávají se zahořklí a hádaví. Často přecitlivělí!

## 3 KAMARÁDSTVÍ

Pod vlivem této vibrace můžeme najít lidi mentálně zdatné, optimistické, přímočaré, inteligentní. Projevují se originálním způsobem myšlení, spoustou nových nápadů, jsou nadaní pro práci v týmu. Rychle navazují kontakty, jsou velmi komunikativní, rádi vyměňují své myšlenky a nápady, ale pokud je zraníte, spočítají to i s úroky. Mají velmi ostrý jazyk a velkého pamatováka na detaily!

## 4 STABILITA

Lidé narození 4. dne jsou velmi praktičtí, zruční, fyzicky zdatní. Projevují se jako houževnatí, odpovědní, konzervativní, stojící pevně nohama na zemi. Vše si umí dobře zorganizovat, potřebují vidět reálné výsledky za svým úsilím, vytrvale sledují své cíle. Pevný řád a pravidla jim dávají jistotu. Mají tendence, že je pohltí práce, pak hrozí problémy ve vztazích.

## 5 NEZÁVISLOST

Lidé narození 5. dne v měsíci jsou otevření změně, dojmům, pokroku. Nemají rádi, pokud je někdo omezuje, určuje co a jak mají dělat, klade na ně velké požadavky. Pokud tomu tak opravdu je, udělají pravý opak. Potřebují prostor, objevování neznámého a sebevzdělávání. Rádi cestují, jsou odvážní, energičtí, nesmírně až panicky si drží svobodu. Pozor, mohou to být podvodníci a lháři!

## 6 HARMONIE

Mírná, mimořádně senzitivní a bezelstná šestka bývá důvěřivá, upřímná, s vysokou potřebou harmonie. Jemná, laskavá a taktní, s vytříbeným vkusem, uměleckým talentem a mnohostranným nadáním. Dokáže vycítit situace a využívat umění diplomacie, šestý smysl. Šestka je přístupna kompromisu kvůli rodině a dětem. Ti, co mají slabou sebedůvěru, se nechají často partnerem ovládat.

## 7 ZKUŠENOST

Citliví, vnímaví lidé, soucitní k problémům druhých. Tato vibrace s sebou nese duchovní zaměření, spirituální povahu, hluboký zájem o filozofii v alternativních směrech. Mají přímočaré vyjadřování, neochvějně názory, potřebu vlastní zkušenosti formou vzestupů a pádů. Ignorují společenské a konzumní způsoby společnosti. Ze zklamání a nepochopení můžou mít sklony k alkoholu a hazardu.

## 8 ROVNOVÁHA

Mocná energie osmičky značí výkonnost a dynamiku, logické myšlení, vůdcovské schopnosti a organizační talent. Tito lidé jsou obdařeni inteligencí a bystrostí, velkými schopnostmi, mají předpoklady pro podnikání. Jsou houževnatí, mají smysl pro sebedisciplínu, kázeň, povinnost, vložky k logickému myšlení. Při nespokojenosti dokážou být sobečtí a získávat výhody na úkor druhých.

## 9 MOUDROST

Zajímaví a charakterní lidé, kteří říkají věci na rovinu, mají schopnost říci pravdu tak, jak ji vidí, s předchozím důkladným promyšlením. Přemýšlivost je jejich přirozeností. Devítka hledá hlubší smysl života, zajímá se o otázky z oblasti filozofie, sociologie, náboženství, esoteriky, práva. Bohužel si ale vše moc berou, jsou plaší a zapomínají na smysl pro humor.

## 10 SÍLA

Přítomnost nuly dodává lidem narozeným 10. dne hloubku charakteru, jsou emocionálně velmi silní, průbojní, mnohostranně nadaní a nezávislí. Nula zároveň přináší nezávislé jedničky jemnost, vnáší entuziasmus, nadhled a ochotu pomáhat, duchovní dimenzi. Propůjčuje silnou vůli, důsledné sledování svého záměru. Dovedou se izolovat od lidí, ale vždy vědí na jak dlouho.

## 11 CITLIVOST

Mistrovské číslo nadané zvláštní vnímavostí, hlubokou senzitivitou. Pod vlivem dvou jedniček se shledáme s lidmi velmi otevřenými, přímočarými, silnými, tvůrčími a nekonvenčními, s mnohostranným talentem, nezávislími. Jiní pociťují vliv psychické dvojky snílkové s vynikající intuicí. Ale pozor na ně, nenechají si nic líbit a umí pěkně šlehnout jazykem.

## 12 VŠESTRANNOST

Kombinace spojující samostatnost a velkou rozhodnost jedničky s přátelskou družností a jemností dvojky, bystrostí, inteligencí a komunikací trojky. Máme před sebou jedince velmi společenské, činorodé, přátelské, s dobrým vkusem, osobním šarmem. Vztah je pro ně velmi důležitý, mají velký smysl pro rodinu. Rádi cestují.

## 13 ZRANITELNOST

Třináctka se skládá z jedničky, která dává člověku ctižádost a samostatnost, z tvůrčí a společenské trojky s bystrým rozumem. Tato dvě čísla oscilují ke čtyřce, jež s sebou přináší organizační schopnosti, zodpovědnost. Třináctkovi lidé jsou obdařeni nadáním v mnoha směrech, rádi cítí ve vztahu a v rodině zajištění, pokud tomu tak není, můžou být panovační a nerozhodní.

## 14 CÍLEVĚDOMOST

Nezávislost, samostatnost jedničky spolu s organizačními schopnostmi čtyřky a její touhou po stabilitě vedou k svobodomyšlné, živelné a vnímavé pětce, která vnáší impulsivnost a výbušnost. Tito lidé si rádi o všem rozhodují sami, nesnou vměšování do svých záležitostí a na cestě za svým cílem si do vztahu vybírají úspěšného, nebo jinak vyjimečného partnera. Jsou dotykově i eroticky založeni.

## 15 ODVAHA

Aktivní a cílevědomá jednička s dobrodružnou, nespoutanou pětčkou oscilují k harmonii milující šestce s touhou pomáhat druhým. Nezávislí, odvážní, hrdí lidé, kteří se dokáží chovat velmi vzpurně, nesmírně milují dobrodružství, pobyt v přírodě a přesto jsou ve skrytu duše citliví a rádi se nechávají rozmazlovat. Nesnášejí o sobě drby, pak mohou být útoční.



## 16 PŘIMOČAROST

Aktivita a ctížádost jedničky s harmonickou, láskyplnou šestkou míří k vlastní zkušenosti sedmičky, přímočaré a originální. Tito lidé si vytvářejí velmi pevné názory a dokážou se ozvat proti netoleranci, diskriminaci a jinému příkoří. Jsou nekonvenční, je v nich trocha exhibicionismu, nedrží se pravidel a rádi je porušují.

## 17 ZDATNOST

Nezávislí, inteligentní, ctížádostiví a samostatní lidé, fyzicky i mentálně velmi zdatní. Ve své činnosti uplatňují své vůdcovské schopnosti, jsou velmi pracovití a výkonní, samostatní a nezávislí. Zároveň jsou to lidé soucitní a citliví, zranitelní. Milostný vztah je pro ně nutností. Při nedostatku štěstí bývají zlostní a vrtošiví.

## 18 ODPOVĚDNOST

Zdatná, mimořádně schopná a silná osobnost s pronikavou inteligencí, nepokojnou myslí a touhou poznávat, studovat, debatovat o tématech, většinou duchovní povahy. Potenciál k získávání inspirace z vyšších zdrojů a schopnost zprostředkovat myšlenky druhým. Chtějí a dávají hodně a k nejbližším jsou ochranní. Ve vztahu jsou vášniví.

## 19 ÚČASTENSTVÍ

Aktivní, ambiciózní a rozhodná povaha s touhou po nezávislosti je rysem jedničky a moudrá, nezištná povaha je rysem devítka, která neváhá pomoci druhým lidem. Výsledné číslo 10/1 dává tomuto jedinci velkou sílu zvládat problémy a překážky, nezávislost. Když se rozzlobí, bývají dost náladoví, panovační, žárliví a nesoudní.

## 20 INTUICE

S tímto dnem narození přichází cit a soucit, laskavost, takt, starostlivost, péče o druhé. Jedinci s dvacítkou milují klid a harmonii, vyznačují jemnou auru, na kterou ostatní reagují a cítí se v jejich přítomnosti uvolněně a příjemně. Špatně snášejí stresové situace, což se může projevit nerozhodností a stáhnutím se stranou, nebo hádavostí a zatřpklostí.

## 21 POCHOPENÍ

Tolerantní a citlivá osoba s vyvinutou intuicí. Umí se zorientovat v každé situaci, snaží se pochopit obě stránky věci. Odhodlanost dotahovat věci do konce bez vyvyšování se nad druhé. Dokáží s každým vyjít bez problémů, jsou diplomatictí, je zde velká potřeba stýkat se s ostatními lidmi. Někdy poněkud neomalení.

## 22 VYTRVALOST

Velká síla a vytrvalost k dosažení svých plánů a cílů, metodický přístup k daným úkolům, organizační schopnosti a silná vnitřní ctížádost. Jsou to laskaví a citliví jedinci, s velkou intuicí a mimosmyslovým vnímáním, pro které je velmi důležitý vztah a především podpora partnera. Jsou velmi praktičtí, umí organizovat. Jako rodiče bývají dominantní.

## 23 SAMOSTATNOST

Vysoce senzitivní bytost toužící po lásce a pochopení, romantickém vztahu, a na druhou stranu vyžadující volnost a osobní prostor. Pocit svazování a jakýkoliv projev omezení je přímo děsí, rádi si o svých záležitostech rozhodují sami. Rady typu jak a co udělat, přestože jsou dobře míněny, nerespektují. V citech mají chaos. Když jsou zahnání do úzkých, jsou chladní, sobečtí a necitelní.

## 24 PŘIVĚTIVOST

Citlivost a intuice dvojky spolu s praktickou, vyrovnanou čtyřkou oscilují k harmonii láskyplné šestky. Kamarádství, něžnost, starostlivost, ochota pomáhat, vyslechnout a být nablízku patří k těmto lidem. Kdekoliv se objeví vibrace čísla šest, má velký vliv na lidi kolem sebe díky laskavosti jejich nositele. Jsou veselí, důvěryhodní a přesvědčiví. Mají schopnost přitahovat „šmejdy“.

## 25 NENÁROČNOST

Citová, senzitivní a emocionální hloubka, chápavost a mírumilovnost. Jsou to lidé toužící po blízkosti partnera, vztah je pro ně velmi důležitý a je velmi hluboký. Jsou skromní a nenároční. Vibrace čísla pět s sebou přináší svobodomyšlnost a touhu po nezávislosti. Odmítají čelit stresu a v partnerských problémech utíkají před řešením. Mají sklony k pití.

## 26 VNITŘNÍ SÍLA

Lidé laskaví, účastní a starostliví, s vnitřní silou, která jim pomáhá překonávat překážky a obtížná období v životě. Velká vnímavost a dar intuice, mentální bystrost spolu s organizačními schopnostmi poukazují na možnost dosáhnout vůdčího postavení. Vynikají v jakékoliv činnosti, ale hodně přeceňují svoje síly a schopnosti. Často jsou nespokojeni se životem, jsou pesimističtí, svéhlaví.

## 27 SVĚDOMITOST

S tímto datem narození se setkáváme s bytostmi velmi senzitivními, opředěnými vysokou dávkou intuice a pozorovacími schopnostmi.

Lidé velmi mírumilovní, chápací a poctiví, kteří mají tendence přejímat odpovědnost za problémy druhých. Mají jasno v tom, co je dobré a co špatné. Jsou důslední a zodpovědní. Vyhýbají se povrchním vztahům, bývají věrní. Pokud je někdo zklame, zabouchnou dveře.

## 28 ROZPORNOST

Přítomnost laskavé, citlivé dvojky, která touží po klidném, harmonickém prostředí, spolu s vůdčí, autoritativní, samostatnou osmičkou vytváří poněkud rozpor. Obě čísla oscilují k nezávislé, sebejisté jedničce, která vyžaduje osobní prostor. Potřebují partnera, jinak se necítí celiství. Potřebují se věnovat spoustě zájmů. Když jsou svázaní, jsou prchlíví, výbušní, impulzivní, agresivní a pyšní.

## 29 NEPŘEHLEDNOST

Velmizvýšená hladina intuice, mimosmyslového vnímání a senzitivity. Devítka je číslem moudrosti a hledání pravdy, hlubšího smyslu života, neustálého vzdělávání se a předávání svých znalostí a poznání druhým. Mají analytické schopnosti, neustále myšlenkové pochody. Jsou tvůrčí. V práci zodpovědní. Mají sklony k přehánění v závěrech. Ve vztahu majetnicktí, žárliví a tvrdohlaví ale také vnímaví, milující, ale o svých citech nekomunikující.

## 30 RÁZNOST

Výrazné osobnosti s vysokou úrovní duševní energie, bohatá tvůrčí představivost. Jedinci sebevědomí, kteří působí velmi vyrovnaně, nechybí jim ctížádost. Inspirují a motivují druhé. Jsou velmi bystří a mají schopnost rychlého úsudku, velkou roli zde hraje velká potřeba seberealizace. Mají osobitě kouzlo. Pokud jsou naštvaní nebo ublížení, mohou být velmi vypočítaví a někdy až tyraní bez soucitu.

## 31 MOTIVACE

Přirozený šarm a příjemné vystupování, komunikativní a společenské osoby. Jsou to jedinci mnohostranně nadaní, mají originální nápady. Ve své práci jsou metodičtí a velmi zodpovědní, mají organizační talent. Na sebe a druhé kladou vysoké nároky, jsou ctížádostiví s pevnou vůlí. Dobrá paměť. Ve vztahu musejí být jedničky. Mají sklon k podvodům a lhaní, někdy nadřazenosti, zlomyslnosti a panovačnosti.

*V příštím díle: sestavení numerologické mřížky, význam čísel v mřížce, plné číselné roviny, prázdné číselné roviny.*

# MÁ ČLOVĚK svobodnou VŮLI?



*Otázka v titulku patří k vůbec nejstarším, které si lidé kladou, protože se týká zásadní stránky našeho života – jak je to s naším rozhodováním? Jsme svými pány? Různá náboženství, jakož i různé filozofické školy se pokoušely tuto otázku zodpovědět, a názory, jak se během věků objevovaly, byly značně různorodé.*

*prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.*

**K**ým se mám řídit? Čeho stříci? Má mi být vůdcem onen pud?“ Johann Wolfgang Goethe (1749–1832), *Faust*

„Někteří pravili, že člověk je jedinec zcela svobodný, naprosto nezávislý, a tudíž má svobodnou vůli, opakem pak byl názor, že lidská vůle je zcela omezená, obvykle nějakou vyšší mocí. Anebo, připomeňme antického filozofa – „kdo chce, toho osud vede, kdo nechce, toho vleče“. Mezi oběma extrémy pak leží kdesi uprostřed celé spektrum názorů. Goethův *Faust* naznačuje jeden z aspektů tohoto problému – čím se řídit? Váhá, hledá, včetně možnosti pudového nebo podvědomého rozhodování.

## CO ŘÍDÍ NAŠI VŮLI?

Poměrně nedávno do této diskuze vstoupila věda v rámci studia pochodů v lidském mozku, když moderní metody umožňují sledovat některé procesy, které v něm probíhají. Jestliže nyní naznačíme, k jakým závěrům vědci dospěli, zjistíme, že se i oni ve svých názorech rozcházejí. Navíc je namístě uvědomit si, že navzdory dokonalosti přístrojové techniky stojí věda, pokud jde o výzkum mozku

a duševních pochodů člověka, ve skutečnosti stále na začátku, na prahu. Přesto je zajímavé podívat se alespoň trochu blíže na její závěry, přičemž každý z nás se může nad nimi zamyslet, zda by takový názor sdílel.

Podívejme se nyní na vědecké práce, jejichž počátky ve skutečnosti sahají do osmdesátých let minulého století, ale většina je z doby zcela nedávné. Cílem řady pokusů bylo zjistit časové rozmezí mezi tím, kdy patřičné mozkové buňky, neurony, vydají určitý povel, a okamžikem, kdy si to pokusná osoba uvědomí.

Zdálo by se, že to nedává moc smysl, protože obvykle soudíme, že děláme něco poté, co se pro to rozhodneme, tedy, že my sami dáváme ten povel. Pokusy však tento běžný názor poněkud zpochybnily, když použité metody dokázaly sledováním elektrických potenciálů v mozku rozlišit – kdy jde o povel k jisté akci, a kdy si tuto akci uvědomíme.

## JE NAŠE VŮLE SKUTEČNĚ SVOBODNÁ?

Byly to jednoduché experimenty – osoba, jejíž hlavu pokrývala spleť vodičů vedoucích k elektrodám sledujícím mozek, prostě



v klidu seděla. Zadáni bylo, aby tito dobrovolníci jen škusblí zápěstím, kdy se jim chce. Výsledek byl zajímavý – povel ke škusnutí vyšel půl sekundy před tím, než k pohybu došlo, ale pokusná osoba si to uvědomila, vzala tento povel na vědomí, až čtvrt sekundy před pohybem.

*Ačkoli mozek tvoří zhruba jen dvě procenta naší tělesné hmotnosti, spotřebovává přibližně dvacet procent energie, kterou v potravě přijímáme.*

Tedy o čtvrt sekundy později, než mozek o akci, pohybu zápěstí, vůbec rozhodl. Závěr vědců zněl, že zřejmě existují situace, kdy naše vůle nerozhoduje. Nebylo však jasné, a není pořád, co tedy

rozhoduje. Navíc, tento, jeden z prvních pokusů v osmdesátých letech minulého století, byl dost kritizován.

Jiný pokus, provedený v roce 2013, však přinesl ještě výraznější výsledky. Jeho účastníci, samozřejmě opět dobrovolníci, dostávali vždy dvojice čísel a měli se jen rozhodnout, zda je sečtou, nebo odečtou. Ukázalo se, že toto rozhodnutí v mozku předcházelo o celé čtyři sekundy okamžiku, kdy si dotyčný vůbec uvědomil, jakou operaci chce vlastně provést. Podvědomé kořeny našeho rozhodování v tomto případě výrazně předcházely momentu, kdy, zjednodušeně řečeno, „o tom víme“.

Výsledkem těchto a dalších podobných pokusů byl závěr řady vědců, že naše rozhodování vlastně není svobodnou vůlí, ale výsledkem činnosti našich mozkových buněk, a to činnosti do nemalé míry nezávislé. Někteří odborníci dokonce usoudili, že člověk vlastně nemá svobodnou vůli. Proti tomu se však postavili jiní vědci, kteří odmítali takový názor s tím, že člověk přece není „jen loutka ovládaná mozkovými buňkami“. S tím lze nepochybně souhlasit, jakož i s argumentem, že pokud by mezi nějakým rozhodnutím mozkových buněk a akcí, o níž rozhodly, uplynula doba v řádu sekund, patrně by se lidstvo samo zlikvidovalo dopravními nehodami. Tam jde o zlomky sekundy a navíc situace není předvídatelná, jako když jen čekáme, jaká čísla se objeví, abychom je sčítali, nebo odčítali.

Tím se dostáváme k hlasům oponentů, kteří zastávají názor, že svobodnou vůlí člověk má. Připomínají, že je mnohdy velmi obtížné rozlišit mezi vědomým, záměrným jednáním, a podvědomým. To se týká například složité situace v silničním provozu, ale neméně podvědomé počínání provádíme denně, třeba když odemykáme dveře bytu. Je to úplně automatický pohyb – vytažení klíků z kapsy či kabelky, zasunutí do zámku a otočení. Ukazuje se, že je tu opravdu rozdíl od předchozích pokusů, kde jde často o činnost, která není natolik automatická. Třeba ty hry s čísly.

### **VĚDECKÝ VÝZKUM SVOBODY JE V POČÁTCÍCH**

Jsou i jiné příklady, kdy jde o „uskutečnění úmyslu“, jak psychologové říkají, tedy že provedeme určitý plánovaný čin, který nejdřív sami rozhodneme, a teprve pak se uvede v činnost mozek, aby akce proběhla. Jde tedy o akt naší

svobodné vůle, přičemž jde často o čin, který není běžný. Zde se dostáváme do mnohem širší problematiky, protože to může být jak kladný, tak záporný skutek. Takže se pohybujeme mimo jiné v oblasti kriminalistiky.

Ale i počínání chvályhodné bývá ovlivněno naší vůlí, jak například zjistili dietologové. Podle různých studií ti, kdo drží dietu, obvykle šlo o snížení váhy, a dokáží vlastní vůlí odolat pokušení pustit se do některé z nedoporučených potravin, obvykle jí snědí podstatně méně, než ti, kteří si jako cíl jen rámcově vytkli snížení váhy.

