

Karty zdraví

- 1 Anorexie
- 2 Astma, dýchání
- 3 Bolesti
- 4 Děloha
- 5 Dětské nemoci
- 6 Chrápání
- 7 Chudokrevnost
- 8 Imunitní systém
- 9 Infarkt
- 10 Játra
- 11 Jícen
- 12 Klouby
- 13 Kolena
- 14 Konečník
- 15 Krev
- 16 Křeče
- 17 Kůže
- 18 Kvasinky
- 19 Ledviny
- 20 Lokty
- 21 Mandle
- 22 Močové cesty
- 23 Cukrovka
- 24 Mozková mrtvice
- 25 Nadváha

26 Nehty

27 Nechuť k jídlu/ chuť k jídlu.

28 Nohy

29 Oči

30 Pálení žáhy

31 Plíce

32 Ploténky

33 Pohlavní orgány

34 Popraskané paty

35 Prostata

36 Rakovina

37 Revma

38 Ruce

39 Slepé střevo

40 Slezina

41 Slinivka

42 Srdce

43 Střevo, tenké a tlusté

44 Štítná žláza

45 Uši

46 Úraz

47 Vaječníky

48 Vlasy/plešatost

49 Vrozené vady

50 Záda / páteř

51 Zácpa

52 Zánět

53 Závislost

54 Zuby

55 Žíly a žilní systém

56 Žlučník

57 Žaludek



1) ANOREXIE

Poselství odmítnutí sebe, strachu být viděna a volání po sebelásce

Anorexie v této symbolické rovině není jen o jídle.

Je o hlubokém vnitřním boji se sebou samou. O přesvědčení, že nejsi dost. O snaze zmizet, zmenšit se, nebýt vidět, aby to tolik nebolelo.

Tahle karta nese:

- odmítání vlastního já
- strach z přijetí sebe ve světě
- nenávisť vůči sobě
- popírání vlastní hodnoty
- pocit, že „kdybych nebyla, bylo by líp“
- touhu neexistovat v prostoru
- bolest z nedostatku lásky k sobě

Není to slabost.

Je to zoufalý pokus ochránit se před světem, kterému nevěříš — a bolestí, kterou neumíš unést.



Psychosomatické sdělení

Kde jsem se rozhodla, že nejsem hodna života?

Kdy jsem přestala být k sobě laskavá?

Kdo mi dal pocit, že musím zmizet?

Odmítání těla je odmítáním duše.



Poselství karty:

Nemusím se zmenšovat, abych byla milována.
Nemusím mizet, abych byla v bezpečí.

Můj život má hodnotu.
Já mám hodnotu.
I taková, jaká jsem.

Sebeláska není arogance.
Je návrat domů.

Volím přijetí. Volím laskavost. Volím sebe – živou, pravdivou a hodnou lásky. 🧡

2) ASTMA

Poselství lásky, dechu a nedůvěry v sebe

Astma je voláním po lásce. Po dechu. Po prostoru.
Ukazuje na chvíle, kdy se nedokážeš nadechnout naplno – nejen fyzicky, ale i v životě.

Tahle karta nese:

- nedostatek lásky a pocit osamění
- nedůvěru v sebelásku
- potlačený pláč
- zadušení emocemi
- strach projevit city
- zlobu na sebe
- upozorňování světa: „něco je špatně“
- špatný životní proud
- vnitřní sevření

Dusíš se tam, kde se bojíš být pravdivá.
Kde nevíš, jak dát lásku najevo – a přesto po ní zoufale toužíš.

Kašel se stává hlasem bolesti, který nebyl vyslyšen jinak.

Psychosomatické sdělení

Kde si nedovoluji nadechnout se života?
Kde cítím, že na lásku nemám nárok?
Komu se bojím otevřít?

Astma není slabost.
Je to tiché volání po přijetí.

✨ **Poselství karty:**

Mohu dýchat.
Mohu milovat.
Mohu být milována.

Láska nezačíná venku — začíná ve mně.

Když si dovolím nadechnout se sebe, láska si mě najde.

Dovoluji si plně dýchat. Dovoluji si přijímat lásku. A odpouštím si svou bolest. 🧡

🌿 **3) BOLESTI**

Poselství viny, volání po lásce a návratu k sobě

Bolest v této rovině není jen fyzický signál.
Je to jazyk duše, která se snaží být konečně vyslyšena.

Tahle karta ukazuje na:

- hlubokou touhu po lásce a bezpečí
- potřebu být viděna a pochopena
- pocit viny
- sebepotrestání
- hledání pozornosti skrze bolest
- uzavření se do ticha
- zastavení životního proudu

Bolest tě nutí zpomalit. Zastavit se. Jít do sebe.
Ne proto, aby ses litovala — ale aby sis konečně dala to, co čekáš od druhých.

