

Ranní programování podvědomí

Děkuji, že jsem, kdo jsem.

Děkuji, že mám, co mám.

Děkuji, že vím, co vím.

Děkuji, že smím, co smím.

Aktivuji celou svoji bytost tak, abych dnes žila svůj nejvyšší možný potenciál. Otevírám brány do světa, který nejvíce rezonuje s plánem mé duše a ve kterém budu moci využít všech svých darů.

Umožňuji vztahy, spolupráci, podporu a inspiraci pro své nejvyšší dobro i nejvyšší dobro celého světa.

Otevírám se soucitu a lásce se všemi lidmi, které dnes potkám.

At' je dnešek mým největším dílem.

Audionahrávku *Ranní programování podvědomí*

najdete na stránce:

www.ican.sk/srdcezeny2024bonusy



Jak používat diář srdce ženy 2024

Leden

Top 3 úkoly:

1. _____
2. _____
3. _____

Vaše priority:

Dělejte méně úkolů, které vás zdržují, a více těch, které jsou skutečně důležité.

8 *Pondělí*



9 *úterý*



10 *středa*



Cestmir

Vladan, Valtr

Břetislav

7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20

Plánování podle cyklů přírody:

Slaďte své aktivity s tím, na co je vhodná doba podle lunárních fází a znamení zvěrokruhu.

Přehled v úkolech:

Naplánujte si aktivity, které vás čekají, abyste měla ve všem přehled.

Vlěčnost



Vlěčnost



Vlěčnost



4 cyklické záložky:

Používejte záložku té barvy, která odpovídá fázi cyklu, ve které právě jste. Více se dozvíte v cyklickém time managementu.

2. týden

Neexistují obyčejné chvíle.

- Dan Millman -

11 Čtvrtek



12 Pátek



13 Sobota

Bohdana

Pravoslav

Edita

7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vděčnost



7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Vděčnost



8
10
12
14
16
18

14 Neděle



Radovan

8
10
12
14
16
18

Cítát pro inspiraci:
Inspirujte se každý týden novým citátem a aplikujte ho ve svém životě.

Denní vděčnost:
Každý večer si napište, za co jste vděční ve čtyřech oblastech života:

- vztahy
- vy – osobní sféra
- práce
- zdraví

Cyklický time management[®] *– správná energie ve správný čas*

Výkon nás žen není konstantní jako výkon našich chlupatějších protějšků. Jednou je to tak – jsme samá křivka a přesně tak je i graf naší měsíční výkonnosti ovlivněn našimi hormonálními změnami. A přesně tak se mění i naše emoce a dary.

Nabízím vám pár užitečných a velmi jednoduchých rad, kterými si pomáhám při organizování svého pracovního měsíce, abych vždy ve správný čas měla na všechno tu správnou energii:

1. fáze – MENSTRUACNÍ (archetyp stařena, roční období zima)

Během vaší menstruace (zejména během prvních 2 – 3 dní) si dopřejte více času na sebe. Relaxujte, čtěte si, meditujte, spěte... Nasbíráte tak energii na celý příští měsíc. Vaše tělo se čistí a regeneruje, nořte se do sebe a napojujete se na svou hlubokou ženskou moudrost. Přicházejí vhledy a skvělé nápady. Zapisujte si je. S jejich realizací však počkejte, až budete mít více energie.

2. fáze – DYNAMICKÁ (archetyp panna, roční období jaro)

Během týdne, který následuje po skončení menstruace, jste velmi dynamická. Pokud jste se dříve šetřila, nyní máte dva až třikrát více energie a všechno vám jde skvěle od ruky. V této fázi se nejvíce podobáte mužům – jste logická, pragmatická, rychlá, myslíte operativně a strukturovaně. Pokud si úkoly naplánujete správně, v této fázi toho stihnete velmi mnoho. V případě, že jste přirozeně aktivní žena, v tomto období vám ostatní přijdou velmi pomalí. Mějte s nimi trpělivost.