*Pokud by mezi nějakým rozhodnutím mozkových buněk a akcí, o níž rozhodly, uplynula doba v řádu sekund, patrně by se lidstvo samo zlikvidovalo dopravními nehodami.*

Můžeme tyto různorodé závěry nějak shrnout? Není to snadné. Tento článek měl ukázat, jak složitý je svět našeho myšlení a jak obtížné je soudit jednoznačně. Zatím to nejde. Vědecký výzkum svobody našeho rozhodování je na samém počátku a konec v nedohlednu. Mozek je nesmírně komplikovaný systém. Ačkoli mozek tvoří zhruba jen dvě procenta naší tělesné hmotnosti, přesto spotřebovává přibližně dvacet procent energie, kterou v potravě přijímáme. Tento důležitý orgán musí řídit a ovládat nepředstavitelně složité předměty, jímž je naše tělo.

Spíš je asi pravdivější názor, že naše vůle je přinejmenším do jisté, a snad dost velké míry, svobodná. To, že občas býváme nerozhodní, neznamená, že nemáme vůli rozhodnout se, ale může to být únava, příliš mnoho povinností, stres moderního života. Často je to pak naše svobodné rozhodnutí, že vyhledáme psychologa, kouče, v horších stavech psychiatra. Žijeme v ateistické společnosti, takže jen málokdo vyhledá duchovního, a přece, jak samo slovo napovídá, on může promluvit k naší duši. Ta se z vědeckých studií zatím vytratila a přitom opravdu nejsme pouhé loutky řízené svazky nervových buněk. ☘

# BYLINKY

## v kuchyni a na zahrádce

*Bylinky a koření jsou opravdovou duší každé kuchyně. Jsou to právě ony, kdo tvoří poezii na bílém porcelánu. Jejich chuť a vůně, to jsou pro mě stíny všech kulinárních emocí, které se prosvětlí na první přivonění.*

*Šárka Škachová*

**K**aždý kout světa má svou vůni ve větru. Doma mi to voní parfémem lipového květu, právě rozoraným polem s lehkým závanem lesa a konejšivou vůní majoránkového záhonku. Na jazyku mám hned silnou chuť křehké bylinky a cítím s jakou grácií a lehkostí zkrášluje vůni křupavých bramboračků škvířících se na sádlem naleštěné pánvičce. Jakmile mi vůně majoránky a česneku začne do nosu stoupat o trochu intenzivněji, hned mě paměť vede do starých milých časů majoránkových, do doby mého dětství, zpět do babiččiny zahrady plné zeleného lupení. Tam u majoránkového záhonu, vedle rozmarýnu, pažitky, kudrnaté petrželky, libečku a mateřídoušky se krásně žilo...

*„Babičko, a která bylina je na všechno?“ často jsem se ptávala a obdivovala ji, jak se v tom zeleném světě výhonků a jedlých lístečků dokáže vyznat. „Holčičko, žádná bylina není na všechno. Na všechno je jenom Pán Bůh!“ říkala se vztyčeným prstem. „Poznávat přírodu kolem sebe je důležité, protože to je ta nejlepší lékárna pod otevřeným nebem. A můžeš se na ni vždycky spolehnout.“ Na její rady jsem nezapomněla. Dnes vím, jak velkou úlohu rostliny kolem nás hrají. A to nejen v kuchyni! Přesto se často setkávám s lidmi, kteří*

o tom tak docela nevědí a věří pouze na bylinky sušené, zakoupené v sáčku. Jsou schopni zpanikařit v momentě, když najdou na dně své kořenky poslední špetku tymiánu a cestou pro novou zásobu si ani nevšimnou, že na louce roste mateřídouška. Kolem dobromysli proběhnou bez povšimnutí a uhánějí pro oregáno. Přitom k poznání stačí tak málo, jen přijmout pozvání do bylinkové říše. Čeká tam na nás poučení i uvolnění, mnoho pěkného pro oči i duši. Na rozkvetlé louce si můžeme lehnout na záda a opájet se divokými bylinkami. Na cestu domů si natrháme voňavou kyticí, která se bude hodit nejen do vázy, ale i do talíře.

### VEZMI TO, CO MÁŠ, A NALOŽ S TÍM, JAK NEJLÉPE UMÍŠ

Nové stravovací trendy nebudou nikdy tak nové, protože bylinky odolávají staletím a z naší stravy je vyškrtnout nelze. Tam, kde je příroda otevřená kuchyně, tam bylinky vytvoří z každého ročního období zážitkovou gastronomii. Zaměřte se na lístky, kořínky i natě. Pro někoho je to možná kuchyň plná plevele, ale pro poučenější z nás se tu otevírá nová možnost, jak snadno oživit svůj talíř bylinkami nejen ze zahrádky, ale zejména těmi divoce rostoucími venku na stráních. Příroda je přeci tak inspirující.



## BYLINKY V RUKOU UMĚLCŮ

Na čarounou moc bylinek lidé vždy spoléhali. Nebyli to jen kuchaři, lékaři, mastičkáři a babky kořenářky. Bylinky uhranuly mnohé umělce se štětcem či perem v ruce. Vůbec se nedivím, že majoránka inspirovala Jana Nerudu, který jí vzdal hold ve své básni a prozradil tak na sebe, že dobré jídlo mu není cizí. Recept na přípravu skopového na majoránce napsal vskutku trefně. I on majoránku považoval za jednu z charakteristických bylinek, která dává nezaměnitelnou chuť pokrmům české kuchyně, a rozhodně se nemýlil.

*Na ukázkou příkládám Nerudův veršovaný recept. Báseň Jana Nerudy „Skopové s marjánkou“ se objevila ve fejetonu v Národních listech dne 14. 10. 1883.*

### SKOPOVÉ S MARJÁNKOU

*Vezmi maso skopcem dané,  
„vysoký ocásek“ zvané,  
čili „šrůtka“, je to zkrátka  
od žebírek vzatá částka.  
Vem též brambory ze sklípku,  
česneku vem stroužky dvoje,  
jíšku z hovězihlo loje,  
vonné marjánky též ždibku.  
A teď kuchařka nechť hledí,  
ať se masu v teple daří,  
pak ať polívku s něj scedí,  
brambory v ní povaří,  
a pak – ale nepospíchej!  
Zpraž, znovu vše to smíchej  
s masem – v krásné snaze tejně,  
by vše vřelo v chuti stejné.  
Pochutnáš si: v mísy lůně  
rozloží se oblak vůně.*

## BYLINKY PSALY DĚJINY

Každá krajina všude na světě má svou emblematickou bylinku jako poznávací znamení. A každý z nás zná vůni rodného údolí své duše.

„Voni mi jako oběd na italském jihu,“ řekl by Ital o své milované bazalce. Brity by mohlo rozesmtnět pečené jehněčí bez vůně máty. Řekům se stýská všude, protože nikde jinde na světě není vzduch tak krásně prosycen pronikavým parfémem tvořeným nejméně devatero bylinami. Těžko najít místečko, které by bylinky nezabýdly, neboť tam si divoká vegetace bere zpět do své moci středověké domy i antické ruiny. Dendrolivano, rigani, diosmos, mantzurana, selino, vasiliko, maidano, anitho, thymari (rozmarýn, oregano, máta, majoránka, celer, bazalka, petrželka, kopr, tymián) – 9 voňavých bylin velebících řecká jídla je jen jedním

ze sta důvodů, proč si zamilovat Řecko. Bylinkami je provoněná celá mapa světa a všude jsou tou nejdůležitější součástí kuchyně, protože jí dávají nezaměnitelný charakter jedinečnosti. Bylinky psaly dějiny v každém koutě světa a stále jsou parfémem našich všedních dnů.

## BYLINKY A SUPERBYLINKY ANEB BYLINY S NEBESY PROMLOUVAJÍCÍ

Nemohu se nezmínit o vztahu čínské medicíny k bylinkám, neboť tradiční čínská kuchyně i medicína dokáží použít neuvěřitelně pestrou škálu plodin z rostlinné říše. Na území Číny nalezneme téměř všechna klimatická pásma, proto návštěva čínské lékárny připomíná celé dlouhé čínské dějiny. Číňané rozdělují byliny na dvě skupiny. Byliny císařské jsou tzv. superbyliny, které mluví s nebesy a působí všude a na každého. Patří k nim žen-šen, kurkuma, kořen čekanky, kořen zázvoru, kustovnice čínská, kopretina řimbaba atd. Druhou skupinu tvoří tzv. byliny středu, kam patří např. bazalka posvátná, ale kdyby čínský mudrc stál před nelehkým úkolem vybrat jen jednu superbylinku, prý by až do nebeských výšin vyzdvihl kurkumu. Právě kurkuma je v čínské medicíně považována za absolutní všelék. Ve správné kombinaci s jinými superbylinkami se jí prý nic nevyrovná. Pochopila jsem, že s přírodou jsou lidé v Číně ve velmi přátelském vztahu. I přesto, že se o čínském jídelníčku dá bez mrknutí oka prohlásit, že nic živého mu není cizí. Ve skutečnosti je vztah Číňanů k přírodě a k ostatním živým tvorům hluboký, složitý a mimořádný. Jídlo je tu polovinou úspěchu tradičního léčitelství, a proto se říká, že kuchař se správnými znalostmi přírody je polovičním lékařem a požívá tohoto titulu plným právem. Bez přírodních zdrojů kolem sebe se žádný pořádný kuchař neobejde.

## ZÁVĚR:

Chcete se mě zeptat, jak a kdy bylinky v kuchyni použít? Na to mám jen jedinou odpověď. „S bylinkami je to jako s láskou. Stačí základní návod, a zbytek je čirá improvizace.“ Experimentujte! Neznám nikoho, koho by bylinky učinily nešťastným. Ne každý musí vidět bylinky jako součást jídelníčku. Např. Shakespeare se o mátě ve společnosti levandule a rozmarýnu zmiňuje jako o silně povzbuzujícím prostředku pro kavalíry středního věku.

A když to platilo za dob Shakespeara, proč by to nemělo platit i dnes? Bylinky jsou přece věčná inspirace. ☺

## BYLINKOVÝ CHUŤOPIS:

Bylinky si můžeme cíleně pěstovat na zahradách či na okenních parapetech a balkonech v květináčích, ale největší potenciál se ukrývá v planých druzích bylin, které můžeme jednoduše z kuchyňského hlediska rozdělit podle chuti.

### ČERSTVÉ A JEMNÉ BYLINKY

petržel obecná (kadeřavá i plocholístá), šruha zelná (portulák), brutnák lékařský, krvavec menší, perilla keřovitá (zelená i červená), kryptotenie japonská (tzv. japonská petržel), lebeda zahradní aj.

### BYLINKY SE SLADKOU VŮNÍ

aksamitníky a měsíček lékařský, bazalka v celé své škále druhové rozmanitosti od zelené po nachovou, vavříň pravý (bobkový list), myrta obecná, andělíka lékařská, vonné druhy pelargónií, čechřice vonná, levandule, mařinka vonná aj.

### BYLINKY CITRUSOVÉ A KYSELÉ

meduňka lékařská, zavínutka podvojná, klasnatka, kyseláč luční, bahnatka vonná, kerblík třebule aj.

### BYLINKY S VŮNÍ LÉKOŘICE ČI ANÝZU

pelyněk kozalec (estragon), kopr vonný, fenykl obecný

### BYLINKY OSVĚŽUJÍCÍ

máta peprná, vonná, citrónová, pomerančová, grapefruitová, jahodová, čokoládová, marulka velkokvětá

### BYLINKY

#### Z PŘÍBUZENSTVA CIBULE

česnek kuchyňský, česnek medvědí, cibule zimní (ošlejš), pažitka

#### HOŘKÉ A TRPKÉ BYLINKY

mířík celer (planý celer), libeček lékařský, yzop lékařský, čekanka salátová

#### AROMATICKÉ BYLINKY

dobromysl obecná (oregáno), majoránka zahradní, rozmarýn lékařský, šalvěj lékařská, tymián obecný i citrónový, mateřídouška, saturejka zahradní i horská, koriandr setý, truskavec vonný, roseta setá, potočnice, řeřicha, lichořejšnice, merlík vonný, pelyněk černobýl.

## PLANÉ BYLINKY ČESKÝCH ZAHRAD

Upozorňuji jen na základní výčet toho, co si můžeme v kuchyni ochutnat. Radost z objevování dalších druhů je na každém z nás.



### KOPŘIVA

nám vnese do jídelníčku trochu železa, draslíku, minerálů i vitamínů, proto je chyba hledět na kopřivu jen jako na obtížný plevel. Čistí organismus a po dlouhé zimě ho umí i pěkně vitalizovat. Takle léčivka je vhodná do nádivek, různých nálevů, čajů i do polévek.



### POLNÍČEK

je kozlíček jarní a náramně se hodí na přípravu výtečného salátu, ale ve starých recepturách je doporučována i úprava dušením ve stylu špenátu. Polníček je bohatý na hořčík, což je jedna z nejdůležitějších látek proti stresu. Aromatické listy mají lehce oříškovou chuť a z nutričního hlediska je významnější než oblíbenější hlávkový salát. Planě roste po celé Evropě a objevil se již v kuchyni starých Římanů. Pro svůj vysoký obsah vitamínů se stal vyhledávanou potravinou pro lidi se srdečními obtížemi, kteří jsou náchylní k infarktu, a též pro všechny, kteří chtějí zlepšit svou vitalitu a koncentraci. Čím jsou rostlinky menší, tím jsou lístky aromatictější. Nejčastěji z polníčku připravujeme zdravý salát se zálivkou z olivového oleje.

### DOBROMYSL

lidové názvy jsou např. zimní majoránka, červená lebeda, dobrá mysl. Pěstuje se v zahrádkách, ale roste i ve volné přírodě na světlých a slunných místech. Dobromysl je známější pod názvem oregano, které je oblíbeným kořením zejména na jihu Evropy. Přidává se k masu, zelenině, do koření na špagety, na pizzu.



### ŠŤOVÍK

obsahuje kromě kyseliny šťavelové i spoustu vitamínu C a minerálních látek. Mladé křehké jarní lístky se dají báječně využít v kuchyni do polévek, nádivek i do jarních salátů.

### ŘEŘIČHA

roste na mnoha místech divoce. Nejprospěšnější je v syrovém stavu, protože každé vaření blahodárné účinky křehkých bylinek snižuje. Víte, že řeřicha chrání před různými typy nádorového bujení? Použít ji můžeme všude tam, kde používáme pažitku. V syrovém stavu má příjemně štiplavou a výraznou chuť.



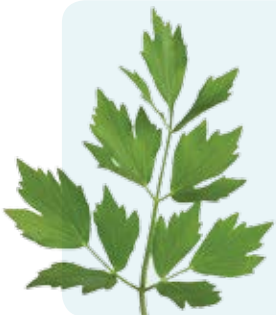
### LICHOŘEŘIŠNICE

se často pěstuje jen pro okrasu a lidé netuší, jak mocné rostlinné antibiotikum mají na zahradě. Konzumují se květy i listy v čerstvém stavu. Vhodná je do salátů, pomazánek i na obyčejný chléb s máslem. Její chuť připomíná křen.



### LIBEČEK

lidově zvaný vopich či opich, je bylinka, které se pro svou aromatickou a silnou vůni přezdívá přírodní maggi. Používáme listy čerstvé i sušené, konzumovat se dá i čerstvý kořen. Libeček se hodí do polévek, omáček, pomazánek, k masu, luštěninám, k vařeným bramborám a jeho vůně se skvěle prosadí i v salátech.



### MATEŘIDOUŠKA

má spoustu lidových názvů (chodec, zadovnik, douška mateří, mateřinka nebo láska sv. Jana). V kuchyni nachází stejné využití jako tymián. Ochutí všechna masa, polévky, vhodná je i do marinád nebo k zapékaným pokrmům z brambor či zeleniny. Chutí osvěží pečené ryby.



### MÁTA

balzám, větrové koření nebo větrovka. To jsou starší lidové názvy této oblíbené bylinky s osvěžující vůní a chutí. Je předurčena k tomu, aby se stala součástí čajových nálevů, domácích limonád a likérů. Máta patří k nejstarším léčivým bylinám, kterou znali již staří Egypťané. Dnes je hojně využívána v cukrárenství. Zdobí moučníky, dodává chuť koktejlům i zmrzlínám a čokoládě. Oblíbená je v salátech, luštěninových pokrmech i v zelenině, kam vnese zajímavou a nevšední chuť.



## BYLINKOVÉ RECEPTY:

Já například nedám dopustit na vesnic-kou polévku pro spokojenou duši. Do té se dá vložit nejen celá moje zahrada, ale doslova celá krajina. Využít všechno dobré kolem sebe a získat nejen chuť a spokojenost z dobrého jídla, ale také spoustu zdraví prospěšných látek. Ze života si tak dělám krásné a voňavé herbárium. Jídelníček je koloběhem přírody a taková polévka, to je opravdová oslava každého ročního období. Mívá proměnlivé složení, ale v každém ročním čase dokáže příjemně zahřát po těle a uspokojit duši.

## KOPŘIVOVÁ POLÉVKA

*Pro 2 osoby potřebujeme:*

- ♦ hrst mladých kopřivových lístků
- ♦ několik libečkových lístků
- ♦ plátek másla 50 g
- ♦ 2-3 cibule šalotky
- ♦ 2 stroužky česneku
- ♦ 500 ml zeleninového vývaru
- ♦ jemná mořská sůl
- ♦ 100 ml polotučného mléka (smetany)
- ♦ 1 lžička kukuřičného škrobu (Maizena)
- ♦ 3 lžice pohankových krup jako vložka do polévky

*Postup přípravy:*

Na rozpuštění másla necháme zpěnit oloupanou a drobně nasekanou šalotku s plátkem česneku. Přidáme opláchnuté bylinky, krátce orestujeme a zalijeme zeleninovým vývarem. Osolíme a pod poklicí mírným varem po dobu 20 minut provaříme. Rozmixujeme a hotovou polévku zjemníme šálkem mléka, ve kterém jsme rozmíchali lžičku kukuřičného škrobu. Necháme přejít varem a polévku můžeme podávat. Jako vložku do krémových polévek přidávám krutonky z bílého nebo tmavého pečiva, ale dá se použít i zdravější alterantiva v podobě hrsti měkkých pohankových krup. Ty stačí přelit dvojnásobným množstvím horké osolené vody a pod poklicí nechat po dobu 10-15 minut změkknout. Měkké pohankové kroupy vložíme na dno talíře a přelijeme je horkou kopřivovou polévkou.



## BRAMBORÁČKY S ČERSTVOU MAJORÁNKOU

*Pro 2 osoby potřebujeme:*

- ♦ 500 g oloupaných syrových brambor
- ♦ 100 ml horkého mléka
- ♦ sůl
- ♦ pepř
- ♦ hrst lístků čerstvě sklizené majoránky
- ♦ 2 stroužky česneku
- ♦ 1 vejce
- ♦ sádlo na smažení

*Postup přípravy:*

Brambory nastrouháme do mísy a vezmeme si na to struhadlo s velkými očky. Přelijeme horkým mlékem, aby neztratily barvu, osolíme, opepříme a ochutíme majoránkou a strouhaným česnekem. Přidáme vejce a dobře zamícháme. Teflonovou pánvičku lehce vytřeme tukem a rozpálíme ji na vyšší teplotu. Do pánve klademe lžící malé hromádky bramborové směsi, obrácenou stranou lžice rozhrneme do kulatého tvaru bramboráčku a opékáme dokřupava po obou stranách. Bramboráčky nejlépe chutnají horké.

## MINISTRONE

Minestrone je nejnámější a nejoblíbenější italská zeleninová polévka. Je hustá a plná zeleniny, proto se může podávat jako hlavní chod. I když recept pochází z tzv. chudé kuchyně (cucina povera), polévka je na

zeleninu velmi bohatá. Může se v ní sejít až na 15 druhů - dle sezóny.

Na tuto polévku neexistuje univerzální recept.

Její chuť se mění vlivem ročních období a v každém kraji se vaří trochu jinak. Vyzkoušejte skvělou vegetariánskou verzi v letním pojetí.