Láska zvenčí tvou duši nenasytí.
Ta, kterou si nedáváš sama, se promění ve vinu.
A vina si žádá trest.

⚠️ **Psychosomatické sdělení**

Za co se trestám?
Kde se necítím dost?
Proč čekám, že mě někdo zachrání?

Bolest není slabost.
Je výkřik, že jsi se od sebe vzdálila.

✨ Poselství karty:

Nemusím bolet, abych byla milována.

Nemusím trpět, abych byla viděna.

Láska začíná ve mně.

Když se obejmou sama, bolest ztratí důvod.

Volím sebelásku místo trestu. Volím jemnost místo viny. Volím sebe. 🧡

🌿 4) DĚLOHA

Poselství bezpečí, ženské síly a tvořivého domova

Děloha je posvátným prostorem ženy. Je symbolem **kořenů, zázemí, stability a hluboké důvěry v život**. Místem, kde vzniká nejen nový život, ale i nové myšlenky, sny a směry.

Tahle karta mluví o:

- potřebě bezpečí
- pocitu domova
- ženské identity
- tvořivosti
- schopnosti ukotvit se
- důvěře v hojnost
- vztahu k vlastním kořenům
- vnímání vlastního prostoru

Děloha je energií země. Plodnosti. Přijetí.

Pokud je zde disharmonie, může to znamenat, že se necítíš ukotvená, že ti chybí stabilita nebo že jsi ztratila kontakt se svou ženskou přirozeností.

⚠️ Psychosomatické sdělení

Kde se necítím doma?

Kde postrádám bezpečí?

Dovoluji si tvořit, nebo své potřeby potlačuji?

Děloha reaguje na to, zda se cítíš přijímaná, chráněná a v souladu sama se sebou.

✨ Poselství karty:

Jsem doma ve svém těle.
Jsem doma sama v sobě.

Mé nitro je bezpečný prostor.
Mé tělo je chrám tvoření.

Dovoluji si důvěřovat životu. Pečuji o své kořeny. A ctím svou ženskou podstatu. ❤️

🌿 5) DĚTSKÉ NEMOCI

Poselství přebírané zodpovědnosti, falešných pravidel a nevinné oběti

Dětské nemoci v této rovině nejsou jen o imunitě dítěte. Jsou o **atmosféře, kterou dýchá**.
O tlaku, chaosu a nezralosti dospělých, které dítě podvědomě vyrovnává – často vlastním tělem.

Tato karta ukazuje na:

- přebírání zodpovědnosti za dospělé
- falešná pravidla a názory společnosti
- emoce, které dítě neumí unést
- dětinské chování dospělých
- dítě, které je „moudřejší“ než jeho okolí
- snahu ulevit rodičům skrze nemoc
- oběť ve jménu klidu

Dítě často nevědomě bere bolest na sebe, aby rodinná rovnováha vůbec existovala.
A tím se stává nositelem břemene, které mu nepatří.

⚠️ Psychosomatické sdělení

Kde dítě tahá za dospělé?
Kdo je skutečně tím, kdo se má uzdravit?
Jaký tlak dítě cítí, ale neumí pojmenovat?

Dokud se nezmění postoje dospělých, dítě zůstává v roli záchránce.

✨ Poselství karty:

Dítě není lék.
Je zrcadlo.

Je potřeba, aby se uzdravil dospělý — aby se mohlo uzdravit dítě.
Protože dítě má právo být dítětem. Ne nosičem bolesti.

Uzdravuji sebe, a tím ulevuji i dítěti. 🧡

6) CHRÁPÁNÍ

Poselství potlačeného hlasu, uzavření a nevyjádřené pravdy

Chrápání v této rovině není jen zvuk – je to **hlas duše, který nedostal prostor ve dne**.
Když si nedovolíš mluvit, říct, co cítíš, prosadit své postřehy ani vyjádřit svůj názor, tělo si najde cestu samo. V noci.

Tahle karta ukazuje na:

- potlačovaný projev
- strach říct pravdu
- zadržované emoce
- vnitřní uzavření
- nevyřčené napětí
- potřebu být slyšena
- nahromaděné křivdy

Chrápání je projevem toho, že přes den mlčíš... a v noci už to nejde udržet.

Psychosomatické sdělení

Kde si nedovoluji mluvit?
Kde se bojím být slyšet?
Komu dávám moc umlčet mě?

Uzavření není ochrana.
Je to postupné odpojení od sebe.

Poselství karty:

Můj hlas má místo.
Moje pravda má hodnotu.