3. fáze – OVULAČNÍ (archetyp milenka, roční období léto)

Tento týden přichází ovulace a s ní spojené potřeby budování vztahů a romantiky. Během těchto dní se věnujte svému citovému životu – partnerovi, dětem, přátelům, rodičům. Pěstujte své vztahy, naplánujte si zábavu, setkání a užijte si je. Rovněž si vychutnáte zútulňování svého hnízdečka a kreativitu jakéhokoliv druhu. Možná máte chuť upéct koláč nebo vytvořit nějaké kulinářské veledílo. Představitivost se meze nekladou.

4. fáze – PŘEDMENSTRUACNÍ (archetyp čarodějnice, roční období podzim)

Přichází předmenstruační období – naše kritická fáze. Využijte ji k propuštění toho, co vám v životě neslouží – zbavte se věcí, které nepotřebujete, a udělejte si detailnější pořádek v domácnosti (nyní vám to půjde skvěle). Udělejte si pořádek i v sobě – míváte

Roční plánovač

LEDEN 2024

ÚNOR 2024

BŘEZEN 2024

1 PO
2 ÚT
3 ST
4 ČT
5 PÁ
6 SO
7 NE
8 PO
9 ÚT
10 ST
11 ČT
12 PÁ
13 SO
14 NE
15 PO
16 ÚT
17 ST
18 ČT
19 PÁ
20 SO
21 NE
22 PO
23 ÚT
24 ST
25 ČT
26 PÁ
27 SO
28 NE
29 PO
30 ÚT
31 ST

1 ČT
2 PÁ
3 SO
4 NE
5 PO
6 ÚT
7 ST
8 ČT
9 PÁ
10 SO
11 NE
12 PO
13 ÚT
14 ST
15 ČT
16 PÁ
17 SO
18 NE
19 PO
20 ÚT
21 ST
22 ČT
23 PÁ
24 SO
25 NE
26 PO
27 ÚT
28 ST
29 ČT

1 PÁ
2 SO
3 NE
4 PO
5 ÚT
6 ST
7 ČT
8 PÁ
9 SO
10 NE
11 PO
12 ÚT
13 ST
14 ČT
15 PÁ
16 SO
17 NE
18 PO
19 ÚT
20 ST
21 ČT
22 PÁ
23 SO
24 NE
25 PO
26 ÚT
27 ST
28 ČT
29 PÁ
30 SO
31 NE

UŽ ti dnes někdo řekl,
→ jakým jsi *úžasným darem*?



Leden

Pondělí

Úterý

Středa

1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31

Poznámky:

2024

Čtvrtek

Pátek

Sobota

Neděle

4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

Poznámky:

V jednoduchosti je štěstí

Po období svátků, deadlinů na konci roku, setkání s rodinou a přáteli, příválu nových dáreků a možná i pocitu zahlcení se nyní zaměříme na zpomalení a zjednodušení našeho každodenního života. Můžeš se teď na chvíli zastavit, vzít pero do ruky a otočit pár stran zpět a udělat si ještě kruh života, pokud jsi tak už neučinila. To ti poskytne skvělý nadhled nad tím, jak se cítíš v jednotlivých oblastech svého života.

Víc, víc a víc. Dnešní společnost nám ukazuje, že bychom toho měli chtít stále víc. Víc oblečení, větší dům, více programu, více přátel... A co nejrychleji.

A možná ty ses právě naopak přistihla při tom, že bys už potřebovala zastavit. Zpomalit to tempo. A možná toužíš po méně: méně programu, méně shonu...

Byli jsme naučeni už jako malé děti, že přece sčítání, když to narůstá, tam přidáváme plus, to je to dobré. A právě naopak, když ubývá, odčítání, tam dáme „mínus“, to je to negativní.

Co když to zrovna někde v hloubi sebe cítíš jinak? V tom případě je možné, že postupnými kroky začínáš vnímat kouzlo jednoduchosti.

Jednoduchost nemusí znamenat opak luxusu nebo odpírání si. Právě naopak... V jednoduchosti je tolik krásy a i díky ní si můžeš dovolit věci (zážitky a jiné), na kterých ti opravdu záleží a kterých si opravdu ceníš.

Kouzlo jednoduchosti

1.