*Pro 4 osoby potřebujeme:*

- ♦ 4 lžice olivového oleje
  - ♦ 600 g čerstvě sezónní zeleniny podle chuti (rajčata, cibule, hrášek, fazole, cuketa, celer, mrkev, listový špenát, mangold, kapusta, pórek, česnek, brokolice, květák, petržel atd.).
  - ♦ 3 brambory
  - ♦ mořská sůl
  - ♦ špetka čerstvě mletého pepře
- Přidáme do každého talíře:*
- ♦ čerstvá bazalka
  - ♦ 1 lžička strouhaného parmazánu
  - ♦ 1 lžička janovského pesta

*Postup přípravy:*

V hrnci rozeřjeme olivový olej a orestujeme pokrájenou cibuli. Poté přidáme na drobně nakrájenou kořenovou zeleninu, česnek, brambory a krátce osmahneme. Přidáme další zeleninu nakrájenou na drobnější kousky. Rajčata předem spaříme, oloupeme a použijeme jen dužinu. Fazole je třeba den předem namočit. Zeleninu v hrnci zalijeme vodou nejlépe tak, aby dosahovala do 3/4 výšky hrnce. Osolíme, lehce opepříme a pod poklicí vaříme na středním plameni cca 15 minut. Z hotové polévky odebereme 1 vrchovatou naběračku měkké zeleniny, kterou propasírujeme a vrátíme do hrnce. Polévku servírujeme horkou, do každého talíře přidáme 1 lžičku janovského bazalkového pesta, strouhaný parmazán a okrášíme čerstvými lístky bazalky. ↻



## PEČENÝ PSTRUH NA TYMIÁNU

Pro 2 osoby potřebujeme:

- ♦ 2 čerstvé pstruhy
- ♦ několik snítek čerstvého tymiánu
- ♦ čerstvě mletý pepř z mlýnku
- ♦ mořská sůl
- ♦ 3 polévkové lžíce olivového oleje
- ♦ 1 citrón
- ♦ 2 stroužky česneku
- ♦ 2 - 4 bobkové listy

Postup přípravy:

Vykuchané a osušené pstruhy položíme do prostorné zapékací nádoby, na každém rybím boku uděláme 3 zářezy ostrým nožem a připravíme si marinádu. Odrhne tympiánové lístečky rovnou do hmoždíře a společně se lžičkou mořské soli je rozmělníme třecí paličkou. Přidáme olivový olej a okořeníme mletým pepřem. Marinádou natřeme pstruhy ze všech stran a nevynecháme ani břišní dutinu. Oloupané stroužky česneku vložíme rybám do břišní dutiny pro vůni. Citrón rozpůlíme, zapícháme do něj bobkové listy a v pekáčku se pstruhy upečeme. V horké troubě pečeme při teplotě 200 °C cca 15 až 20 minut (dle velikosti ryby). Pstruhy podáváme pokapané citrónovou šťávou. Jako příloha jsou vhodné vařené brambory s máslem.



Inzerce

## Oznámení o veřejné sbírce Nadace Divoké husy



V první půlce března zůstanou Divoké husy v hlavním městě.

Podpoří organizaci FOKUS Praha, která sdružuje psychoterapeuty, socioterapeuty, pracovní terapeuty, psychology a sociální pracovníky včetně dobrovolníků. FOKUS Praha už téměř 25 let poskytuje služby dospělým lidem s duševním onemocněním, kteří potřebují dlouhodobou podporu nebo specializovanou pomoc v různých oblastech.

Od 1. do 15. března 2015 můžete spolu s Divokými husami přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na vybudování venkovního klubového zázemí pro lidi s dlouhodobým duševním onemocněním, tj. altánu nebo pergoly a vybavení zahradním nábytkem.

Přispět můžete na číslo účtu 27 000 000 /0100, variabilní číslo 440.

V druhé půlce března si zaletí Divoké husy do Vyškova, aby tam podaly pomocné křídlo Sdružení Piafa.

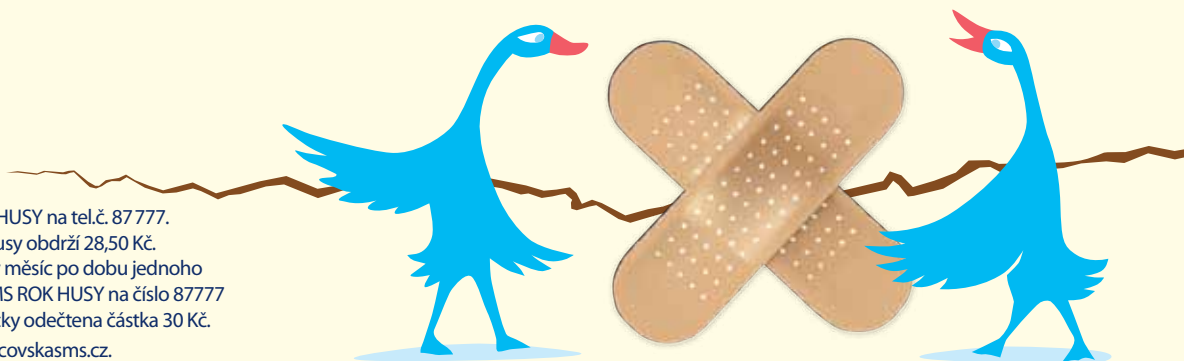
Piafa pomáhá zdravotně postižením nebo sociálně znevýhodněným osobám všech věkových kategorií při zkvalitňování jejich života a začleňování do společnosti. Zajišťuje denní svozovou službu, sociálně terapeutickou dílnu, rekondiční pobyty, volnočasové aktivity, vzdělávací programy.

Od 16. do 31. března 2015 můžete přispět do veřejné sbírky na podporu činnosti Sdružení Piafa a podílet se tak na dofinancování projektu Dobročinného občůdku – KOVÁRNY, kde budou vytvořena nácviková pracovní místa po osoby, jež mají problémy s pracovním sebeuplatněním, osoby se zdravotním či duševním onemocněním.

Přispět můžete na číslo 27 000 000/0100, variabilní symbol 441.



Podpořit nás můžete formou DMS HUSY na tel.č. 87 777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 28,50 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč. Více informací najdete na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz).



Děkujeme všem čtenářům časopisu *Sféra*, kteří v listopadu přispěli na Rytmus Chrudim, v. o. s. Částka 23 332 Kč byla použita na podporu samostatného bydlení pro mentálně či duševně postižené. Dále se v listopadu vybralo 14 454 Kč na nákup antidekubitních matrací a obvazového materiálu pro Hospicovou péči sv. Kleofáše z Třeboně.



# PSYCHOMETRIE

*Tento duchovní dar je méně známý a mnoho lidí o něm neví. Je to schopnost zabývající se starými předměty a následným určením minulosti daného objektu.*

*Richard Trávníček*



V praxi to vypadá tak, že psychometrik má v ruce například starožitnou brož a je schopen říci, jak vypadal její vlastník nebo jaký byl příběh, který brož nasála do sebe v průběhu používání. Psychometrie je také jedním z mnoha pomocných oborů psychologie, ta se zabývá měřením lidské psychiky, ale pro nás je důležitý první směr.

Pokud chcete tento úžasný talent získat, musíte být především hodně vytrvalí a trpěliví. Někdo k tomu má vrozené vlohy a zjistí, že mu to jde hned napoprvé. Nejste-li právě ten typ, nezaufejte, protože všechno se můžete naučit, ovšem budete-li chtít.

## Jak začít?

Ze všeho nejdříve si obstarajte nějaký starý předmět, který má za sebou minulost, můžou to být třeba hodinky po babičce nebo koupená menší starožitnost, ale ze začátku doporučuji předmět od člověka, kterého jste znali, protože pak bude lepší psychické napojení na danou věc. Jestliže máte vybráno, najděte si místo, kde nebudete rušeni. Můžete si pustit meditační hudbu pro získání klidné atmosféry. Pohodlně se usadte

a vezměte do ruky věc, kterou jste si zvolili. Uvolněte se, počítejte od 20 do nuly, potom si přiložte předmět na třetí oko – mezi obočí – a soustředte se, jaké k vám budou vysílány energie.

Pokud ucítíte na třetím oku tlak, je to dobrý začátek. Důležitou součástí jsou také pocity a myšlenky, které cítíte a vnímáte. Nepřemýšlejte o nich usilovně,

*Nebojte se svůj poznatek někomu sdělit, budete ohromeni, až zjistíte, že to, co jste viděli a cítili, byla pravda.*

vaše ego vám bude nalhávat, že to jsou pouze výplody vaší fantazie. Ze začátku se vám budou objevovat například slova, jako láska, hněv, hádka, naděje atd., tato slova symbolizují daný příběh, který je ukryt v předmětu. Postupem času můžete vidět obrazy a dokonce i celé scény. V pokročilejší fázi můžete určit přítomnost a budoucnost. Lze pracovat

i s velkými předměty, ale na začátku je vhodnější vybírat ty, které si můžete přiložit na třetí oko. Až získáte praxi, stačí dotyk, a myšlenky, pocity a obrazy se k vám budou jen hrnout. Nebojte se svůj poznatek někomu sdělit, budete ohromeni, až zjistíte, že to, co jste viděli a cítili, byla pravda. Mně se to stalo několikrát, zjistil jsem nějakou informaci o starožitnosti, ale nikomu jsem o tom neřekl. Když jsem se posléze dozvěděl, že má informace byla pravdivá, užasl jsem. Za to může naše ego, které vidí jen materiální svět a nedovede pojmut mimosmyslové vnímání. Pokud budete mít pocit, že informace, kterou jste určili, je nesmyslná, zapište si ji, a když zjistíte, že byla správná, ego se zmenší a vaše mimosmyslové vnímání se zvětší.

Všem těmto schopnostem, jako je telepatie, telekineze, astrální cestování nebo psychometrie, se dá naučit, ale nesmíte mít pocit, že jste něco víc než ostatní lidé, kteří tento talent nemají.

Pokud duchovní dary zneužijete, budou vám odebrány. Musíte se naučit žít s pokorou. Jen tak se vám otevře mysl, budete lépe vnímat poselství od Boha a můžou vám být dány i další dary. ✨

## Léčivé látky v čaji CITRUS AURANTIUM



### • BIOFLAVONOIDY

flavonoidy jsou většinou žlutě zbarvené látky. Bývají vázány na cukry. Vzácně představují hlavní účinnou látku v rostlině. Mají většinou příznivý vliv na cévní stěnu, zejména na kapiláry. Proto jsou často užívány při žilních onemocněních, vysokém krevním tlaku, ateroskleróze. Flavonoidy podporují působení dalších látek obsažených v rostlině.

### • HOŘČINY

mají zejména účinky na zažívání, zlepšení funkce trávicího ústrojí. Zvyšují vylučování žaludečních a slinivkových šťáv a žluči. Podporují chuť k jídlu. Přidávají se do žaludečních likérů. Jde o látky různého chemického složení a výrazně hořké chuti.

### • SILICE

neboli éterické oleje jsou lehce prchavé, většinou příjemně voní. Ve vodě jsou nerozpustné, snadno se odpařují s vodními parami. Mají povzbuzující vliv na pokožku a sliznice, rozpouštějí hleny a usnadňují kašel. Některé podporují chuť k jídlu.

Zaujaly vás léčebné účinky bylinného čaje  
CITRUS AURANTIUM (divoký pomeranč)?  
Ochutnejte ho! Objednat si jej můžete na  
[www.diochi.cz](http://www.diochi.cz)

## JAKÉ JSOU ZKUŠENOSTI ČTENÁŘŮ S PŘÍPRAVKY DIOCHI?

### BOLEST JE PRYČ! UŽ ZASE PRACUJI NA SVÉ MILÉ ZAHRÁDCE!

Je mi 43 let a asi bych se v minulosti nazvala „Nevěřícím Tomášem“. Před dvěma lety jsem měla problémy s „tenisovým loktem“. Chodila jsem na ortopedii na opichy, ale po půl roce byla bolest zpátky. Už jsem byla zoufalá. Moje masérka mi poradila kombinaci Detoxinu a Bakteviru od Diochi. Moc jsem jí nevěřila, brala jsem svou bolest jako mechanickou záležitost, od které přece nemohou pomoci nějaké kapičky. Ale loket bolel tak, že už jsem nezdvihla ani hrnek a klasické ortopedii už jsem moc nevěřila. Tak jsem zkusila kapičky. A byla jsem nadšená! Bolest je pryč, už dva roky mám pokoj a zase mohu v pohodě pracovat na zahrádce. Letos na jaře jsem trpěla na ostruhu patní kosti. Masérka mi opět sdělila – „to máš od ledvin“. A já jsem opět pochybovala, jak mohou bolet kosti od ledvin?! Ale opět jsem se přesvědčila. Zkusila jsem Diocel od Diochi a bolest je pryč. Paráda. Už nepochybuji. A rozhodla jsem se nečekat, až se ozve další „zanedbaná bolest“, ale jsem rozhodnutá preventivně absolvovat celou detoxikační kúru - Regenerace ve Sféře. Díky, Diochi.

Hana

Inzerce

akce  
roku

# FESTIVAL, KTERÝ VÁM NASADÍ BROUKA DO HLAVY [www.festivalevolution.cz](http://www.festivalevolution.cz)

Ecoworld

Biostyl/Zdraví

Osobní rozvoj

Alternativa

Biopotraviny

Vzdělávání

Alternativní medicína

Biokosmetika

Vnitřní potenciál

Léčení a terapie

Přírodní produkty

Psychologie

Meditace

Zdravá výživa

Sebezdokonalování

Poradenství

Kvalitní potraviny

Komunikace

Duchovní směry

17. – 19. 4. 2015  
Výstaviště Praha Holešovice



festival evolution

Organizátor: FELICIUS MEDIA

FELICIUS

Partneři:

INCHEBA  
EXPO PRAHA

HERBADENT  
Léčivo byliny od roku 1897

occto

VSTUPENK V.cz

ProRegiony

PRO.BIO

cenia

# MÁM NÁLADU nebo má nálada mne?

*Někdy se ráno probudíme a ani se nám nechce vstát. Kakao je příliš horké, houska tvrdá a všichni kolem nás jsou kromobyčejně protivní. Dokonce i venku ptáci zpívají příliš nahlas! Někdy je to naopak. Kakao je horké, ale my to tak máme rádi, housky křupou a ptákům je do zpěvu. Můžeme se naučit vykročit do nového jitra „pravou“ nohou? Mgr. Alena Jáchimová*

**M**nohdy má, přiznávám, moje nálada mne. Vztekám se, když udělám hloupou chybu. Soptím doslova jako vulkán a prýští ze mne láva výčitek: „Jak můžeš ve svých letech tohle provést, říct?! Jako profíkovi se ti to přece nemůže stát!“ A to už mne ta moje nálada nese jako vlna. Smýká mnou, hází. A co když se mi to stane v přítomnosti druhých? Jde ze mne strach.

Jindy mám trému, obavy, abych předala lidem, se kterými pracuji, to, co potřebují ke své práci, ke svému životu. Zkrátka abych byla srozumitelná, jasná, aby mne přijali, sdíleli se mnou mé zkušenosti, přání. Zažívám neklid, únavu, vyčerpání, napětí, smutek, radost, euforii, touhu, slast, bolest. Jsem mnohdy všemi těmi náladami unášena jako bárka, jako trosečník.

Jak poznám, že mám náladu? Někdy sama sebe vidím jako z balkónu. Vidím sebe, své tělo, slyším to, co říkám, vnímám, co se se mnou děje. Jsem pozorovatelem? Někdy. Mnohem častěji jsem soudcem, kritikem, přísným rodičem, někým, kdo říká: „Podívej se, co děláš, to není správné, přestaň!“ Co je

tedy správné? Klid, rozvaha, úsměv na tváři, tvořivá energie, radost?

Co mi vlastně přinášejí mé nálady? Mění se stejně jako počasí. Některé jsou trvalejší, jiné se rychle přeženou a další čistí vzduch. Některé zahřejí, rozpálí mne, uvolňují.

Co spouští mé naladění? Fantazie. Představy. Sním o sobě sen. Toužím žít mezi lidmi, být milována, obdivována, tvořivá, zábavná, užitečná, svobodná, moudrá, krásná. Ale mnohdy nejsem. Nebo spíš nebývám. Mám své mouchy, své „černé pátky“. Chybuji, něco mě bolí, mračím se, bývám „přetažená“. A pak mám strach, že mne mé okolí přestane mít rádo, že si mne lidé přestanou vážit, že přijdu o své místo mezi nimi.

Náladu si mohu naladit stejně jako ladíme hudební nástroj nebo stanici v rádiu. Stává se mi, že nějak více pozornosti jsem naučena věnovat svému smutku, únavě, samotě. Co to změnit a vědomě si více hýčkat svoji radost, euforii, energii, živost, nadšení, zvědavost? Co si je lépe vychutnávat? Stejně jako si vychutnávám poslední kousek luxusní čokolády. Dávat jim více pozornosti. ☘



## JAK NA TO?

- **NAJDU SI NĚKDE „SVŮJ KOUT“.** Jakmile dočtu tyto řádky, najdu malý kousek prostoru, kde mohu nerušeně odpočívat.
- **UVOLNÍM TĚLO.** Vnitřním zrakem se dívám, kde je v něm napětí. Čekám, co upoutá moji pozornost. Zaťaté zuby? Povolím skus, uvolním čelist. Napětí v zádech? Opírám si záda o podložku, celou vahou. Ramena mám až u uší? Pouštím je dolů.
- **DÝCHÁM.** Moje pozornost se napojuje na dech.

Vnímám, jak se mi zvedá hrudník. Nádech – výdech. Alespoň třikrát. Ještě hlubší nádech – výdech. Stále a zlehka si s nimi hraji. Prodlužuji je. Jak kdyby dech byl míč, který si mezi sebou předávají Nádech a Výdech. Vnímám to malé místo, kde se dech zastaví na zlomek sekundy. Dýchám.

• **POUŽÍJI MANTRU:** „Jsem klidná a šťastná“. S každým nádechem odchází stres a napětí, s každým výdechem přichází uvolnění a radost

do mého těla. Přistihuji se, jak se mi zvedají koutky úst. Usmívám se.

• **MYŠLENKA.** Sem tam se objeví myšlenka. Nechávám ji odplynout, stejně jako plyne mrak po obloze. Vracím se ke svému dechu. Jsem s ním.

Vše trvá jen pár minut a mně je fajn. Jsem naladěná. Doporučuji opakovat minimálně každé ráno a večer. Tohle je jedna z možností, jak řídit svoji náladu. Všimli jste si, jak nás nálady



druhých lidí – mnohdy nevědomky – ovlivňují a svádí? Ted' mám účinný nástroj, jak se nenechat strhnout „kdejakou“ náladou. Řídím ji.



*V zimě se energie velmi zpomalily a jsou často zablokované právě v prostoru, v interiéru. Navíc je prostor na zimu uzavřen a nedochází tak k výměně energií. Ty se za dobu dlouhé zimy vyčerpají a stává se z nich tzv. mrtvá energie. Té se rozhodně musíte zbavit.*

**Ing. Jiří Černák**

**D**říve v tuto dobu probíhal masopust – období hodování, zábav a karnevalů. O masopustu si lidé mohli dopřávat veselí a hojnost, kterou běžně nemívali, a vzpomínat na zimu. Březen je podle energií času druhým jarním měsícem. Po prudkém nástupu prvních jarních jangových energií v únoru, které razantně přinesl garant měsíce Tygr, se v březnu energie opět zmírní. Jang tak bude vystřídán Jinem a místo Tygra nám bude vládnout milý a příjemný Zajíc.

Úlohou Zajíce je zpracovat silné energie a přeměnit je v příjemnou základnu pro další růst, který bude následovat v dubnu. Proto je důležité, abyste energie března věnovali hlavně svému nitru a také interiéru

vašeho domova. Další vývoj vašich energií v roce bude záležet právě na tom, jak pevně a příjemně zázemí si v březnu vytvoříte.

### **VYMEŇTE STAROU ZA NOVOU (ENERGII)**

Zajíc má ze všeho nejraději právě domov – svoji noru. Velmi rád o ni pečuje a vehementně ji brání. Proto je březen ideální měsíc pro vnitřní očistu prostoru ale také vašeho těla (tělo je stejný prostor pro život jako váš dům či byt a platí pro něj stejná pravidla). Ne nadarmo je v našich krajích tradice jarního úklidu.

Tato tradice vychází z přirozených energií, jež v tuto dobu vládnou. Přichází nová energie, která musí nahradit energii starou.



V zimě se energie velmi zpomalily a jsou často zablokované právě v prostoru, v interiéru. Navíc je prostor na zimu uzavřen a nedochází tak k výměně energií. Ty se za dobu dlouhé zimy vyčerpají a stává se z nich tzv. mrtvá energie. Té se rozhodně musíte zbavit.

Celý prostor proto otevřete. Hodně větrejte a nechte vstoupit novou, čerstvou energii jara. Pokud máte pocit, že těžké a mrtvé energie máte doma hodně, můžete ji „vypudit“ častějším průvanem. Energie Větru patří k jarním energiím a rychle starou energii „vymetou“.

*Můžete použít jedno jednoduché pravidlo: co jste rok nepoužívali a v blízké době nepoužijete, to vyhodte.*

Kromě čerstvého vzduchu pusťte dovnitř také slunce. To začíná v tomto období již nabírat na síle a naplní váš interiér silnou jangovou energií. Díky ní se budete cítit svěže a přinese vám také radost do života. Pokud máte např. ložnici na východ, zvažte, jestli není pro vás příjemné, aby vás ráno budily první sluneční paprsky. Mohlo by se vám tak lépe vstávat a do nového dne vstoupíte plni čerstvé energie.

### CÍTÍTE TU VŮŇI?

Celý interiér vyčistěte. Pomalu ale jistě vyměňte zimní věci za jarní. Zimní oblečení uložte na místo, kde vám nebude překážet. Dále udělejte doma „čistku“ starých věcí. Projděte všechny skříně, šuplíky, komody atd. a zbavte se všeho, co již nebudete používat. Budte na sebe přísní. Hodně lidí nerado vyhazuje staré věci, protože „co kdyby se to náhodou někdy potřebovalo“. Nehrajte se sebou tuto hru. Můžete použít jedno jednoduché pravidlo: co jste rok nepoužívali a v blízké době nepoužijete, to vyhodte. Samozřejmě se to týká věcí denní potřeby. Nemusíte vyhazovat např. nářadí apod., které máte jen pro strýčka příhodu. Věci denní potřeby, které nepoužíváte, ale opravdu dejte pryč. Můžete je někomu věnovat, prodat v aukci či prostě vyhodit.

Pokud máte pocit, že si váš interiér již zaslouží novou barvu stěn, je březen velmi vhodný na malování. Rozhodně však pečlivě umyjte podlahy, vyčistěte koberce, pohovky... prostě všechno. Nezapomeňte také odtáhnout nábytek ode

zdi a pořádně za ním uklidit. Každá místnost by měla být krásně čistá, svěží a jakoby zářit novotou. Musíte z ní cítit čerstvé jarní energie. Musíte se cítit svěží a zdraví, plni síly.



### KVĚTINA – PŘÍTEL ČLOVĚKA

Energie jara patří k tzv. elementu Dřevo. Tato energie je vytvářena hlavně rostlinami a dřevinami. Proto je březen vhodný měsíc na to, abyste si pořídili nové květiny a také se postarali o ty, které máte doma již déle. Prostříhejte je, pokud je třeba, vyměňte jim zem a nastavte je tak, aby vypadaly svěže a nově. Také je dobré, abyste si domů nosili čerstvě řezané květiny a dávali je doprostřed jídelního stolu.

Kromě květin a rostlin posilujte jarní energii v interiéru také různými bytovými doplňky. Můžete si např. vyrobit různé zelené věnce s malými kvítky, s trávou apod. Tyto věnečky pak rozmístěte po celém bytě. Pokud chcete mít jarní energii opravdu silnou, pak tyto ozdůbky dávejte do všech středů – do středu stolů, do středů polic apod. Nejsilnější energie je uprostřed jídelního stolu. Zde by jarní věneček opravdu chybět neměl. Svě místo má jarní ozdoba také na hlavních vchodových dveřích. Ta je velmi důležitá, protože je to vitací energie, a vy se vždy máte těšit z toho, že se opět vracíte domů.

Celý interiér také rozjasněte. Používejte veselé, pestré barvy. Převládat by měla zelená. Ideální jsou pak květované vzory látek. Rozhodně musí takto působit váš jídelní stůl. Ten také ozdobte oranžovou či červenou barvou, která je důležitá pro chuť k jídlu a dobrému trávení. Samotná zelená na jídelním stole by mohla naopak trávení zhoršovat. K čemu vám ale rozhodně čerstvá zelená barva, navíc s čerstvě řezanými květinami, pomůže, je dieta. Díky jarní energii nemusíte mít tak velkou chuť k jídlu a budete volit spíše lehčí jídla. Váš jídelníček by tomu také měl pomáhat. Je to období půstu, proto strava musí být lehčí. Měla by převažovat zelenina a ovoce. Rozhodně nezapomeňte na různé druhy výhonků. Ty mají v sobě hodně energie, kterou na jaře potřebujete.

Zajíc má kromě své nory také velmi rád příjemnou a milou společnost. Proto se v březnu nezdržujte pouze doma. Chodte mezi lidi, které máte rádi. Užívejte si příjemné a neformální zábavy. Zajíc má rád kulturu, je kreativní. Takže divadlo, koncert či kino by v březnu neměly chybět.

Hezky si lehké a jemné březnové energie vychutnejte. Chodte hodně pěšky, procházejte se v přírodě a nejlépe kolem vody. Uvidíte, že vám jaro přinese tolik čerstvé energie, že vám vše půjde lehce od ruky. ☘

## 10 KROKŮ K OSVĚŽENÍ ENERGIE DOMOVA PO DLOUHÉ ZIMĚ

**1** Těžkou energii vypudíme průvanem. Vítr všechno staré dokonale vymete ze všech koutů.

**2** Otevřenými okny vpustíme dovnitř co nejvíce slunce. Rozhrneme závěsy, vypereme záclony.

**3** Ponoříme se do skříní a šuplíků a uděláme „čistku“. Položme si otázku: „Potřebuji to? Přináší mi to radost?“ Pokud odpověď zní na obě otázky „Ne“, tuto věc si již neponecháme.

**4** Vyřazené věci můžeme darovat, prodat či vyhodit.

**5** Březen je zvláště vhodný na vymalování interiéru. Dobrá rada: místnosti malujeme postupně, abychom se najednou nezahltli.

**6** Pečlivě vyčistíme pohovky, koberce, vypereme potahy, závěsy na oknech...

**7** Odtáhneme pokud možno nábytek od stěn a pečlivě za ním uklidíme.

**8** Věnujeme pozornost květinám. Ty, které už máme, osprchujeme, přesadíme, ostříháme... Můžeme si také pořídit nové.

**9** Do středu jídelního stolu umístíme jarní věneček z trávy, květin.

**10** Do jídelníčku zařadíme co nejvíce čerstvé zeleniny a ovoce. Naklíčená zrnka nám předají maximum své jarní síly.

# Síla TRADICE

*Neustálé přemýšlení o budoucnosti je velmi vyčerpávající. I toto je jedna z příčin stresu. Neustálý pohled do budoucna člověku neumožňuje se na chvíli zastavit, spočinout a udělat si důležitou přestávku. To vede k tomu, že lidé neumí odpočívat a velmi tak vysilují celý svůj organismus.*

*Ing. Jiří Černák*

V dnešní moderní době jsou lidé zaměřeni hlavně na budoucnost. Neustále řeší, co nového, co dalšího si do svého života mají pořídit. Neustále řeší, co dalšího je čeká, co dalšího mají udělat. Myslí na to, co je čeká zítra, co musí udělat příští týden, co zařídit další měsíc, kdy zaplatit další splátku apod. Ve firmách zase hledí na budoucí výsledky, na plnění plánu dalšího čtvrtletí, na zisk v příštím roce, na nové zákazníky atd. atd. Silné ulpívání na budoucnosti tak moc zaměstnává mysl člověka, že si jen velmi málo uvědomuje přítomnost. Umění žít tzv. TADY A TEĎ tak ovládá jen opravdu malá skupina lidí. A přeci vše, co člověk má, je jen to „tady a teď“. Nic jiného není. Minulost již byla a budoucnost ještě nenastala. Takže celý život se odehrává právě v tomto okamžiku. Ale protože většina lidí v tomto okamžiku soustředí svoji pozornost k budoucnosti, okrádají se tím o vlastní život.

## JAK NÁS OVLIVŇUJE ZÁKON AKCE A REAKCE

Je důležité, aby si člověk uvědomil, že vše v přírodě, a tedy i samotný člověk, funguje v nějaké posloupnosti. Nic nevzniká náhodně, najednou, bez příčiny. Již na základní škole nás učili o zákonu „akce a reakce“. Vše, co se právě děje,

je reakcí na něco, co bylo před tím. A tato reakce se zase stává příčinou toho, co se stane poté. Proto současný okamžik vždy leží mezi okamžikem minulým a okamžikem budoucím.

Podíváte-li se na zákon akce a reakce nebo chcete-li zákon příčiny a následku z pohledu Feng Shui a Čínské kosmologie, pak si uvědomíte, že vše v přírodě má své souvislosti. Každá věc navazuje na věc předchozí

*Vaše přítomnost stojí na vaší minulosti a vaše budoucnost se odvíjí od vaší přítomnosti.*

a každá situace budoucí navazuje na situaci současnou. Jde tedy o návaznost mezi minulostí, přítomností a budoucností. Feng Shui tomuto fenoménu říká „Osa člověka“. Tato osa ukazuje postup člověka v životě. Každý tak přichází z minulosti do přítomnosti, a z té vychází do budoucnosti. Vaše přítomnost stojí na vaší minulosti a vaše budoucnost se odvíjí od vaší přítomnosti.

Schopnost návaznosti, tj. umět navazovat na to, co se stalo v minulosti, přináší člověku velmi silnou energii. Když si představíte, že



vše, co je dnes, je výsledkem minulosti, pak si uvědomíte, že veškeré současné bohatství pochází z minulosti. Tj., minulost vytvořila veškeré bohatství, dává vám toto celé bohatství do vínku a nabízí vám, abyste je využili. Umění stavět na bohatství minulosti je staré tisíce let. Svoji moc i slávu postavily na tomto umění velké říše, velcí panovníci ale také majitelé bohatých firem. Neustálé navazování na minulost se nazývá tradice. Síla tradic je neoddiskutovatelná. Čím delší tradice jsou, tím pevnější základnu pro další rozvoj poskytují. Sílu tradic totiž tvoří energie času.

## TRADICE JE VKLAD DO BUDOUCNOSTI

Dnešní svět většinou tradice odmítá, zavrhuje. Považuje je za něco překonaného, starého, v současné době již nepoužitelného. Je to dáno právě tím velkým soustředěním na budoucnost. Lidé si ale vůbec neuvědomují, že se tak dobrovolně zbavují síly a bohatství všeho, čeho bylo v minulosti dosaženo. Začínají tedy své aktivity od nuly, z ničeho. Začínají vše v přítomnosti, bez jakékoliv návaznosti na minulost. Od té se

naopak snaží co nejvíce distancovat. Je to vidět na současné krizi rodiny. Mladí lidé se snaží v životě osamostatnit, a navíc se co nejvíce odlišit od života svých rodičů (pozor, nezaměňovat s „institucí mama-hotel“, která je dána leností, a ne snahou navazovat na rodiče). Pokud jste rodiče a máte již větší děti, asi ze zkušenosti dobře víte, jak „milují“, když se jim snažíte poradit.

Podobně se pak lidé vyvíjejí i v profesním životě. Mají pocit, že na vše musí přijít sami. Zde jim bohužel velmi silně nahrává současné vzdělávání a celosvětový trend vedoucí k individualismu. Vše je pod heslem: „to musíš dokázat sám“, „ty na to máš“, „musíš se prosadit“, „buď originální“ apod. Lidé pak hledají ve všem novou a originální cestu. To však znamená, že vše musí vymyslet úplně od začátku. Toto vymyšlení je velmi vyčerpávající a má i neblahé účinky na zdraví. Navíc vyvolává stres - a to časový (nestihnu to včas vymyslet, někdo to vymyslí dříve než já apod.) a stres ze selhání (já to nesvedu).

Jak jsme již uvedli na začátku, nic nevzniká samo od sebe. Vše se vyvíjí díky zákonu akce a reakce. Tedy vše nové musí pocházet z minulého. Proto by se člověk měl naučit navazovat své činy a aktivity na to, co bylo vytvořeno v minulosti. Má to dvě obrovské výhody:

### CO NÁM PŘINÁŠÍ MINULOST

1. Využijí sílu její energie
2. Nevyčerpávám se vymyšlením nového

Pokud svoji současnou činnost postavím na minulé činnosti, pak stačí „jen něco“ přidat a tím vzniká automaticky něco nového. Tj., nemusíte vymyslet vše od nuly, ale jen něčím navážete na minulé a máte hned „to“ nové. Síly minulosti a tradice využívají silné a bohaté společnosti. Určitě znáte např. reklamu Plzeňského Prazdroje, který neustále vyzdvihuje fakt, že toto pivo vaří již od 19. století. Podobně svůj úspěch staví Becherovka. Ve světě je to např. Coca-Cola, výrobci drahých vín či lihovin, potravin apod. Velmi dobře tuto taktiku využíval Apple, který každý nový výrobek navázal na výrobek předchozí a „jen ho o něco“ zlepšil (např. iPhone je již 6. řada). Podobně slaví úspěchy i velké automobilky.

### NESTAVME NA ZELENÉ LOUCE

Pokud tedy chcete vytvářet něco nového, vždy využijte síly minulosti. Podívejte se, kdo a jak něco podobného řešil před vámi. V době internetu máte neomezené

přístupy k informacím. Můžete je získávat z celého světa. Chcete-li založit novou firmu, nevymýšlejte sami, co a jak udělat. Podívejte se, jak vznikaly a jak fungují podobné firmy jinde ve světě. Podívejte se, jakým způsobem tvoří svůj úspěch. Vše, čeho můžete využít, využijte. To, co použijete, pak obohaťte o své znalosti a hned máte novou firmu na světě. Stejně tak s novým výrobkem nebo novou službou. Navíc se pak můžete s navázáním této tradice chlubit a použít ji jako podporu pro kvalitu své činnosti. Pokud chcete vyrábět např. nové víno, pak můžete uvést, že

*Nemusíte vymyslet vše od nuly, ale jen něčím navážete na minulé a máte hned „to“ nové. Síly minulosti a tradice využívají silné a bohaté společnosti.*

pochází z oblasti, kde se víno pěstuje již stovky let a pochází odtud ty a ty známé značky vín. Již jen tímto navázáním vytvoříte silnou důvěru u svých zákazníků. Budou totiž hned vědět, jak nastavit svá očekávání. Hned se v jejich mysli jasně profiluje váš výrobek. Pokud byste jen řekli: „máme nové víno“, každý by asi byl dosti skeptický k tomu, o jaké víno asi jde. Nikdo by si nebyl schopen vytvořit dobrou představu.

Pokud plánujete nějakou svoji cestu, i zde je velmi dobré si najít tradici, na kterou chcete navázat. Ta tradice vám hned jasně určí, jak by vaše cesta měla vypadat. Vy si ji pak jen upravíte podle vlastních potřeb. Chcete-li se stát např. dobrým učitelem, trenérem či koučem, můžete vycházet ze silné tradice Jana Amose Komenského. Chcete-li se stát např. velkým skladatelem, můžete navázat na tradici Antonína Dvořáka. Určete si, na co chcete navazovat. Uvidíte sami, že hned budete mít jasněji v tom, co a jak dál dělat.

Síla tradic je obrovská. Rychlá a moderní doba je nevyužívá. Pokud chcete uspět a nevyčerpávat při tom svoji energii, využijte ji. Jak v soukromí, tak ve své profesi. Uvidíte, o kolik více energie získáte. Jak se vše najednou zjednoduší, projasní. Vaše aktivity navázané na tradici budou velmi silné a úspěšnější, než když je budete stavět na zelené louce. ☘

# Jak na královu ŘEČ

## Příběh z poradny (a s dobrým koncem)

*Přišla za mnou maminka se sedmiletým chlapcem, který když zrychlil řeč, tak se začal zadržávat. Závěr jejich pana psychologa zněl, že to možná přejde časem samo.*

*Vladimír Nerud*

**N**ení to dlouho, co do kin přišel film Králova řeč, takže snad každý ví, co si pod tímto pojmem představit – problémy s řečí, zadržávání a kokotání. Film byl dobře zpracován a hlavně vše dobře dopadlo, skoro jako v pohádce. Pomocí reflexologie a přípravků Diochi zvládneme zadržávání i my.

### POMŮŽE REFLEXOLOGIE?

I mně se dostal do poradny podobný příběh. Přišla maminka se sedmiletým chlapcem, který na svůj věk působil

velmi vyspěle a inteligentně, byl hodně citlivý a zvědavý, ale když zrychlil řeč, tak se začal zadržávat.

Samozřejmě, že zvláště v tomto případě je namísto psychologický rozbor příčin, ale oni už navštívili, koho se dalo a na nic, co by mohlo kokotání ovlivnit, nepřišli. Závěr pana psychologa zněl, že to možná přejde časem samo.

Ještě nikdy jsem ve své poradně kokotavost neřešil, ale udělal jsem jako tradičně reflexní diagnostiku pomocí přípravků DIOCHI i diagnostiku EAV systémem.

### JAKÉ MĚL FILIP POTÍŽE?

- virový toxin v oblasti ledvin a močového měchýře
- chemickou zátěž v oblasti jater
- plísň v tlustém střevě.

Na základě vyšetření jsem mu nasadil **DETOXIN, LEVAMIN a NERVAMIN**. Udělal jsem mu kraniosakrální terapii a naučil ho obden si aktivovat na noze meridiány nervové degenerace a reflexně oblast jater, ledvin a lymfatického systému, na které při diagnostice reagoval.

#### DETOXIN

*detoxikuje a pomáhá tělu ožít.*

Směs fytolátůk obsažených bylin v Detoxinu:

- napomáhá zlepšit funkci jater a žlučníku
- přispívá ke snížení hladiny cholesterolu
- je účinný při obraně organismu proti alergiím
- působí na psychiku a migrény



#### LEVAMIN

*je klid, pohoda a ochranný štít.*

Směs fytolátůk obsažených bylin v Levaminu:

- podporují prohloubení paměti
- pozitivně ovlivňují metabolismus
- působí jako životabudič
- posilují energetiku těla
- pomáhají podívat se na problém s odstupem



#### NERVAMIN

*je energetická kotva člověka.*

Směs fytolátůk obsažených bylin v Nervaminu:

- napomáhají zbavit se stresu
- přispívají k dobré náladě
- pomáhají k příjemnému spánku
- prokazují protiplísňové účinky
- podporují detoxikaci těla
- aromaterapeutické účinky





## ŘEŠENÍ BĚHEM DVOU MĚSÍCŮ

Filip za mnou s maminkou přišel na kranio-sakrální terapii během dvou měsíců ještě 4 x a pokaždé se zdálo, že se mu mluví lépe a lehčeji. Nakonec koktavost úplně vymizela.

Vzpomněl jsem si na svého učitele Jiřího Janču, který nám v podobné situaci vykládal: „Já jsem byl víc překvapenější než ten klient, ale dělal jsem jako, že je to naprosto normální.“

*Sedmiletý Filip díky reflexní terapii a přípravkům Diochi přestal zadržávat!*

### „KOKTAVÝ“ FILIP STUDUJE HERECTVÍ

Samozřejmě nevím, co přesně chlapci pomohlo, jestli to byly víc přípravky DIOCHI, nebo reflexní či kraniosakrální terapie či všechno dohromady, ale na tom přece nezáleží. Dnes už 12letý Filip pokukuje po studiu herectví, vlastně už má za sebou pár dětských hereckých vystoupení a na to, že koktal, si už snad ani nevzpomene. ☘



Inzerce

*cestyksobe.cz*  
internetová televize

**Nyní žhavá novinka: Spouštíme nový internetový kanál Elia tv [www.eliatv.cz](http://www.eliatv.cz)**

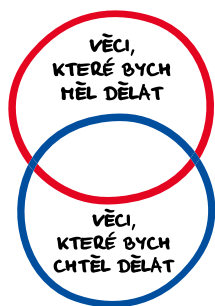
<p>Hana Růžičková, Jana Raková, Terapie Myšlí pro šťastné srdce Terapii Myšlí se můj život změnil z trápení na lásku.</p>	<p>Jana Štrausová, Děti nového věku Co nám děti a lidé okolo nás zrcadí.</p>	<p>Viliam Poltíkovič, O Kailásu, pránické výživě a i smrti Informace nejen o aktuálním seriálu na téma smrti.</p>
<p>Dušan Tomek, Pulsní diagnostika s Mystikem Pulsová diagnostika čínské medicíny.</p>	<p>Hivshu, Povídání s inuitským šamanem Bůh je vše a ve všem.</p>	<p>Kateřina Karaimí Motyčková, Na spirále času Na spirále času s Karaimí a Alžbětou.</p>

# PROKRASŤINACE

– odložím to na zítra...

*Motto: Špejbl: „Hurvíнку, musíš si umět poručit!“  
Hurvínek: „Což o to taťko, já si poručím, ale já se neposlechnu!  
Prokrastinace je patologické odkládání úkolů. Nejde o lenost – prokrastinátoři bývají i velmi aktivní lidé, kteří dělají všechno možné, jen ne to, co je v danou chvíli důležitá a termínovaná povinnost.*

MUDr. Zuzana Krausová



**D**efinice prokrastinace zní, že jde o „výraznou a chronickou tendenci odkládat plnění povinností a úkolů (zejména těch nepříjemných) na pozdější dobu“.

## JE ODKLÁDÁNÍ NORMÁLNÍ?

Odkládat nepříjemnosti je lidské a občas to děláme všichni. Začíná to už ve škole („Teď ten úkol dělat nebudu, napíšu si ho zítra ráno“). Podobně to lidé mívají s některými méně oblíbenými činnostmi jako je návštěva zubaře, žehlení nebo daňové přiznání. To všechno lze ještě zahrnout do celkem obvyklé psychopatologie všedního dne (pokud to nakonec uděláte). Co je tedy ještě normální a co už je prokrastinace?