Kouzlo jednoduchosti v programu a plánování: Tvůj diář nemusí být přeplněný aktivitami k tomu, abys měla pocit, že žiješ život naplno. Ve skutečnosti ti plný diář přinese zejména pocit, že se honíš od jedné aktivity ke druhé. Podívej se na program, který tě čeká během příštího měsíce. Je s tebou v souladu? Je tam něčeho příliš mnoho? Může to být i množství oslav nebo jiných aktivit. Protože když je něčeho příliš mnoho, i když jde o program, který máme běžně rády, tak to umí být nesmírně zahlcující.

Také se podívej i na to, v jaké fázi cyklu v daných týdnech jsi (k tomu ti pomohou i barevné stužky) a kde v kole roku se nacházíš (např. paradoxně přes zimu, když přicházejí Vánoce, je to období, kdy by nám bylo nejvíce přirozené ztížit se). Jak bys do svého života mohla vnést více pomalosti? „SLOW living“ nám umí být obrovským darem. Darem užívání si přítomného okamžiku, každodenních chvil a období našeho života, kterým právě procházíme.

Tento krok udělám pro větší jednoduchost ve svém programu:

2.

Kouzlo jednoduchosti ve věcech: Nech si doma ty věci, které miluješ a jsou pro tebe výjimečné a užitečné, a pak se o ně s láskou starej. Všechno navíc můžeš posunout. Protože skutečně se chceš starat o všechno to množství, které doma máš? Slouží ti to, nebo to naopak jde proti tobě? Naučí tě to hodně i o kouzlu jednoduchosti v pouštění a nelpění. Objev jednoduchost i v nakupování. Proměň impulzivní nakupování na vědomé a skutečně si promysli, co potřebuješ. Ušetřené peníze můžeš využít k něčemu jinému, co pro tebe bude mít skutečně hodnotu. A co takhle najít radost v nemateriálních věcech?

Tento krok udělám pro větší jednoduchost ve svých věcech:

Jednoduchost je o změně pohledu na život a nastavení mysli. O tvých hodnotách a prioritách. O tom, jak toužíš trávit svůj čas, čemu věnovat pozornost, jak toužíš žít. Může být pro tebe proto hodnotné se na chvíli zamyslet, **jak bys opravdu toužila žít. A proč právě takhle?**

Každá z nás se nachází někde jinde, touží po něčem jiném, ale možná se můžeme shodnout, že toužíme po větší rovnováze a harmonii. V tom ti letos v díři pomůžeme. A možná právě i jednoduchost bude téma pro tebe, proto se zamysli, kde můžeš vnést více jednoduchosti do svého života tak, aby to bylo s tebou v souladu.



Autorkou článku je Patrícia Hrehušová, certifikovaná KonMari konzultantka, která učí lidi, jak najít svoje akorát v množství věcí, které vlastní.
www.radostdoma.sk

1. _____
2. _____
3. _____

1 Pondělí



2 Úterý



3 středa



Nový rok
Den obnovy českého státu

Karína, Vasil

Radmila, Radomil

7 _____

7 _____

7 _____

8 _____

8 _____

8 _____

9 _____

9 _____

9 _____

10 _____

10 _____

10 _____

11 _____

11 _____

11 _____

12 _____

12 _____

12 _____

13 _____

13 _____

13 _____

14 _____

14 _____

14 _____

15 _____

15 _____

15 _____

16 _____

16 _____

16 _____

17 _____

17 _____

17 _____

18 _____

18 _____

18 _____

19 _____

19 _____

19 _____

20 _____

20 _____

20 _____

Vděčnost



Vděčnost



Vděčnost



Afirmace:

Kouzlo jednoduchosti mi přináší do života více lehkosti.

4 *čtvrtek* 

Diana

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Vděčnost

 _____

 _____

 _____

 _____

5 *pátek* 

Dalimil

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Vděčnost

 _____

 _____

 _____

 _____

6 *sobota* 

Melichar, Baltazar, Kašpar

8 _____

10 _____

12 _____

14 _____

16 _____

18 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

7 *Neděle* 

Vilma

8 _____

10 _____

12 _____


14 _____

16 _____

18 _____

 _____

 _____

 _____

 _____

Zhodnocení měsíce

Práce

Jak jsem se tento měsíc věnovala práci? Jakých úspěchů jsem dosáhla? Co jsem dokončila?