Občasné posunutí nějaké práce na později nemusí být nic špatného, pokud pro to existují racionální důvody a pokud to neděláte systematicky. Jestliže ale odkládáte určitý typ důležitých úkolů pravidelně, doháníte to pak horečnatě na poslední chvíli a přivádíte se tím do obtížných situací, pak už jde pravděpodobně o prokrastinaci. Prokrastinátor odkládá důležitou nebo nepříjemnou práci (např. odevzdání projektu) až za bod, kdy už se téměř nedá stihnout. Místo toho dělá něco nepotřebného, co vůbec nespěchá (pořádek v šuplíku). Jak se termín odevzdání blíží, pracuje pod tlakem, je v enormním stresu a na výsledku je to často znát. Ví to, ale nemůžete si pomoci.

Prokrastinátor má v plánu pracovat, má na to všechny podmínky, ale k práci se nemůže přinutit, i když ví, že mu hrozí malér. Jde tedy o *vědomé iracionální rozhodnutí*

*odložit činnost*, do které se vám nechce. *Prokrastinační aktivita* (činnost, kterou se zabýváte namísto plánovaného úkolu) je obvykle triviální, *méně naléhavá nebo přímo neužitečná*, i když se na první pohled také může jevit jako „práce“ - třeba přesazování kyttek, luxování celého bytu, mytí nádobí, prohlížení nabídky internetových obchodů. Charakteristické pro prokrastinační aktivity je, že jsou intelektuálně nenáročné, jejich výsledek je rychle vidět (umyté nádobí) a/nebo bývají celkem příjemné (internet, televize). Je to jakýsi pokus našeho dětinského já uniknout nepříjemnosti a přitom se uklidnit sebeklamem („přece se neflákám, uklízím“). Naše dospělá já ale stejně celou dobu ví, že právě dělá pěknou pitomost. Proto prokrastinace nepřináší klid, ale *zvyšuje úzkost, napětí a pocity viny*. Když prokrastinujete, třeba zrovna úklidem, dobře víte, že si zaděláváte na problém, a pomalu ve vás narůstá panika, která Vás ještě více paralyzuje. Může se tak vytvořit bludný kruh: čím více prokrastinujete, tím nervóznější jsem a tím méně jsem schopen chovat se racionálně a už konečně začít dělat to, co mám.

## FENOMÉN MODERNÍ SPOLEČNOSTI?

Prokrastinace zatím ještě není na seznamu psychiatrických diagnóz, ale nejspíše se tam časem octne. Řadí se k moderním (bohužel i módním) „civilizačním“ poruchám, kterých v rozvinutých zemích přibývá. Nejvyšší riziko prokrastinace vykazují intelektuální a tvůrčí činnosti. Naopak konkrétní, strukturované

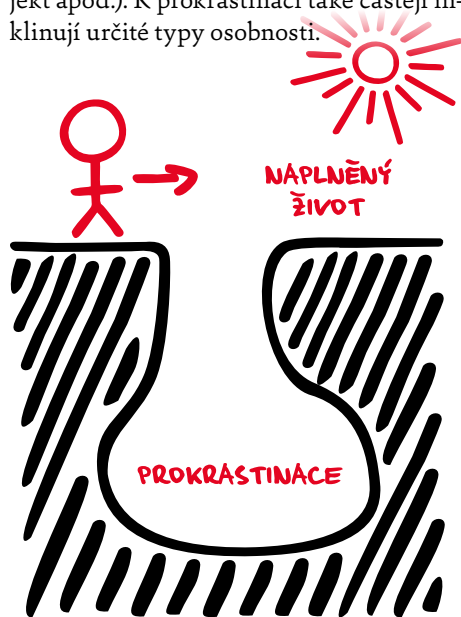


a krátkodobé aktivity jsou mnohem méně rizikové. Typickou prokrastinační skupinou jsou vysokoškoláci a akademické prostředí obecně. Další hojně postiženou kategorií jsou lidé v tvůrčích a manažerských profesích. Prokrastinace (pod jinými názvy) není ale nic nového pod sluncem – něčím podobným trpěli údajně např. i Leonardo da Vinci, Franz Kafka nebo nověji Agatha Christie. Usoudilo se tak na základě historických pramenů nebo deníkových záznamů. Nebo je tu slavná historika o tom, jak Mozart komponoval předeheru k Donu Giovannimu v Praze až dopoledne před premiérou, a to ještě pod nátlakem Josefiny Duškové. Že by slavné tvůrčí krize těchto a dalších umělců byly prostě jen prokrastinace?

## PROČ TO VLASTNĚ DĚLÁME?

Prokrastinace není jen důsledek chaosu či nesprávného time managementu. Je to **neurotický příznak**, který se projevuje selháním seberegulace. Odkládáme něco na později, abychom se teď vyhnuli nepříjemným aktivitám a pocitům. Člověk dělá něco, co je mu v danou chvíli příjemnější, i když rozumově ví, že mu to později přinese problémy. Posloucháme tu své vnitřní dítě (emoční mozek), které se nechce trápit a namáhat a které nemyslí na budoucnost.

Jako další motiv se uvádí **strach ze selhání**. Pravda je, že prokrastinace je typická zvláště pro úkoly, které jsou nějak veřejně hodnoceny (zkouška, písemná práce, projekt apod.). K prokrastinaci také častěji inklinují určité typy osobnosti.



## MEZI OSOBNOSTNÍ CHARAKTERISTIKY, KTERÉ ZVYŠUJÍ RIZIKO PROKRASTINACE, PATŘÍ ZEJMÉNA:

- zvýšená impulzivita
- úzkostnost (nadměrná úzkost paralyzuje, místo aby motivovala)

- perfekcionismus („Hlavně aby to bylo dobře!“), který druhotně opět zvyšuje naši úzkost
- nízké sebehodnocení („Stejně to zase nezvládnou“)

Někdy se prokrastinace také dává do souvislosti s **hyperprotektivní výchovou** v dětství. Dítě, na které stále někdo dohlíží, se nenaučí přiměřené autonomii a seberegulaci. V dospělosti pak takový člověk může mít problém fungovat „na vlastní pohn“. Pokud ho někdo neřídí, nedokáže se řídit sám a soustředit úsilí k nějakému cíli.

K prokrastinaci přispívá i chronická únava a nedostatek energie. Důvodem může být neadekvátní zátěž (snažíte se toho dělat moc), nezdravý životní styl nebo i zdravotní problémy.

## PROKRASTINACE JAKO NÁVYK

Prokrastinace je **chování naučené, nikoliv vrozené**. Pokud si prokrastinační návyk vypěstujeme, začne se automaticky spouštět v situacích, kdy máme řešit nepříjemnou nebo obtížnou povinnost. Máme pak tendenci se bezmyšlenkovitě uchylovat k náhradním rozptylujícím aktivitám a teprve po nějaké době se přistihnout, že „už zase prokrastinuju“. **Dobrá zpráva je, že co je naučené, dá se také odnaučit.**

## NEUROVĚDY O PROKRASTINACI

Funkční podklad prokrastinace by se dal zjednodušeně popsat jako „rozum chce, ale emoce ne“. Emoce vycházejí z evolučně starších oblastí mozku a měly by být teoreticky pod kontrolou rozumu, ve skutečnosti jsou ale poměrně autonomní a rozum často převálcují. Tomu pak říkáme selhání seberegulace. Předpokládá se, že to souvisí s nedostatečnou činností přední části čelního mozkového laloku, tzv. **prefrontální mozkové kůry**. Tato oblast zodpovídá za řadu „vyšších“ nervových funkcí jako je sebehodnocení, kontrola impulsů, sebeřízení a plánování. Funguje také jako filtr rušivých podnětů z jiných oblastí mozku, čímž umožňuje soustředit se na zvolenou činnost. Změny ve funkci prefrontální kůry jsou přítomny i u syndromu dětské hyperaktivity (ADHD).

## CO S TÍM?

Většina tipů a rad, jak bojovat s prokrastinací, funguje na principu behaviorálním, tj. potlačování příznaků a zlepšení pracovních návyků. To samozřejmě pomáhá,

ale někdy nestačí. Měli bychom se také pokusit zjistit, **PROČ** prokrastinujeme.



### 1. SEBEREFLEXE:

**Uvědomte si, že prokrastinujete.**

Pokud jste k sobě upřímní, poznáte to. Víte, že byste měli na úkolu začít pracovat. Ale nechce se vám. Takže děláte něco jiného, i když vám vaše prefrontální kůra opakuje, že byste měli začít hned. (Pokud vám prefrontální kůra nic takového neříká, bude váš problém ještě v něčem jiném než v prokrastinaci.)



### 2. SEBEANALÝZA:

**V čem je problém?**

Když si proberete všechny faktory, které prokrastinaci ovlivňují, můžete si lépe ujasnit, kde je v dané situaci největší problém.

#### 1. Je to můj (zlo)zvyk?

Dělám to pokaždé, když se mi do něčeho nechce? (návyk nebo situační prokrastinace?)

#### 2. Proč se nedokážu víc soustředit?

Co mě nejvíc rozptyluje a proč? Můžu s tím něco dělat? (impulzivita)

#### 3. Mám ještě dost času, to stihnou

(špatný time-management a plánování) Proč se mi nechce konkrétně do téhle práce? Jaké mám pocity? (úzkost, nechuť, nuda, vztek, vzdor...)

#### 4. Bojím se, že to nezvládnou?

Je to na mě moc náročné?

(strach ze selhání)

#### 5. Mám strach, že to neudělám tak dobře, jak se ode mě čeká?

(perfekcionismus)

#### 6. A stojí mi ta námaha za to?

(hodnota úkolu)... atd.

Takto a podobně se můžete ptát sami sebe a postupně se vám vaše slabá místa ujasní. Podle toho, k čemu se doberete, můžete na sobě dál pracovat.



### 3. BEHAVIORÁLNÍ POSTUPY:

**Změňte chování**

Ať už jsou vaše hluboké motivy a sebedestruktivní přesvědčení jakákoliv, některé věci můžete změnit hned teď. Třeba své pracovní návyky. Většina návodů, jak zatočit s prokrastinací, se zabývá právě těmito technikami. Organizace práce, pořádek na stole, systém v úkolech, optimální time management... Nejde to všechno najednou, ale vyberte si alespoň jednu změnu, s kterou začnete a vytrváte u ní. Např. plánování úkolů na následující den. Postupně přidávejte další systémové změny. Systém – tedy dobrý systém – přináší úlevu a šetří čas a síly. ☺

# 8 OSVĚDČENÝCH TIPŮ

1

Základ je začít. Pokud toho nejste schopni, zkuste využít „**10minutový trik**“: Udělejte sami se sebou dohodu, že zkusíte pracovat alespoň 10 minut. Deset minut se dá vydržet. Řekněte si, že pokud by to pak bylo nesnesitelné, práci přerušíte. Většinou to ale není potřeba. Během těchto 10 minut se obvykle oslabí počáteční blok, trochu se do práce zabereme a nějakou dobu u ní i vydržíme.

2

Pokud trik z bodu 1 nefunguje, **zkuste změnit prostředí**. Často prokrastinaci vyvolává nebo posiluje domácí prostředí a nestrukturovaný čas. Nejste-li schopni pracovat na obvyklém místě, jděte jinam – do kavárny, do parku. Někdy dokonce pomáhá, když si člověk vymezí jakousi virtuální pracovní dobu: ráno se oblékne a odejde s notebookem někam ven (do studovny nebo třeba do Starbucks), kde po určitý čas pracuje. Pak jde zase „z práce“ domů.

3

**Odstraňte** ze svého do-sahu všechny **rušivé vlivy**: vypněte televizi, internetový prohlížeč, facebook, mobil i všechny další elektronické potvory, které vás obvykle zaměstnávají.

5

Zajistěte si **kontrolu zvenčí** (vnější motivace). Máte-li pro jednotlivé fáze úkolu deadline, tedy konkrétní termín, máte obvykle i větší pocit zodpovědnosti a začnete si realističtější rozvrhovat čas. Vaše deadline musí ovšem kontrolovat někdo jiný – kolega, kamarád, konzultant. I když to nevnímáte jako plnohodnotný tlak, je to pořád lepší, než si stanovovat termíny sám sobě (protože ty už nedodržíte vůbec).

4

Rozdělte si úkol na **dílčí kroky** („salámová technika“). Krátkodobé konkrétní úkoly vykonáváme ochotněji a máme z nich lepší pocit. Po splnění dílčího cíle si vždycky udělte pochvalu (pozitivní podmiňování). A podle možnosti se odměňte – volným večerem, dobrým jídlem, koupí nějaké maličkosti pro radost.

6

Pokud se vám cíl jeví jako příliš abstraktní a vzdálený, zkuste se na chvíli přenést do budoucnosti. Představte si, že už jste to zvládli a cíle dosáhli. Jaký je to pocit? Stálo to za to? Jako odstrašující variantu si pro změnu můžete představit, že jste svůj úkol vzdali a jak vás to teď štve. Taková psychologická **vizualizace** může posílit motivaci a připomenout, proč to vlastně celé podstupujeme.

7

Vyzkoušejte někdy ten pocit, když **překonáte své bloky** a pustíte se do úkolu, který jste odkládali. Často se ukáže, že trápení s prokrastinací bylo vlastně zbytečné – úkol není zdaleka tak hrozný, vyřešil se poměrně rychle a ta úleva je k nezaplacení. Lidé, kteří úkoly řeší a neodkládají je, mají čistou hlavu a klid, zatímco prokrastinátor trpí a zadělává si na problémy a na žaludeční vředy.

8

Poslední bod, ale možná nejdůležitější. Učte se víc **vnímat pozitivní stránky** své práce. (Každá práce je má.) **Hledejte svůj smysl. Pracovat pro dosažení cíle je dobrá věc, ale nejspokojenější jsou lidé, kteří nepracují jen pro výsledek a úspěch, ale které těší i činnost sama.**

ÚSPĚCH SPOKOJENOST

„ÚSPĚCH NEMÍ KLÍČEM KE SPOKOJENOSTI. SPOKOJENOST JE KLÍČEM K ÚSPĚCHU. POKUD MÁTE RÁDI, CO DĚLÁTE, BUDETE ÚSPĚŠNÍ.“  
– ALBERT SCHWEITZER



Knihy **Konec prokrastinace** autora **Petra Ludwiga** se prodalo již více než 45 000 výtisků a trvale se drží mezi nejprodávanějšími knihami. Je vidět, že prokrastinace je opravdu palčivý problém mnoha z nás. Naleznete zde mnoho návodů, jak ochočit svého „slona“, který je tvrdší a odvádí vás od práce. K vysoké oblíbenosti jistě přispěly i vtipné funkční ilustrace, které velmi názorně doplňují text. Vydalo nakladatelství Melvil Publishing, [www.melvil.cz](http://www.melvil.cz).



# DIOCHI AKADEMIE

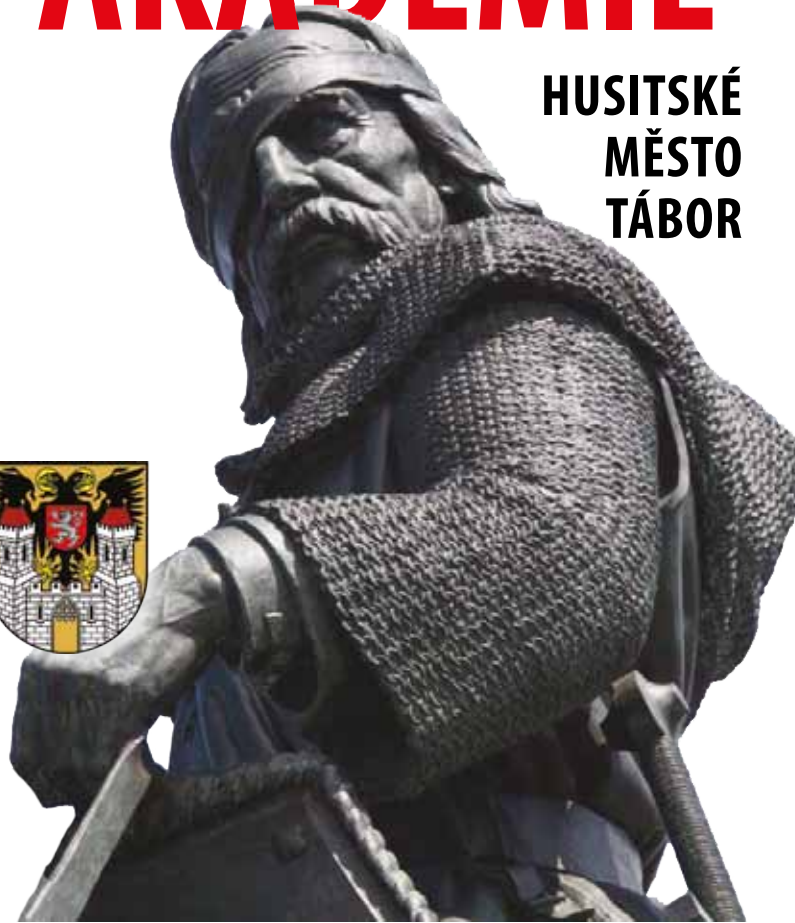
## 22. - 24.5.2015

Místo konání: Hotel Dvořák, Hradební 3037, 390 01 Tábor

HUSITSKÉ  
MĚSTO  
TÁBOR

### PÁTEK 22.5.2015

- 10:00 Zahájení
- 10:15 Bioinformační kosmetika - Vladimír Ďurina
- 11:00 Produktové novinky - Vladimír Ďurina
- 13:00 Oběd
- 14:00 Účinky léčivých bylin v přípravcích Diochi  
- Prof. Ing. Ladislav Kokoška, Ph.D.
- 16:00 Reflexní diagnostika - Vladimír Nerud
- 18:00 **OSLAVA 12. VÝROČÍ DIOCHI**



### SOBOTA 23.5.2015

- 09:00 Pracujeme s dechem - Mgr. Jitka Studénková
- 11:00 Strava podle 5 elementů - František Novotný
- 13:00 Oběd
- 14:00 Po stopách husitů nebo návštěva muzea čokolády
- 18:00 Večeře
- 19:30 Diochi Night Time, Reflexní diagnostika  
- Vladimír Nerud

### NEDĚLE 24.5.2015

- 09:00 Liftingová masáž/Energetická masáž - Ing. Petr Švec
- 10:30 Bylinné silice a jejich síla v produktech Diochi  
- Česká Aromaterapeutická Společnost
- 12:30 Marketingové tipy - Štefan Novák
- 12:45 Závěrečné rozloučení
- 13:00 Oběd

**OSLAVTE S NÁMI  
12. VÝROČÍ DIOCHI**

VÝJIMEČNÉ SPOJENÍ AKADEMIE S VÝROČÍM DIOCHI



### VSTUPENKY

Cena vstupenky: **3.450 Kč**

Vstupné pro 1 osobu zahrnuje:  
2x ubytování, 2x snídaně, 3x oběd, 2x večeře,  
občerstvení v průběhu dne, přednášky,  
studijní materiál, vstupné na volný program

**VSTUPENKY KUPUJTE V E-SHOPU DIOCHI**

**WWW.DIOCHI.CZ, INFO@DIOCHI.CZ, +420 267 215 680**

**AKCE VSTUPENKA  
3+1  
ZDARMA**  
DO 31.3.2015

### DOPLŇKOVÝ PROGRAM

DIAGNOSTIKY ZDRAVÍ - Vladimír Ďurina  
REFLEXNÍ DIAGNOSTIKY - Vladimír Nerud  
PRODEJ VÝROBKŮ DIOCHI

### CO JE AKADEMIE

- VELKÝ ZDROJ INFORMACÍ A PODNĚTŮ
- PŘÍSTUP K NEJŽHAVĚJŠÍM NOVINKÁM
- SDÍLENÍ ZKUŠENOSTÍ S OSTATNÍMI ÚČASTNÍKY
- VÝHODNÝ PRODUKTOVÝ BALÍČEK
- IDEÁLNÍ SEMINÁŘ PRO AKTIVNÍ NOVÁČKY
- MILÁ PŘEKVAPENÍ PRO VÁS

# BROUMOVSKO

## kraj pískovcových skal a barokních kostelů

*Broumovsko je krajem malebným, ale pro mnohé i neznámým. Tento nevelký výběžek mezi Orlickými horami a Krkonošemi zabíhá asi dvacet kilometrů do polského vnitrozemí a za druhé světové války ho oddělovala pomyslná hraniční čára Sudet.*

*Hana Němcová*



**P**ískovcové Broumovské stěny se vypínají mezi Policí nad Metují a Broumovem a pravdou je, že turisty vyhledávaným Adršpašsko-Teplickým skalám, které se nacházejí v těsném sousedství, jen nesměle konkurují. Broumovské stěny, ale na rozdíl od Adršpašsko-Teplických skal, kde některé značené stezky v sezóně připomínají koridor pražského metra, nabízejí klid a soukromí. Vítají nejen duše romantické, ale i sportovní.

Celá oblast je protkaná lesy, rybníky, skalními soutěskami a úžasnými výhledy. Mezi jednotlivými aktéry, kteří utvářejí prostor, panuje neobvyklá symbióza. Výsledkem je neobyčejně malebný dojem, kterým na vás krajina působí. Není divu, že od roku 1991 náleží k CHKO Broumovsko.

Na scéně broumovských vesniček s více než stoletými statky, Javořích nebo Sovích hor, můžete pohlížet z nespočetných vyhlídek. Například jednu malebnou najdete na Hvězdě. Nachází se 674 m n. m., na místě nedaleko vzdálené vesničky Hlavňov, zhruba 3 km od

Police nad Metují. Můžete dojet až na nedaleké parkoviště, zastavit se v poutní kapli Panny Marie Sněžné, kterou v roce 1733 na hvězdicovém půdorysu vyprojektoval a z pískovcových kvádrů postavil K. I. Diezenhofer.

O pár desítek metrů dál lákají otevřené dveře Chaty Hvězda. Vyřezávaný interiér ve švýcarském stylu a zapálený oheň v krbu příjemně překvapí. Dejte si třeba kyselo, podkrkonošskou polévku připravovanou z chlebového kvásku a k tomu sklenku místního Opata, piva, jehož název byl inspirován představeným nedalekého broumovského kláštera řádu Benediktýnů. A když už jsme u gurmánských požitků, ochutnejte i výtečný hutný chléb, který tradičním způsobem pečou v pekárně v Polici nad Metují.

Na Hvězdu se dostanete i Kovářovou roklí od Hlavňovského rybníka. Není dlouhá, nějaké dva kilometry, počítejte ale, že se při výšlapu trochu zapotíte. Odměna vás ale nemine, cesta vede zalesněnou soutěskou, která je lemována až sto metrů vysokými skalními útvary. Určitě probudí vaši představivost.



Božanov  
kostel sv. Máří Magdaleny



Kaple Panny Marie na Hvězdě



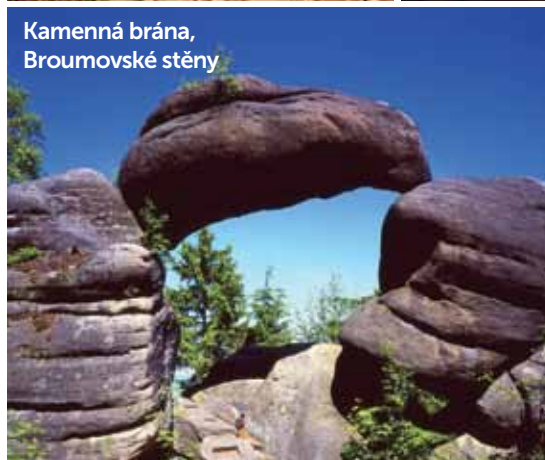
Kostel sv. Máří  
Magdaleny Božanov



Hřbitovní deska u kostela  
sv. Jiří a Martina v Martínkovicích



Varhany ve farním kostele sv. Petra a Pavla



Kamenná brána,  
Broumovské stěny

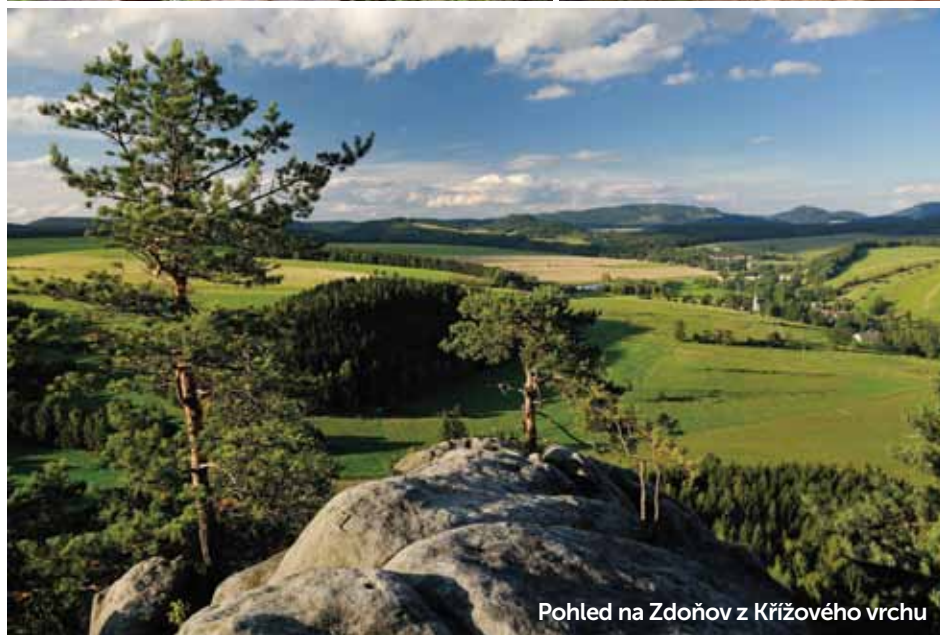


Skalní útvar  
Hřiby Slavný

Kromě působení magických skal roztočivých tvarů na vás v dolní části čeká Mariánská jeskyně a jako bonus na závěr se před vámi nahoře otevře scénérie skalního divadla.

Pokud se v této oblasti ocitnete během letních prázdnin, rozhodně si nenechte ujít některý z koncertů, které se konají v barokních kostelech ve vesničkách broumovského výběžku. Zastavte se třeba v Ruprechticích, Martínkovicích či Božanově. Kostely často volají po rekonstrukci, ale snad právě nedokonalost, syrovost a padající omítka dodá uměleckému zážitku přidanou hodnotu. Varhany, houslový kvartet, Štefan Margita, nadějná umělkyně z Japonska, místní babičky a holandští novousedlíci rázem přispějí ke kosmopolitnější atmosféře. A Broumovský výběžek se tak může cítit o kousek blíž světu.

Vězte, že nejlepšími přístupovými místy do nitra skal jsou obce Hlavňov, Pěkov - Hony, Suchý Důl - Slavný, Machov. Kromě turistiky a horolezectví skály silnější národy sjíždějí i na kolech. Broumovské stěny se na vás těší! 🌍



Pohled na Zdoňov z Křížového vrchu



## ANETA LANGEROVÁ

Na radosti – tak se jmenuje magické místo obklopené hlubokými šumavskými lesy, kde se zastavil čas a s ním i osudy lidí, kteří tam žili. Jejich příběhy se vtělily do dvanácti písní na Anetině novém stejnojmenném albu. Vyprávějí o dívkách a ženách, které spojuje jejich čistota, křehkost a současně odvaha a odhodlání jít vlastní cestou. Dokáže naslouchat svému vnitřnímu hlasu a nachází v sobě sílu překonat překážky, které jim život klade do cesty. V písních

se občas vyjevuje i Anetina osobní historie: „V Bříze zpívám o stromu, v jehož koruně mi táta postavil domek a já z něj pozorovala svět. Ta bříza rostla se mnou, je pevná, symbolizuje mě i můj domov,“ dodává Aneta, která vyrostla na venkově, a proto je pro ni nová deska pomyslným „návratem domů“, ke kořenům. Turné Na radosti v březnu objede několik českých měst, aby 13. v pátek vyvrcholilo v plzeňském kulturním centru Depo. [www.langerovaaneta.cz](http://www.langerovaaneta.cz)

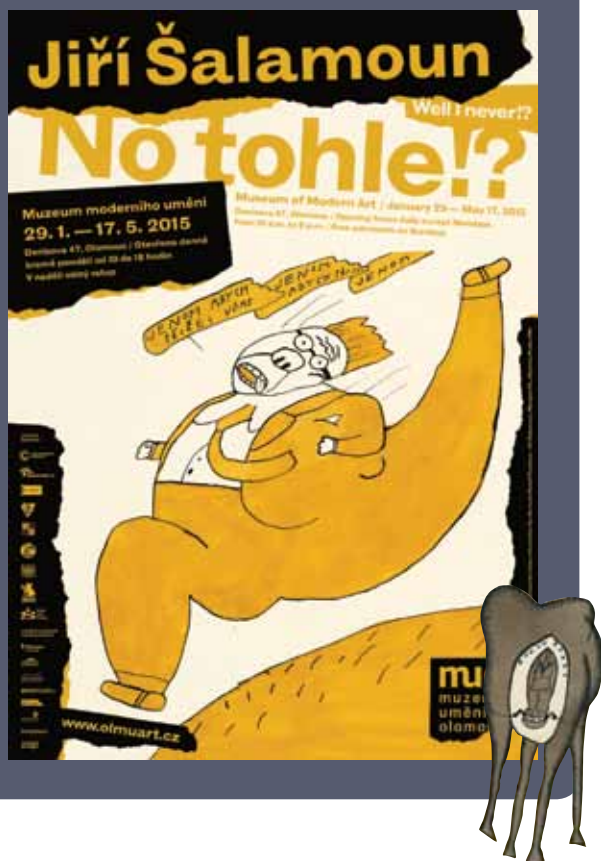
## HANA A PETR ULRYCHOVI

I sourozenci mohou slavit zlatou svatbu! Z mimořádně plodného spojení sestry a bratra za padesát let jejich muzikantského svazku vzešlo přes třicet alb plných bigbeatových pecek i niterných balad. Svým hitem Nechoď do kláštera se na dlouhá desetiletí zapsali na žebříčky hitparád. Nesmrtelnými se stala i jejich alba ze 70. let Nikola Šuhaj loupežník a Meč a přeslice, na kterém nazpívali staré pověsti české. I když začínali hrát s rockovým Atlantisem, rychle se jim podařilo vytvořit unikátní podobu české worldmusic. Sudičky jim daly do vínku prostotu lidových písní i dramatičnost opery. Ostatně otec Hany a Petra Ulrychových byl sólista Janáčkovy opery v Brně. A právě v Brně, v Mahenově divadle, vystoupí sourozenci Ulrychovi s kapelou Javory 15. března na koncertě Ohlédnutí, kterým oslaví 50. let společného hudebního života.



## JIŘÍ ŠALAMOUN

Muzeum umění Olomouc slaví osmdesátiny ilustrátora, který s úsměvem provedl dětstvím několik generací. Výstava nazvaná No tohle! se ale zdaleka nezaměřuje jen na legendárního Maxipsa Fika. Odkrývá návštěvníkům celou širokou škálu Šalamounovy tvorby inspirované dětskou kresbou, loutkami, jarmarečním pouličním divadlem, komiksem i běčkovými horory autorova mládí. Do 17. května můžete v Olomouci potkat Pana Tau, Posledního Mohykána, Hobita, Tracyho tygra ale i Nahou obryni, o které Jiří Šalamoun snil ve své stejnojmenné bibliofilii. Při příležitosti jeho životního jubilea se zároveň uskuteční (od 8. 3. do 7. 6.) výstava v GASKu v Kutné hoře, která se zaměří především na Šalamounovu tvorbu pro děti jako čtenáře a filmové diváky a představí jeho filmové, divadelní a výtvarné plakáty.





# SLZY OŠLEHANÝCH MUŽŮ

Divadelní soubor Vosto5 se proslavil improvizovanými taškařicemi. Mohlo by se zdát, že nyní vyrůstá z okouzujících klackovských let a spěje k solidnějšímu projevu. Jeho inscenace z doby 2. světové války Pěrák je na repertoáru divadla Archa a představení Dechovka jednoznačně bodovalo na loňském festivalu německy mluvícího divadla. Nová loutko-hercká inscenace režiséra Ondřeje Cihláře Slzy ošlehaných mužů se ale opět vrací k žánru frašky. Když před sto lety stáli účastníci zrušeného závodu nad tělem nejméně úspěšného českého lyžaře Bohumila Hanče, plakali všichni. Jak uvěřit, že ten nejdokonalejší z nich, nejlepší, nejstatečnější a vždy ochotný pomáhat druhým, leží tu náhle mrtev? Sto let po největší české sportovní tragédii stále s jistotou nevíme, co přesně se tenkrát na krkonošském Zlatém návrší vlastně stalo. Přijďte rozluštit tuto záhadu 17. března do semilského kulturního centra Golf.

Více na [www.vosto5.cz](http://www.vosto5.cz).



## BÍLÝ BŮH

Na pražské premiéře v kině Aero se sešlo na tři sta lidí a kolem stovky psů. Byli malí i velcí, čistokrevní i kříženci, bojoví i gaučáci. Očuchávali se, vrtěli ocasy, seděli páníčkům na klíně nebo se váleli na podlaze, občas někdo štěknul nebo zavyl. Dvouhodinové promítání proběhlo v naprostém poklidu. O to dramatictější děj se odehrával na plátně. Hlavním hrdinou filmu je kříženec Hagen, který je řízením osudu oddělen od svojí milující paničky, třináctileté Lili. Musí se naučit přežít v nelítostném světě psů bez domova. Brzy zjistí, že pes je možná nejlepší přítel člověka, opačně to ale neplatí. Ve strhujícím finále se Hagen postaví do čela dvousethlavé psi smečky, aby svým trýznitelům vrátil vše i s úroky. Režisér Féher Isten se přiznaně inspiruje drastickým snímkem Amores Perros i melodramaty Lassie se vrací či Goro, bílý pes. Alegorický příběh, během nějž hlavní psi i lidské hrdinové projdou zásadní proměnou, nabízí katarzi a smíření.

## NOČNÍ MOTÝL

„Noční motýl v lásce znamená, že je marná, že je ztracená.“, pěla Hana Vítová ve slavném filmu. Příběh počestné dívky, kterou nešťastná láska k ženatému muži svede na šikmou plochu, se sedmdesát let po své filmové premiéře dočkal i divadelní podoby. Soubor kladenského divadla nastudoval Nočního motýla pod vedením Daniela Špinara. Ten do hlavní role padlého anděla poněkud překvapivě obsadil kyprou komediantku Lucii Polišíenskou, které byly role osudových žen doposud upírány. Současné pojetí sice netlumí slzotvorný potenciál příběhu, ale romantické tragédii dodává dryáčnickou příchutí kabaretu.

Režisér za živého klavírního doprovodu svléká postavy ze sentimentálního hávu a někdy je obnažuje i doslova. I když inscenaci nechybí špetka dráždivé perverze ani ironický odstup, jedno oko nezůstane suché. Hraje se 17. března v Divadle Lampion. [www.divadlokladno.cz](http://www.divadlokladno.cz)





Simon Sinek

## LÍDŘI JEDÍ POSLEDNÍ

Proč některé týmy drží pohromadě a jiné se rozpadají? Vydalo nakladatelství Melvil Publishing [www.melvil.cz](http://www.melvil.cz)

Jak vybudují stabilní a výkonný tým, ve kterém všichni usilují o dosažení společného cíle? Kde napanuje cynismus a sobectví? Kde jsou si kolegové oporou? Simon Sinek, autor bestselleru *Začněte s proč*, studoval množství firem, v jejichž čele stojí lídři, kterým více než na sobě a na krátkodobých ziscích záleží na zaměstnancích. Své poznatky pak zpracoval do nové knihy *Lídři jedí poslední*, kde se jimi můžete nechat inspirovat i vy.

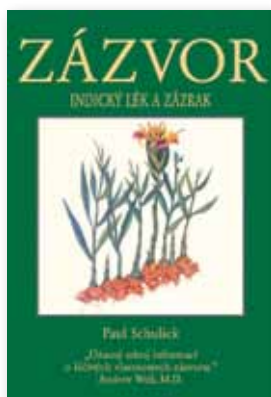
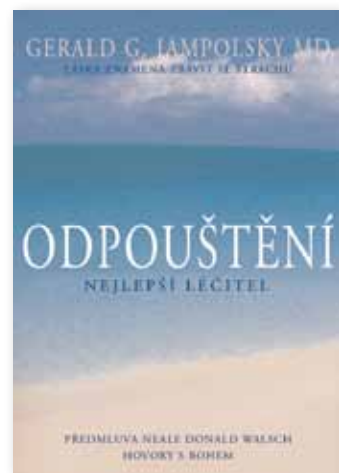
Armáda má jasno: důstojníci jedí poslední! Co je v jídelně spíše symbolickým gestem, dostává na bitevním poli vážnější rozměr. Ti nejlepší lídři obětují vlastní pohodlí a bezpečí pro dobro těch, kterým velí. Budují ve své firmě důvěru, pocit jistoty a podporují spolupráci. Jejich zaměstnanci pak táhnou za jeden provaz a dokážou čelit vnějším výzvám. Firmy jsou stabilní a dlouhodobě úspěšné. Tento princip používá lidstvo od dob lovců a sběračů a Simon Sinek ukazuje, že platí stále, možná víc než kdy jindy.

Gerald G. Jampolsky

## ODPOUŠTĚNÍ – NEJLEPŠÍ LÉČITEL

Vydalo nakladatelství Pragma [www.pragma.cz](http://www.pragma.cz)

Odpuštění je v životě člověka tou nejdůležitější věcí. Zbaví vás bolesti a utrpení, které způsobujete sobě i druhým svými odsudky a nepochopením. Gerald Jampolsky nám s pomocí příběhů otevírá cestu k lepšímu, spokojenějšímu a zdravějšímu životu. Nechte se dovést k osobní svobodě a k zázraku odpuštění.



Paul Schulick

## ZÁZVOR – INDICKÝ ZÁZRAK A LÉK

Vydalo nakladatelství Pragma [www.pragma.cz](http://www.pragma.cz)

Zázvor není jen obyčejné koření, ale také všestranný a zázračný lék. V knize se dozvíte zajímavosti o historii pěstování a především všechny možné způsoby využití. Pokud trpíte artritidou, bolestmi hlavy, žaludečními vředy, nevolností či nachlazením, bude tato kniha přesně pro vás.

Inzerce

# Chcete nekouřit?

### Elektronická cigareta nové koncepte

Autorizovaná kamenná i online prodejna [ecigaretta.eu](http://ecigaretta.eu) nabízí certifikované výrobky renomovaných firem Innokin, JSB-Winning, Vogue a Joyetech, které v porovnání s ostatními patří mezi absolutní světovou jedničku. V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy nejkvalitnější elektronické mikrosoučástky na trhu. Dokonalá výstupní kontrola se švýcarskou precizností také zajišťuje vysokou kvalitu a spolehlivost.

### Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

Elektronický nikotinový inhalátor nabízí nejen používání klasických náplní, ale především unikátní možnost kombinace s moderními cartomizéry. Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce. Elektronická cigareta osazená cartomizerem tak přispívá k maximální pohodě a spokojenosti každého kuřáka. Další prvořadá výhoda vzniká při tvorbě

umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

### Elektronická cigareta je řízena mikroprocesorem

E-cigareta s klasickou náplní má napuštěnou tkaninu tekutinou uvnitř kapsle náustku a nasunuje se na samostatné topné tělísko v ocelovém pouzdře nazývané atomizér.

**ecigaretta.eu**  
by borak



# Českým rokem

# KROK ZA KROKEM

## BŘEZEN



*Přišlo jaro do vsi,  
kde jsi zimo kde jsi?  
Byla zima mezi náma,  
a teď už je za horama,  
Hu, hu, hu, jaro už je tu!*

**KDY PŘESNĚ UŽ TADY  
JARO BUDE?**

**20. BŘEZNA 2015**

**V 23:44:53H**

### **OŘEME, SEJEME!**

Jakmile půda povolila a počásí přálo, sedláci vyjeli na pole orat. Byla to mužská práce, tenkrát se ženy ještě mužům vyrovnávat nepotřebovaly. Proto i lidové zvyky a magie jsou tentokrát ryze mužská záležitost. Před vyjetím na pole sedlák třikrát pokropil sebe i koně svččenou vodou. Na poli pak udělal bičem tři kříže do vzduchu.

### **OCHRANA POLE**

Zasetá semena bylo potřeba chránit před ptáky, zajíci i zlymi

silami. Proti ptákům se vyplatilo při setí nejist a nemluvit. Pod jazykem sedlák ukrýval tři zrnka, která pak na poli vyplívl pro ptáky. Také se na pole zahrabával zamčený zámek, aby se zamkly ptákům zobáky. Aby zelí mělo velké tvrdé hlávky, ženy si při jeho setí zavazovaly hlavy bílymi šátky.

### **VYZVÁNĚNÍ NA VSI**

Tradice zvonů sahá až do starověku. Zvonění zahánělo zlé duchy. Křesťané se zvony svolávají k bohoslužbě, hlahol zvonů ohlašuje či zvýrazňuje velké události. Zvony bijí na poplach, zvonívá umíráček, který doprovází člověka na poslední pouti... Na venkově se zvoní třikrát denně, ráno a večer podle doby východu a západu slunce,

poledne bylo neměnné. Zvony určovaly rytmus dne. Večernímu zvonění se říkalo klekání, protože se při něm poklekalo k modlitbě.

### **BŘEZNOVÉ SLUNCE MÁ KRÁTKÉ RUCE.**

Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.

Březnový sníh zaorati jest jako když pohnojí.

Březen bez vody - duben bez trávy.