Vztahy

Jak jsem se věnovala vztahům s jinými lidmi? Jak jsem rozvíjela svůj vztah s partnerem, dětmi, rodinou, přáteli...?

Já

Jak jsem se věnovala sama sobě? Udělala jsem si čas jen pro sebe? Jakým způsobem jsem si dávala pozornost?

Zdraví

Jak jsem se věnovala svému zdraví? Co jsem udělala pro své tělo?

Co bych chtěla příští měsíc zlepšit?

Práce

Co bych mohla udělat, abych se v práci cítila lépe, byla efektivnější, užitečnější, vytvářela lepší věci?

Vztahy

Jak můžu posílit nebo ještě zlepšit svůj vztah s partnerem, dětmi, rodinou, přáteli...?

Já

Co bych mohla udělat pro sebe? Jak bych si mohla věnovat pozornost, čas a lásku, abych byla spokojenější a šťastnější?

Zdraví

Jak bych mohla podpořit své fyzické, mentální a duševní zdraví?

Jednoduché meditační techniky, když se cítíte přepracovaní

Někdy se zdá, že život je příliš uspěchaný. Jste vystaveni neustálému tlaku, jste zavaleni informacemi a zažíváte chronický stres. Připadá vám to povědomé? Přijdete každý den utahaní z práce a cítíte se ve stálém napětí? Co kdybych vám ale řekla, že existuje tajný lék – vysvobození skrze ticho a klid. Představte si sami sebe, jak klidně sedíte, zavřete oči a na několik minut se věnujete meditaci. Stres se pomalu vytrácí a vy cítíte hluboký vnitřní klid a mír. Zkusíte si to se mnou?

Proč medítovat?

Meditace není jen aktuálním módním trendem. Vědecké studie ukazují, že pravidelná meditace může zlepšit naši koncentraci, zvýšit produktivitu a pomoci nám lépe zvládat stres. A to je jen začátek.

Techniky meditace pro začátečníky

→ 1. Meditace s dechem ←

Nezákladnější formou meditace je zaměření vědomé pozornosti na dýchání. Sedněte si pohodlně, zavřete oči a soustřeďte se na svůj dech. S každým nádechem nadechujte to, co si přejete ve svém životě rozvíjet, a na všechno ostatní z vysoka foukejte – tedy s každým výdechem vědomě uvolněte ze svého těla všechny stres i napětí.

→ 2. Meditace s mantrou ←

Mantra může být účinným nástrojem v meditaci. Jedná se o slovo nebo frázi, kterou opakujete během meditace, například „om“ nebo „šánť“, které znamená mír. Mantra pomáhá uklidnit mysl a soustředit se na přítomnost, perfektně udržuje pozornost, a proto meditace s mantrou jsou nejjednodušší pro začátečníky. V mém klubu Klidu myslí mají své nepostradatelné místo.

→ 3. Meditace voličnosti a laskavosti ←

Rozjímat o tom, za co jsme vděční, nebo vysílat pozitivní přání ostatním může být silnou formou meditace. Zaměřte se na to, co ve svém životě oceňujete, nebo na lidi, kterým přejete dobro.

→ 4. *Vedené meditace* ←

Pokud si nejste jisti, jak začít s meditací, vyzkoušejte nejdříve vedenou meditaci. Tyto meditace vás krok za krokem provedou procesem meditace a pomohou vám zvládnout základní techniky. Jednu takovou meditaci si ode mě můžete pustit tady:



Meditace je silný nástroj pro zvládnání stresu a získání klidu mysli. Tak proč to nezkusit? Dech, mantra, vděčnost a laskavost – to jsou všechno cesty, kterými můžete dojít k sobě. Můžete také využít vedené meditace, které pro vás mohou být inspirací a průvodcem. Možná zjistíte, že si pak bez blaženosti, které meditace v nitru vytvářejí, už nedokážete představit ani jeden den.