Hřmí-li v březnu, sněží v máji.

Mlha v březnu znamená za sto dní bouřku.

V kožichu sej jařinu a v košili oziminu.

### **6. 3.**

Na svatého Bedřicha slunko teplem zadýchá.

### **7. 3.**

O svatém Tomáši sníh bředne na kaši.

### **12. 3.**

Na svatého Řehoře čáp letí od moře, žába hubu otevře a líný sedlák, který neoře.

### **19. 3.**

Svatý Josef s tváří milou končí zimu plnou.

### **20. 3.**

Na svatého Jáchyma skončila se už zima.

### **24. 3.**

Je-li mráz na svatého Gabriele, bývají žně veselé.

### **25. 3.**

Zvěstování Panny Marie. Jaro zvěstuje Zvěstování, ale zimu ještě nevyhání.

### **31. 3.**

O svatě Balbíně je už u nás po zimě.



20. 3. 2015  
v Českých  
Budějovicích

# POJĎME SE ZBAVIT OMEZENÍ

## CESTA K RADOSTNÉMU ŽIVOTU

Po našem setkání v Ostravě, které bylo nádherné, s velkou radostí chystáme další komponované odpoledne. Pro České Budějovice jsme připravili velmi příjemnou a silnou aktivní meditaci – No Dimensions. Prožijeme na vlastním těle vědomou přítomnost a v jejím důsledku odstranění ohraničení našeho života. Petr Švec

Zní to velmi snadno, že? A také to snadné je. Veškerá omezení, příkazy, zákazy, systémy... existují jen a pouze v naší hlavě. Dám vám příklad, jak změnit myšlení z nesvobodného na zcela svobodné.

*Zeptejte se upřímně sami sebe, zda můžete něco ukrást? Výchova - morálka - konvence v momentě odpoví: „Nesmíš!“ Já však odpovím: „Ano. Mohu! (Mohu vše, jsem svobodný!) Ale vědomě se rozhoduji, že to neudělám!“*

Vnímáte ten rozdíl? A takto bychom mohli dlouho pokračovat a bořit jedno tabu za druhým.

Jako masér zažívám denně situace, kdy klient přichází se staženými svaly. Svaly omezenými v pohybu. Je to stav, kdy tělo napovídá svému majiteli, že jeho tvořivá mysl mu vyrábí nějaká omezení, blokace, nesvobodu, ne-moc. Relaxační účinek masáže tento stav napravuje. Mnohem rychleji se však tělo uvolní, když klient pochopí příčinu a uvolní napětí – omezení v mysli.

V OSHO meditacích se omezenost bytí projevuje například v neschopnosti uvolnit nohy z místa během tanečních pasáží meditace. Mnohdy zůstávají jak

přikovaně na místě. Pokud se však povede tělo rozpohybovat a dostat se do prostoru, promítne se to i v každodenním životě, kdy se věci dají do pohybu a začnou se měnit. Ostatně právě pohyb je život! Co se nehýbe, je mrtvé.

### A proč jsou OSHO meditace tak účinné?

Vycházejí z pochopení principu relaxace. I sval potřebuje k relaxaci = uvolnění, mnohem více energie než při kontrakci = stažení. A takto funguje celé naše tělo.

Každý den se dostáváme do energetické zátěže, která zvedá v našem těle napětí (stress). Pokud se chceme tohoto napětí zbavit, je třeba dodat tělu další energii, aby relaxace mohla vůbec začít a proběhnout. A takto přesně jsou koncipovány OSHO aktivní meditace. V prvních fázích se k stávající zátěžové energii dodává pohybem další, aby pak v následných klidných fázích tělo zcela zrelaxovalo. Jak je to logické, když už to víme.

Například: Přijdu na meditaci s napětím v těle na úrovni patnáct. Pohybem, tancem, vířením... zvednu energetickou rovinu na sto, aby následně napětí zrelaxovalo na úroveň nula.

*„Práce a relaxace nejsou v žádném rozporu. Ve skutečnosti, čím více se položíš do práce, tím hlouběji můžeš jít do relaxace.“ OSHO*

Ze zkušenosti z našich OSHO meditačních víkendů poznání a sdílení vím, že i když máme program pokaždé více než bohatý, odjíždíme zrelaxováni, zářící a plní energie.

Přeji nám, abychom se takto vraceli do svých domovů i z našich radostných setkání se Sférou.

Těším se na každého z vás. ☺

### JAKÉ TO BYLO V OSTRAVĚ?

*Dokážu se hýbat víc, než jsem myslel. Vnímám jsem svoje tělo lépe než obvykle. Karel*

*Zažila jsem pocit neuvěřitelného klidu a uvolnění. Ilona*

*Zpočátku mi to moc nešlo, potom jsem se uvolnila a opravdu jsem si to užila. Marta*

*Dozvěděla jsem se, že se mám ráda a že se „cítím“. Jana*



# OSHO No Dimensions meditace

Toto je silná technika, která centruje energii v haře - v oblasti těsně pod pupkem. Je založena na Sufijské pohybové technice na zvědomění a integraci těla. A protože to je Sufijská meditace, je volná a není vážná. Ve skutečnosti je tak nevážná, že se při ní můžete usmívat.

Tato hodinová meditace má tři části. Během prvních dvou částí jsou oči otevřené, ale nezaměřené na cokoli. Během třetí části jsou oči zavřené. Hudba, speciálně vytvořená pro tuto meditaci, začíná jako pomalá a postupně zrychluje a zrychluje a stává se hybnou silou. Na konci meditace zazní 3 krát gong.

## První část: SUFIJSKÝ TANEC 30 minut

Sufijský tanec se skládá ze šesti pohybů. Oči jsou otevřené a začíná se postavením na místo a položením levé ruky na srdce a pravé ruky na haru. Zůstaňte na chvíli klidně stát a pouze poslouchajte hudbu na vycentrování. Tato část meditace začíná pomalu a pak stoupá na intenzitě. Jestliže tuto techniku konáte s ostatními, může se vám stát, že vypadnete z rytmu a uděláte chybu. Když se to stane, zastavte se, podívejte se na ostatní a pak se zpátky připojte ve stejném rytmu.

Když se ozve zvoneček, začínají sekvence, které jsou popsány níže. Pohyb vždy vychází ze středu nebo z hary a je použito hudby ke správnému rytmu. Boky a oči určují směr, kam se pohybuje ruce. Používejte elegantního pohybu v souvislém plynutí. Hlasitý zvuk „Šóó“ vzniká v krku v souznění s nahrávkou. Opakujte těchto šest pohybů souvisle po celých 30 minut.

## ČÁSTI:

**1.** Spojte ruce dlaněmi ven, aby ukazovaly dolů k haře. Dýchejte nosem a ruce zvedejte k srdci a naplňte je láskou. Při výdechu vytvořte zvuk „Šóó“ který jde z hrdla a pošlete lásku ven do světa. Ve stejnou chvíli jde pravá ruka dopředu (s nataženými prsty a dlaní dolů) a pravá noha také dopředu. V tu samou chvíli jde pravá ruka dolů zpátky na haru. Poté se vrátí obě ruce do výchozí pozice na haře.

**2.** Opakujte stejný pohyb s levou rukou a levou nohou. Návrat zpátky do původní pozice s oběma rukama na haře.

**3.** Opakujte stejný pohyb s pravou rukou a pravou nohou, přičemž se otočíte na pravou stranu. Návrat zpátky do původní pozice s oběma rukama na haře.

**4.** Opakujte stejný pohyb s levou rukou a levou nohou, přičemž se otočíte na levou stranu.

**5.** Opakujte stejný pohyb s pravou rukou a pravou nohou, přičemž se otočíte pravou stranou dozadu. Návrat zpátky do původní pozice s oběma rukama nahoře.

**6.** Opakujte stejný pohyb s levou rukou a levou nohou, přičemž se otočíte levou stranou dozadu. Návrat zpátky do původní pozice s oběma rukama na haře. Toto se opakuje až do chvíle, kdy hudba ustane. Druhá část začíná poté s jinou hudbou.



## Druhá část: VÍŘENÍ 15 minut

Začíná se položením pravého palce nohy přes levý. Dejte své ruce křížem a obejměte sami sebe. Zkuste pocítit lásku k sobě. Jak začne hrát hudba, ukloňte se existenci, že vás přivedla až sem k této meditaci. Jak se mění tempo, začněte vířit. Nalevo nebo napravo podle toho, co je vám příjemnější. Pokud víříte doprava nasměřujte pravou nohu a pravou ruku doprava a levou ruku na opačnou stranu. Jak začnete vířit, můžete změnit polohu rukou do polohy, která se vám bude zdát správnou.

Pokud nejste zvyklí na víření, začněte napoprvé velmi pomalu. Jak se vaše mysl a tělo přizpůsobí víření, začne přirozeně zrychlovat. Nesnažte se násilně zrychlovat příliš brzo. Pokud začnete mít závratě nebo jiný pocit, že je toho moc, je v pořádku, že zastavíte a zůstanete stát nebo si sednete na zem. Na konci víření zpomalte a položte ruce na svoji hrud' a na svoje srdce.

## Třetí část: TICHŮ 15 minut

Položte se na zem na břicho a zavřete oči. Nechte nohy otevřené a nepřekřížujte je. Dovolíte tím, aby všechna nahromaděná energie prošla skrz vás. Není nic, co by se mělo dělat, kromě toho být sám se sebou. Pokud je vám nepohodlné ležet na břiše, lehněte si na záda. Gong znamená konec meditace.

## CO NÁS ČEKÁ V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH?

### PŘIJĎTE SE ZBAVIT SVÝCH OMEZENÍ

- Uživeme si hodinovou OSO No Dimensions meditaci pod vedením Petra Švece
- Naučíme se udržet si štěstí vlastníma rukama.
- O tom, že 50 % prožívání štěstí má genetický základ a 50 % je plně v našich rukou budou přednášet koučka Alena Jáchimová a astroložka Hanka Němcová.
- Zlepšíme si zdraví.
- Diagnostiku aktuálního zdravotního stavu a doporučení na jeho vylepšení bude provádět paní Hana Grasslová, dlouhodobá bioterapeutka a lektorka Diochi.

**KDY:** 20. března 17.30 – 21 hodin

**KDE:** Dům kultury Metropol, Senovážné náměstí 248/2, 370 01 České Budějovice, salonek č. 205

**VSTUPNÉ:** 150 Kč

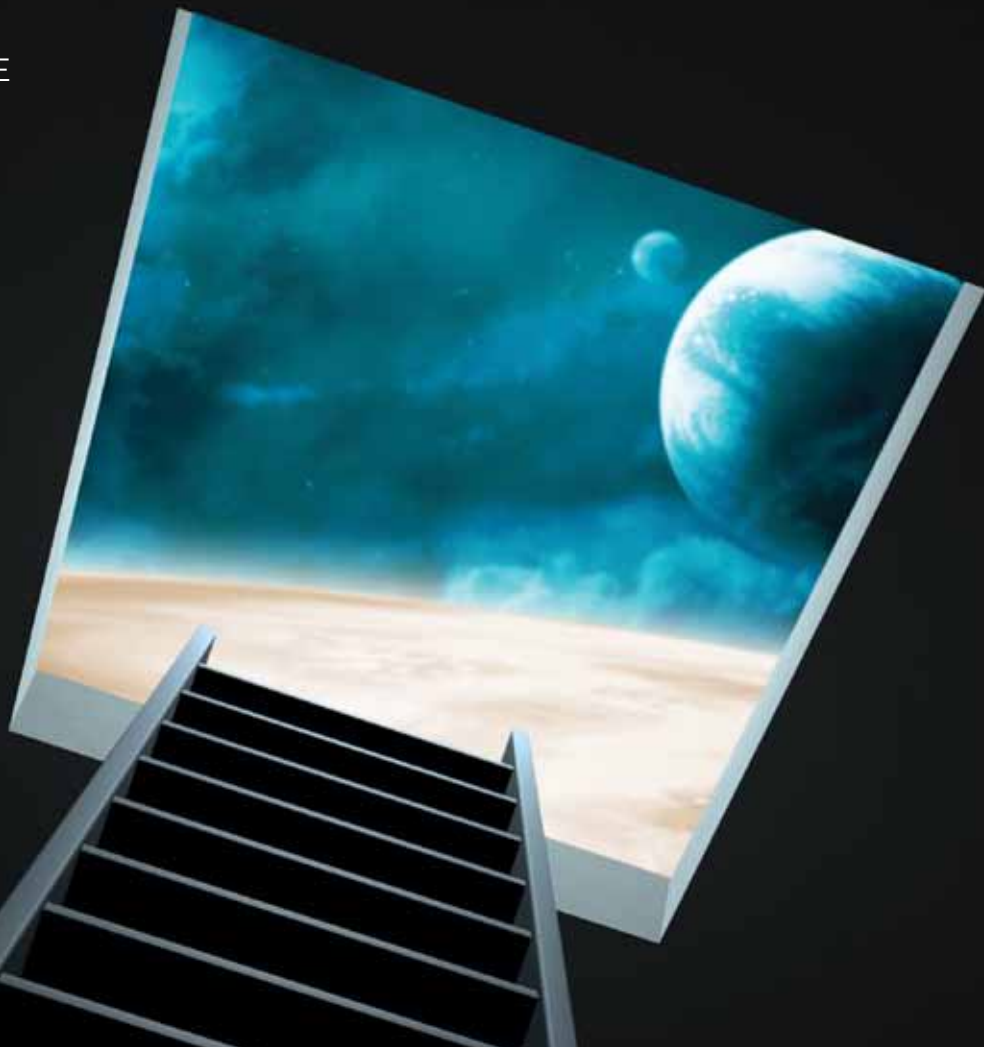
**CO S SEBOU:** pohodlné oblečení, karimatku, sálovou obuv

**TĚŠÍME SE NA VÁS**

 **DIOCHI**

 **sféra**  
PŘÍRUKA K RADOSTNÉMU ŽIVOTU

Přihlaste se emailem: [redakce@diochi.cz](mailto:redakce@diochi.cz), do předmětu prosíme uveďte OSO ČB. Telefon: 775 688 339



# CO NÁM V BŘEZNU SDĚLUJÍ HVĚZDY

*Dobrá kvalita osobního přístupu k životu je v úpravě toho, co a jak osobně očekáváme od probíhajících událostí. Osudovost v rámci vesmírných mantinelů není o fatální nutnosti, ale o MOŽNOSTECH.*

*Ing. Zuzana  
Křivohlávková*

**V**e vzduchu je cítit předjarní neklid, netrpělivost nejen světem vládne. Co na to „hvězdné konstelace“? Slunce, byť v proměnlivých Rybách, již dává tušit svou znovu se rodící sílu, rozpouští i zimní chmury. Merkur (viditelný nyní coby Jitřenka) pokračuje znamením Vodnáře i s dále „nalévanými“ informacemi a nezadržitelným technickým pokrokem. Venuše (na obloze coby Večernice) již razantně až chlapácky prosazuje své touhy po obdivu, sexu i bez hlubšího vztahu, krásných věcech (nové oblečení za každou cenu), novém prostředí – vše díky Uranu podle hesla „teď hned, včera pozdě“. Blízký Mars (též v Beranu) ji spolu s Uranem doslova popichují. Uran v Beranu je po celou dobu v kvadratuře s Plutem v Kozorohu (orbis méně než 1°); trvá kritická napětová situace – zkusíme transformaci, nebo vše rovnou zničíme? Pokračuje revoluční neklid, boje za svobodu a nezávislost, karamboly, katastrofy, havárie všeho druhu, přírodní pohromy, nečekané zvraty počasí. Neklid, nepohoda, pocit nepřízně světa. Saturn se

občas pokouší situaci ze zn. Střelce korigovat, umravňovat, usměrňovat, s velmi omezenými vazbami na ostatní planety. Neptun a Chiron jsou dlouhodobě zanořeni do Rybích vodních hlubin. Naději na „lepší“ veleslibuje Jupiter ve znamení Lva, má to však chyбку: až do 8. 4. je v retrográdním modu, tedy slíbené neplní, veleradost se jaksi nedostavuje. Celková situace bude poměrně konzistentní, postupně bude planety a jejich vazby „probouzet“ jako kouzelným proutkem tranzitující Luna/Měsíc, tedy počítejme s častými projevy výbušných emocí. Poznámka ke dnům, kdy „nic nejde logicky, racionálně“: nedokazujeme světu, že to přemůžeme, že čas „postavím do latě“ a že vše půjde po MĚ vůli. Podvolíme-li se situaci, pak „samo“ půjde napojení na „nereálně“ – např. meditace, příjem z informačního pole, procitování vesmírných energií, uvolňování dosavadních psychických bloků a strachů, příznivě pro silné emotivní zážitky (např. divadlo, film, koncert, výstava, četba). V březnu je situace již poněkud jasnější než na počátku roku.

**1.** Celý den nic nepůjde logicky, navíc Slunce - coby symbol sebevyjádření, vědomí, tvořivosti, Já - je napadeno zničujícím fenoménem Lilith.

**1.-4.** Slunce pod vlivem Neptuna, navíc v kvadratuře na Saturn ve Střelci: paralyza sebevědomí, touha se raději skrývat, zvýšené drogové nebezpečí vč. dalších naruživostí, potřeba spásy světa, oběti, omezení, vězněm žití, bolesti, zranění. Svět je přehlácený informacemi, nevládá je vyhodnocovat a přijímat potřebná opatření. Rozplývají se veškeré hodnoty, i finance. Nejasnosti a „mizení“ představitelů na všech úrovních. Zápaly a jiné extrémy počasí vč. souvisejících důsledků. Navíc 3.-4. 3. (do 12h) nic nepůjde logicky.

**5.** Úplněk (19:07h). Vynořují se problémy sexuálního násilí, možné násilí na dětech i dětmi páchané, medializace péče o děti vč. pěstounské péče, problémy matek a jejich životních podmínek. Týká se i Matky Země – řeší se další nároky na těžbu nerostných surovin, vynoří se i další ekologické kauzy. Den plný emocí.

**5.-8.** Pokračuje předchozí situace, jen v poněkud skrytém modu, je možné i dementi předchozích sdělení (přes jasná fakta), sliby politiků o nekončícím růstu. Útoky slabých. Je žádána potřeba přiznat si své zranění, slabost, bezmoc; prověřit, co měnit můžu a co ne, dokázat situaci vědomě přijmout. 6. 3. celý den nepůjde nic logicky.

**9.** Až do 14h nic nepůjde logicky.

**9.-13.** Silně výbušná ohnivá konstelace, explodují i dlouho skrývané energie. 13. Merkur vstupuje do znamení Ryb, tím se mění způsob komunikace – větší prostor pocitům, mysticismu, vcítění se do situace. Také dobročinnost, někdy spletenost, iracionalita, obtížné se vyjádřit. Někdy naopak přespřílišná upovídanost, zahlcení kvantem neuspořádaných a nedůležitých informací, jindy se naopak „mlčí jako ryba“. Medializace systémů víry. 3. lunární čtvrt.

**15.-19.**

Projeví se rozpory v myšlení dané jak způsobem učení, vyjadřování, chápání sděleného, i s alternativními informacemi. Lze očekávat masivní útoky hackerů i oficiální zatajování informací. Nicméně i pozitivní stránka: užijme si „snové záležitosti“ – např. prostřednictvím filmů či meditativních setkání.

**17.** Den exaktní kvadratury Uran/Pluto. Kromě toho přejde Venuše do znamení Býka, kde je „doma“ - tady dává přednost pohodlí, rozkoši, smyslnosti; potřebuje spokojenost, projevy něhy; má ráda příjemné věci kolem sebe, materiální i citovou jistotu (s tím souvisí i žárlivost). A okamžitě se vrhne do jistě příjemných nákupů.

**18.** Nic nepůjde logicky až do 12h.

**20.** Velmi akční den, jde o počátek zodiakálního roku. Nejprve nastane Nov (konjunkce Slunce/Luna) – a tento bude se zatměním Slunce (u nás částečným, asi 73%). Začne v 9:37, Měsíc v té chvíli začne „ukrajovat“ Slunce z pravého horního okraje, temná silueta Měsíce se bude postupně přesouvat doleva přes horní polovinu Slunce. Maximum úkazu se odehraje v 10 hodin 46 minut - jako turecký půlměsíc, což může Evropanům podvědomě připomínat aktuální problémy týkající se soužití křesťanů s muslimy a projevit se i emotivními násilnými aktivitami. Měsíc opustí sluneční kotouč (11:58) u levého horního okraje. Jako úplné budou moci lidé pozorovat zatmění na Faerských ostrovech a Špicberkách. Při maximu zatmění můžeme i pouhými očima vidět Venuši na denní obloze, vlevo od částečně zakrytého Slunce! Ještě před půlnocí Slunce přejde do kardinálního ohnivého znamení Berana (23:46): nadšenec, idealista, válečník, překypuje energií, smělostí, jedná pudově, s krátkodobými okamžitými akcemi, chce všechno a hned, je nestálý a prchlivý; neuznává překážky, jde hlavou proti zdi. Důležitější je samotný boj než jeho výsledek. Snadno regeneruje, obnovuje síly. Pospolu jsou tu velkorysost, obětavost i hněv.

**22.** Dopoledne nic nepůjde logicky

**21.-24.** Bolestné informace, na osobní i světové úrovni. Potřeba smíření, hlubokého odpuštění.

**24.-26.** Projeví se mantinely sebevyjádření, rozpory mezi touhami bojovat, válčit, ničit a respektováním morální autority, sebeovládáním, zdrženlivostí. V tomto smyslu medializace jednání vládců, i člověka jako samozvaného vládce planety Země.

**24.** Do 14:24 nic nepůjde logicky.

**30.** Od 16h, do 31. 20:13 nic nepůjde logicky.

**26.** Dopoledne do 20:46 nic nepůjde logicky.

**26.-31.** Venušiny potřeby pod tíhou nejistoty, s prověrkou autenticity i s nečekanými podrazy. Rozhodně nepodlehne předvelikonočnímu nakupování!

**31.** Merkur přechází do znamení Berana – je to výrazná změna, oživení myšlení i komunikace, blesková intuice, zbrklý spěch, do všeho „po hlavě“, bez klidného rozmyslu, nesoustředěnost, nedůtklivost, odmítá se vracet. Zveřejňování neověřených akčních zpráv. Útoky hackerů i zlodějů všeho druhu. Další změna – Mars přechází do znamení Býka – tady naopak dojde k akčnímu zklidnění, zpomalení zvláště v počátcích aktivit, ale zase naopak výdrž; a obtížné to, co je rozjeté, zastavit. Materiální a umělecká tvořivá aktivita. Tvrdší jistota. Počítejme s problémy veškerých systémů týkajících se brzd.

# HOROSKOP

*Ryby jsou jemné a klidné povahy a duchovního založení. Nadevše si cení harmonii a mají silně vyvinutou intuici. Často vidí věci, které zůstávají jejich okolí skryté. Ryby jsou citlivé a vnímavé bytosti, které rády pomáhají ostatním. Ve společnosti jsou přizpůsobivé a drží se raději v pozadí. Vlastní názor jim nechybí, ale nechávají si ho pro sebe.*

Milan Gelnar

## BERANI (21. 3. –20. 4. )

V tomto měsíci budete mít skvělé podmínky navazovat nové vztahy, a to nejen milostné. Také pokud plánujete změny ve vztazích, jako třeba zásnuby nebo svatbu, bude toto období ideální. V milostném životě by se vám mělo nadmíru dařit. V polovině měsíce se mohou objevit nějaké drobné zdravotní potíže. V oblasti financí bude čas vhodný k investicím a budete si moci užívat něčím radost.



## LVI (23. 7. –22. 8. )

Dostatek energie v předchozím období ve vás může vzbudit dojem, že jste nevyčerpatelní. V tomto měsíci byste ale měli dbát na dostatek aktivního odpočinku, protože můžete mít sklon k přetěžování. Pokud váš partner vyjádří nějaké potřeby, neházejte to bez povšimnutí za hlavu a trochu se nad tím zamyslete. V pracovní a finanční oblasti se spolehněte na velkou podporu a pomoc v rámci rodiny.



## BÝCI (21. 4. –21. 5. )

Připravte se na případné možné větší finanční výdaje, které by ale měly být v souladu s vaším příjmem. Pokud budete chtít investovat, dbejte na to, abyste na to měli. Začněte cíleně s nějakým cvičením, změnou stravování nebo životního stylu. Nastal vhodný čas pro boj se závislostmi, tak se na to zaměřte. Pokud hledáte partnera, nastane příležitost se s někým seznámit. Musíte také aktivně reagovat, nejen čekat.



## PANNY (23. 8. –22. 9. )

V tomto období bude u vás velká tendence začít s nějakými aktivitami, které by mohly po čase vést k závislostem. Pokud se dostanete pod nějaký tlak, snažte se jej spíše řešit jiným než únikovým způsobem. Věnujte více času záležitostem než jen z pracovních oblastí, které je nutné také brát na zřetel. V partnerských vztazích by mohlo docházet k nedorozuměním vzhledem k vašim často dogmatickým představám o tom, jak by co mělo být.



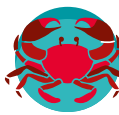
## BLÍŽENCI (22. 5. –21. 6. )

V oblasti pracovní budete asi muset trochu zabrat, zejména při obhajování svých představ a postojů. Všem se asi nebude líbit váš přístup, ale jste tady sami za sebe, a tak to mějte na paměti. Pokud budete vše dělat s nejlepším vědomím a svědomím, mohlo by to přinést i nějaké finanční zisky. V lásce a vztazích pozor na boje s opačným pohlavím, tendence k nedorozumění na základě menší citlivosti a snaze k porozumění tu budou.



## RACI (22. 6. –22. 7. )

Ve vztazích a milostných aktivitách to s vámi může pěkně cloumat. Možné jsou nové vztahy a také tendence k úletům. Snažte se zklidňovat a emoce mít pod kontrolou. Velký tlak na vás bude také vyvíjen z hlediska změny životního stylu. Neodkládejte možné změny, o kterých víte, že byste je měli udělat.



## VÁHY (23. 9. –23. 10. )

Záležitosti, které očekáváte v lásce by vás měly směřovat k moudrým postupům. Využijte všech dostupných možností a posuňte svůj vztah dále. Můžete pocítovat přísun nové energie, takže pocit, že zvládnete všechno, bude oprávněný. Dařit by se vám mělo také v tvůrčích aktivitách. Finančně byste měli být v pohodě, můžou přicházet nové nabídky a příležitosti. Transformace a tlak ke změně by se mohly projevit v oblasti zdraví, tak naslouchejte tělu.



## ŠTÍŘI (24. 10. –22. 11. )

Možný je úbytek energie a pocit, že potřebujete trochu více odpočívat. Ve vašich vztazích a milostném životě budete mít klidnější klima, pokud se spíše podřídíte přáním a představám svého partnera. V komunikaci nebudete nejsilnější, tak si vše řádně promyslete, než



## RYBY (21. 2. –20. 3. )

V tomto období si připravujte podmínky pro další aktivity a zúročení. Výsledky nebudou vidět hned, ale až po čase. Vše, co si nachystáte a rozjedete, se bude uročit později o to více. Čas bude vhodný na prevenci a detoxikaci. Skvěle vám bude fungovat intuice a vy budete vědět víc nežli ostatní. Jen pozor na sebeklam a vidění přes růžové brýle jen proto, že to tak vy chcete. Hvězdy budou přát lásce, takže nějaká nedorozumění by měla být pryč.



něco zásadního řeknete. V pracovní oblasti by se vás mělo držet štěstí a možná je nějaká příjemná změna. Dobré podmínky budou pro nové projekty a tvůrčí aktivity.

## STŘELCI (23. 11. –21. 12. )

Pokud jste měli pocit, že máte málo radosti a vzrušení v lásce a sexu, tento měsíc by to mělo být opačně. Budete si užívat hodně radosti, hravosti a možná i nových příjemných aktivit. Ti nezadaní mají šanci na novou lásku. Co se týká zdraví, neměli byste opomíjet dostatek pohybu, a pokud jste začali s nějakou sportovní aktivitou, tak v ní nepolevovat. Skvěle by vám měla fungovat komunikace a domluvy. Toho můžete využít nejen v pracovní, ale i finanční oblasti.



## KOZOROZI (22. 12. –20. 1. )

Skvěle vám bude fungovat intuice a předvídatost. Pokud budete něco cítit jinak, než vám bude říkat rozum, dobře to zvažte. Finančně by se vám mělo dařit velmi dobře, i když výdaje také asi nebudou malé. Dobrá nabídka nebo zpráva by mohla přijít ze strany přátel. V rodině by mohlo dojít k nějakým příjemným změnám, ale v partnerských vztazích pozor na zbytečnou nedorozumění díky odlišným představám o určitých věcech. Zde bude namístě domluva a spolupráce.



## VODNÁŘI (21. 1. –20. 2. )

Březen by měl být pro vás velice příjemným měsícem. Energie byste měli mít na rozdávání a nápadů více, než budete schopni realizovat. Díky vašemu charismatu se na vás budou obracet druzí pro radu a porozumění. Také ve výchově dětí budete velkým rádcem a pomocníkem. V milostné oblasti pozor na úlety a sklon k nemoudrému jednání. Finančně byste si v tomto měsíci měli polepšit díky své kreativitě a odvaze. Využijte příznivé březnových hvězd.





# SOUTĚŽ

## o ceny



# VYHRAJTE

3 Vylosování luštitelé **křížovky** obdrží jedno balení přípravku **DETOXIN KŘÉM**

3 Vylosování luštitelé **sudoku** obdrží jedno balení přípravku **INTOCEL KAPSLE**

„Kamarádské manželství je nejlepší ochranou...“ Ferenc Kórmendi				JMÉNO HEREČKY HAYWORTH- OVÉ	NÁSILNÍ ODVĚZ	AFRICKÁ POUŠT		UŽ	KOUREM KONZER- VOVAT	ZBOŽÍ SLOVENSKY	HLINIKOVÁ FOLIE		OZNAČENÍ OTLIVOSTI FILMU	STARŠÍ ZKR.	CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO	VYBÍRÁNÍ PENĚZ	ŘETĚZ POLICISTŮ
POMŮCKA: TOOL	OTÁZKA PŘI SÁZCE SLOVEN.	JEZDKYNĚ NA HORSKÉM KOLE	SLOVAN ČESKO- SLOVENSKÝ ZKR.				TEXTILNÍ TKANINA						ROSOL				
OBECNÍ PŮDA							VZOR ZRNO K SETI						STANISLAV SLOVEN. TYP KAROSERIE				
1. DÍL TAJENKY														ŽLUTOHNĚ- DĚ BARVIVO CITOSLOVCE CHRÁPÁNÍ			
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL			2X SNIŽENÝ TÓN A VTAHOVAT KAPALINU					POSVÁTNY ZÁKAZ TLUSTÉ STŘEVO					ZIMA SOUZVUK TÓNŮ				
	NÁZEV HLÁSKY S BÁS. OKOLO			FINTA SKUPINA LETADEL					RADIO- LOKÁTOR METENÍM PŘEMÍSTIT						SOBOTA ZKR. HRA O VŠECHNO		
VLÁDCE					CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY DIRIGENT VÁCLAV ???					HLT OHNIŠTĚ				PŘEDPONA ŠLECHTICŮ PRUŽNÍKY			
SKLADBA PRO OSM HLASŮ						JMÉNO NORSKÝCH KRÁLŮ PŘÍJEMNÁ					SUROVÁ NAFTA NÁRADÍ ANGLICKY					UPLĚST	CHEMICKÝ PRVEK ZN. S
LOS ANGELES ZKR.			NA ONOM MÍSTĚ ÚDAJ NA DOP. ZKR.				OČISTIT VODOU 24 HODIN						HÁDANKA ZÁVODY PRŮM. AUTO- MATIZACE				
	ZNAČKA MILIMETRU	2. DÍL TAJENKY ZAVÝSKNUTÍ															
SPORTOVNÍ CENA								SVAZEK OBILÍ						VOUS POD NOSEM			
ZKR. VOJ. HODNOSTI MAJORA				ASIJSKÝ PANOVNÍK				KORPUSY						SPISY			

### Výherci z čísla 1/2015

KŘÍŽOVKA: „ALE BEZ ZDRAVÍ JE VŠECHNO NIČÍM“

Hejbalová Světlana, Moravský Beroun

Alena Vacková, Liberec

Alice Tichá, Olomouc

SUDOKU:

Jindra Šárová, Cítov

Blažena Jehličková, Hlinsko v Čechách

Eva Kul'ková, Košice

### SUDOKU - NÁVOD:

Podle vepsaných číslic doplňte čísla tak, aby vždy v celé řádce, v celém sloupci a v menších čtvercích byly zapsány všechny číslice od 1 do 9. V žádném sloupci, v žádné řadě ani v žádném z devítičtverečků se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

#### LEHKÁ

		7				4		
5			1		8			3
	8			4			1	
8	2			6			4	9
	9		7		5			6
7	3			9			5	8
	4			5				2
3			4		2			1
		2				5		

#### TĚŽKÁ

	7							2
			2	7		1		
	2				1	8		6
7				5				
		1	4		6	5		
				3				8
5	7	3				2		
	4		9	2				
9								4

Řešení z minulého čísla:

#### lehká

7	5	2	3	8	9	1	6	4
1	8	6	4	5	7	3	9	2
4	3	9	2	6	1	8	5	7
8	4	3	9	1	5	7	2	6
5	6	7	8	3	2	4	1	9
2	9	1	6	7	4	5	8	3
6	1	4	7	9	8	2	3	5
3	2	5	1	4	6	9	7	8
9	7	8	5	2	3	6	4	1

#### těžká

6	4	9	1	8	7	5	2	3
3	2	1	4	9	5	8	7	6
7	5	8	2	6	3	4	1	9
8	6	7	5	4	2	3	9	1
5	9	3	6	1	8	2	4	7
4	1	2	7	3	9	6	8	5
2	7	6	9	5	4	1	3	8
1	3	4	8	7	6	9	5	2
9	8	5	3	2	1	7	6	4

Správné odpovědi zasilejte do 23. 3. 2015 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Weilova 2, 102 00 Praha 10. Můžete také e-mailem: tajenky@diochi.cz

## Z PŘÍŠTÍHO ČÍSLA:

- Doreen Virtue  
O životě s anděly
- Bylinky v kuchyni  
pokračování
- Eva Pilarová  
*Nevzdávejte se a věřte!*

VYCHÁZÍ 24. 3.

## VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ

PŘEDPLATNÉ NA ROK

jen za 299 Kč (3 čísla zdarma)

Objednejte na:

+420 225 985 225

+420 777 333 370

sfera@send.cz

www.casopis-sfera.cz

Předplatné pro Slovenskou republiku 14,70 €

Zájemci ze Slovenské republiky se obračejte na: objednávky a distribúcia predplatného Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s., Oddelenie inej formy predaja, P. O. BOX 183, 830 00 Bratislava 3, tel.: 02-444 588 21; 444 588 16; 444 427 73; 0800 - 188 826, fax.: 02-444 588 19, e-mail: predplatne@abompkapa.sk



## ŘÁDKOVÁ INZERCE

### JARMILA BERANOVÁ

Pastelový svět srdečně zve na **PASTELOVÉ VEČERY U DŽOUDYHO** v Praze:

12. 3. , 9. 4. , 7. 5. , 11. 6. (rezervace a prodej vstupenek přímo v prodejně, tel. 212 341 274),

dále ke svému stánku 17.–19. 4. na mezinárodním festivalu EVOLUTION v Praze.

25. 4. v Praze zveme na **PASTELOVOU SOBOTU KRESLÍME S ANDÍLKEM** pro děti ve věku 5-12 let s rodiči.


Již nyní příjem přihlášek na oblíbený prožitkový seminář **AUTOMATICKOU KRESBOU KROK ZA KROKEM**

(pro dospělé i začínající) 6.–7. 6. v Praze.

Objednávky obrazů, knih, CD a více na [www.pastelovysvet.cz](http://www.pastelovysvet.cz), [jamilaberanova@upcmil.cz](mailto:jamilaberanova@upcmil.cz), 606 118 857, 261 226 474.



## NAVŠTIVTE PRODEJNY A CERTIFIKOVANÉ PORADENSKÉ SFÉRA KLUBY DIOCHI

 Diochi spol. s r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, tel.: +420 267 215 680, fax: +420 267 215 658, info@diochi.cz, [www.diochi.cz](http://www.diochi.cz)

■ Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po, Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,

■ Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 187 079

■ Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30, nebo dle tel. dohody, 775 622 006

■ Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269

■ Kateřina Pytlová, Velkomoravská 23, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111

■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 776 676 898

■ Jitka Slaměnová, Moravcova 259, 767 01 **Kroměříž**, kromeriz@diochi.cz, Út, Čt 10–17 nebo dle tel. dohody, 731 153 797

■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická 533/15, 460 01 **Liberec**, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–15 nebo dle tel. dohody, 776 695 795, 602 295 795

■ Irena Oppitzová, Dermal centre, Pražská 103 (1. patro), 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, po tel. dohodě, 603 457 202

■ Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11 **Neratovice**, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, 602 186 630

■ Mgr. Petra Konečná, ZdravoTÉKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po, Čt 10–17, Út, St 10–18, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410

■ Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Út–St 8–16, Pá dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811

■ Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro) č. dv. 605, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, St 11:30–16, Čt 9–14 nebo dle tel. dohody, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263

■ Hana Grasslová, Zelená lékárna, Žižkova třída 403, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po–Pá 7–17.30, So 8–11, 737 484 081

■ Stanislava Topínková, Husova 34, 301 00 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, Po 15–17, Čt 13–15 nebo dle tel. dohody, 731 465 237

■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330


■ Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, So 9–12, 728 036 738

■ Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. So v měsíci 9:30–11:30, 381 258 109

■ Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01 **Třebíč**, trebic@diochi.cz, Út–Pá 9–12 nebo dle tel. dohody, 777 066 566

■ Ing. Lenka Svobodová, Pivovarská 3, 400 11 (za divadlem) **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, Čt 12–17.30, nebo dle tel. dohody, 777 115 166

■ Dagmar Buráňová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Čt 10–13, 13:30–18, Pá 10–16, 603 562 584

 Diochi Slovakia s.r.o., Hlavná 31, 917 01 Trnava, tel.: +421 335 516 633, fax: +421 335 353 941, diochi@diochi.sk, [www.diochi.sk](http://www.diochi.sk)

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01 **Banská Bystrica**, banskabystrica@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731

■ Ivana Hambáľková, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, bratislava.obchodna@diochi.sk, Po, Út, Št, Pia 10–17.30, St 10–19 (obed 13–13:30), +421 903 520 852, +421 917 810 830, +421 245 691 600

■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, kezmarok@diochi.sk, St 10–17, Út+Štv+Pia 10–16, +421 918 476 177, +421 917 178 053

■ Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, kosice@diochi.sk, Po,St, Pia 10–17, +421 918 463 681, +421 902 048 603

■ Melánia Habaľová, Námestie osloboditeľov 73, 071 01 **Michalovce**, michalovce@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 917 178 720

■ Katarína Kováčová, Štefánikova trieda 15, 949 01 **Nitra**, nitra@diochi.sk, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), +421 915 974 364

■ Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 02 **Nové Zámky**, novezamky@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208

■ Júlia Lackovičová, OC Plus, Holubyho 28, 902 01 **Pezinok**, pezinok@diochi.sk, Po–Pia 11:00 - 17:30 (obed 13–13:30), +421 915 974 363

■ Ing. Zuzana Baníková, Winterova 23, 921 01 **Piešťany**, piestany@diochi.sk, Po–Pia 10:00 - 17:30 (obed 13–13:30), +421 917 829 536

■ Karina Homzová, Námestie Sv. Egídia 59/36 (prízemie), 058 01 **Poprad**, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv 9–17, St 9–18 (obed 13–13:30), Pia: 9–14, +421 917 177 686

■ Veronika Puchová, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, presov@diochi.sk, Po–Pia 10:00–17:30, +421 948 451 213

■ Matice slovenskej 27, 971 01 **Prievidza**, Po–Pia 9–17 (obed 13–13:30), prievidza@diochi.sk, +421 918 802 027

■ Ing. Dana Sokolová, Jilemnického 2, SLOVAKOTEX, 1. p., 911 01 **Trenčín**, trencin@diochi.sk, Po, Út, Štv, Pia 9–16:30, St 9–18 (obed 13–13:30), +421 917 717 737

■ Mgr. Katarína Prívozníková, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, trnava@diochi.sk, Po–Pia 9:30–17:30 (obed 13–13:30), +421 335 353 942, +421 917 717 787

■ Ľubica Melichová, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, zvolen@diochi.sk, Po–Pia 11–17, +421 917 200 207

■ Ing. Anna Birošová, Bottova 5, 010 01 **Žilina**, zilina@diochi.sk, Út–Pia 10–17 (obed 13–13:30), +421 917 200 178



**TĚŽKÁ VÁHA  
PŘICHÁZÍ**

# TROMBOSERIN

## Multivitamín

[www.diochi.cz](http://www.diochi.cz), [info@diochi.cz](mailto:info@diochi.cz), +420 267 215 680  
[www.diochi.sk](http://www.diochi.sk), [diochi@diochi.sk](mailto:diochi@diochi.sk), +421 335 516 633

 **DIOCHI**

Multivitaminový metabolický a epigenetický produkt zaměřený na výživu, regeneraci a detoxikaci.



- ČISTÍ KREV
- PODPORUJE KRVETVORBU
- ENERGETICKY VYŽIVUJE BUŇKY
- REGENERUJE KREV
- NAVRACÍ TĚLU SVĚŽEST A VITALITU
- OBSAHUJE **Fruitflow**®