Tak co říkáte? Jste připraveni objevit klid ve své mysli?



*Autorkou článku je Barbara Šušková,
zakladatelka klubu Klid mysli, která již 15 let pomáhá lidem
překonat jejich životní výzvy díky meditačním technikám a práci s myslí.
www.barbarasuskova.cz*

Vdechni věcem druhý život

Zaštopovaná dírka na ponožce, babičkou upletený svetr či mikina po starší sestře, do které jsi konečně dorostla. Pamatuješ si na ty časy, kdy to bylo naprosto běžné? Svět se zrychlil a dnes jej můžeme definovat spíše slovy jako: tričko vyrobené na druhé straně planety v ceně šálku kávy, každý den nový outfit podle nejnovějšího trendu a ruční práce už jen jako vzpomínka na časy z dětství.

Ztratili jsme pojem o hodnotě a nevíme, co všechno je za výrobou našich věcí. Uspěchaná doba nás nutí koupit si raději nové než opravit staré a naše jemná motorika se snížila na snadný pohyb palcem při hlazení obrazovky. Zastav se a zkus to změnit. Protože řešení je jednoduché: zkusme své věci upcyklovat, opravovat, přešít a vdechat jim nový život.

Upcyklace je pojem, který se za poslední roky začíná skloňovat stále víc a víc. Je to kreativní přeměna (zejména) textilního odpadu na něco unikátního, výjimečného a jedinečného. Cílem je vytvořit **produkt v lepší kvalitě a s přidanou hodnotou** (ano, to je to „up“, tedy „nahoru“ na začátku slova).

Ta přidaná hodnota může mít různé podoby. Může být:

- » *environmentální, díky čemuž přispěješ ke snížení textilního odpadu;*
- » *kreativní, protože rozvíjíš svou kreativitu a inteligenci;*
- » *duševní, protože prací rukama odpočíváš a vkládáš do tvorby své „já“, svůj styl.*

Možná si říkáš, co je to za „nesmyslné módní“ slovo, vždyť generace před námi upcyklovali a ani o tom netušili. A máš naprostou pravdu! Upcyklace není žádný nový výmysl. Je to přirozená součást našich životů, kultury a historie od nepaměti, jen se změnil záměr. Podle slov Orsoly de Castro, zakladatelky hnutí Fashion Revolution, se v minulosti upcyklovalo proto, že lidé si nové oblečení nemohli dovolit. Dnes upcyklujeme proto, že si ho nemůžeme dovolit vyhodit.

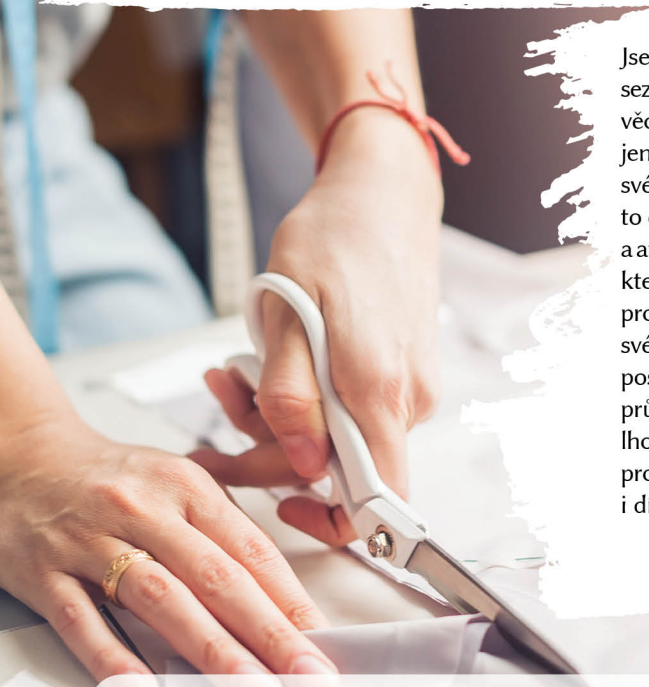
Tak vezmi do rukou jehlu a nit

Oprava oblečení je jednou z plnohodnotných technik upcyklace a je prvním (a zároveň nejsnazším) krokem jak začít. Pro začátek si proto můžeš vytrýdit šatník. Na správné třídění najdeš mnoho jiných, skvělých odbornic, já bych od tebe jen chtěla, aby sis přitom udělala i hromádku s názvem „**tohle zkusím opravit**“. Ani se nenaděješ a z hromádky se stane spousta věcí, na kterých stačí opravit opravdu maličkost. Maličkost, díky které je můžeš nosit a milovat dál.

Jak na to? Stačí ti chytit duo – jehlu, nit a zkoušet. Možná první dírka nebude dokonalá, ale uvidíš, že každá další bude už jen krásnější a krásnější. Pokud budeš mít pocit, že máš přitom obě ruce levé, stačí je otočit a uvědomit si, že jen trénink dělá mistra. Víím, ruční práce vyžadují jistou dávku trpělivosti. Pokud máš z toho více stresu než mentálního odpočinku, nikde není psáno, že si ty díry musíš zašít sama. Vyhledej osobu s nadšením pro ruční práce ve své rodině či okruhu blízkých lidí a udělejte si společný tvůrčí večer. Ona bude opravovat a ty jí dělat společnost. Umění je vynalézat.

Tipy na jednoduché opravy oblečení:

- zašití jakékoli dírky – na ponožce, na svetru, na spodním prádle
- zašití jakéhokoliv vypáraného švu – na podšívce, pod paží, na boku kalhot
- výroba vlastní nášivky na místo, kde je velká díra (nášivka může být z jiné látky, z krajky či vlastnoručně ušáčkovaná)
- vyšití malého obrázku na skvrnu, kterou nelze vyprat
- výměna vytahané gumy v pase
- odpařování aplikací (nášivky, mašle, dekoračních prvků), které se ti na tvůj kousek už nehodí
- odpáření patentů na krku, které škrtí, nebo na konci rukávů, které jsou těsné
- zkrácení kalhot, sukně či šatů na svou výšku
- zašití dvouřadé nitky na kraji trička, která se začala párat
- výměna roztržených poutek k zavěšení
- podšíťi vyšisovaných míst mezi nohama
- obšítí odřených krajů rukávů a kalhot (například barevnou lemovkou)
- zkrácení ramínek na šatech, aby lépe seděly a nemusela sis kontrolovat padlý hluboký výstřih
- přišití odpadlého knoflíku či výměna zlomených knoflíků



Jsem si jistá, že po přečtení tohoto seznamu se ti vynořilo několik konkrétních věcí ve tvém šatníku, kterým by stačilo jen trochu tvořivé lásky. Neboj se proto své věci opravovat. Buď na sebe hrdá, že to dokážeš (nebo že si to dokážeš zajistit), a ať je každý steh vzpomínkou na moment, který jsi ve svém opraveném kousku prožila. Upcyklačí dokážeš komunikovat své hodnoty. Můžeš jí dát najevo svůj postoj ke konzumu a rychlosti v módním průmyslu i ukázat, že ti tato témata nejsou lhostejná. Staneš se pozitivní inspirací pro své děti, rodinu, přátele a blízké a možná i díky tobě si začnou své věci upcyklovat.



*Autorkou článku je Katarína Peterová – La Florita
Slow fashion blogerka a učitelka upcyklace.
Její vášní je přešívání textilního odpadu
a šíření osvěty o udržitelném módním průmyslu.
www.laflorita.sk*

*Knihy, které si chci přečíst,
a filmy, které chci vidět*



Moje nejlepší JÁ

Toto jsou strany, které vám pomohou vybudovat si lepší sebevědomí a vidět samu sebe v lepším světle.

Zapisujte si sem všechno, co se vám podařilo, čeho si na sobě vážíte, své úspěchy, momenty, kdy jste byla na sebe hrdá, kdy vás někdo pochválil, kdy jste měla ze sebe dobrý pocit.

Když se budete někdy cítit špatně, vezměte si diář a přečtěte si, co jste si sem o sobě napsala.