Nemusím se skrývat.
Nemusím mlčet, abych byla přijata.

Dovoluji si projevit se. Dovoluji si být slyšet. A otevírám se své pravdě. 🧡

7) CHUDOKREVNOST

Poselství radosti, sebehodnoty a zapomenutí na sebe

Chudokrevnost v této rovině neříká jen „chybí železo“.
Říká: **chybí radost. Chybím si.**

Ukazuje na:

- život pro druhé místo pro sebe
- potlačené touhy
- nedopřání si potěšení
- nerespektování vlastních potřeb
- prázdnotu zážitků
- vyčerpanost z neustálého dávání
- pocit, že tvůj život není opravdu tvůj

Jako bys rozdávala svou energii všude kolem – a sobě zůstávaly jen drobky. A krev, nositelka života, už nemá z čeho čerpat.

Psychosomatické sdělení

Kdy jsem naposledy udělala něco jen pro sebe?
Co mi dělá radost – a proč si to odpírám?
Komu pořád sloužím na úkor sebe?

Chudokrevnost je tichý hlas, který říká:
„Zastav se. Začni si dávat.“

Poselství karty:

Nemusím se vyčerpat, abych byla hodná lásky.
Mohu si dopřát. Mám na to právo.

Radost není sobectví.
Je to výživa duše.

Navracím do svého života barvu, chuť a prožitek. A dovoluji si být důležitá. 

8) IMUNITNÍ SYSTÉM

Poselství vnitřní síly, emocí a schopnosti chránit sebe samu

Imunitní systém není jen obrana těla.
Je to zrcadlo toho, **jak se cítíš uvnitř**.

Čtyři hlavní rozbíječe jeho rovnováhy jsou:

- stres
- strach
- úzkost
- pocit viny

Právě tyto emoce oslabují tvůj přirozený štít. A tělo pak reaguje nemocí, rýmou, oslabením, únavou – jako by říkalo:

👉 „Už toho mám dost.“

Imunita reaguje na tvůj vnitřní svět.

Na to, jestli se cítíš v bezpečí, v klidu, v radosti... nebo v neustálém napětí.

! Psychosomatické sdělení

Jak moc si dovolím klid?
Jak často se stresuji úplně zbytečně?
Jak mluvím sama se sebou?

Pokud jsi dlouhodobě v negativních emocích, imunita se nebrání – jen slábne.

✨ Poselství karty:

Mé tělo není můj nepřítel.
Je mým ochráncem.

Když podpořím svou mysl, posílím i své tělo.
Když ulevím duši, uzdraví se i obrana.

Volím klid. Volím důvěru. Posiluji svou vnitřní sílu. 🧡

🌿 9) INFARKT

Poselství vnitřního rozporu, potlačeného vzteku a života mimo vlastní proud

Infarkt v této symbolice neukazuje jen na tělo, ale na **duševní přetlak**, který dlouhodobě nemá kudy odejít. Na boj uvnitř sebe sama, který se stal nesnesitelným.

Tahle karta nese:

- silný vnitřní rozpor

- potlačený vztek až agrese
- neschopnost se bránit
- nemožnost říct vlastní názor
- výbušnost
- dlouhodobý stres
- život pod tlakem
- neustálé upřednostňování druhých
- odpojení od vlastních potřeb

Je to stav, kdy tělo křičí stop.

Protože duše už nemůže nést to, co jsi tak dlouho držela v sobě.

Psychosomatické sdělení

Kde popírám samu sebe, aby byl klid?

Komu dávám víc než sobě?

Kde si zakazuji být pravdivá?

Infarkt je krizovým bodem, který říká:

Už ne takto. Už ne proti sobě.

Poselství karty:

Nemusím se obětovat, abych byla milována.

Nemusím mlčet, abych nebyla odmítnuta.

Mám právo na své hranice.

Mám právo na klid.

Mám právo být v souladu sama se sebou.

Navracím se ke svému středu. Volím sebe. Volím život, který je v souladu s mým srdcem. 

10) JÁTRA

Poselství zlosti, životního proudu a pocitu nepatřičnosti

Játra jsou místem, kde se hromadí nevyřčené emoce – především **zlost, frustrace a pocit křivdy**. Jsou čističkou těla i duše. A když už nezvládají, je to signál, že v sobě neseš víc, než je zdravé.

Tahle karta ukazuje na:

- chronické stěžování a vnitřní nespokojenost

- potlačenou zlost
- pocit, že nikam nepatříš
- ztrátu bezpečí
- ospravedlňování vlastních chyb
- klamání sebe sama
- izolaci od lidí
- rozladění životního rytmu
- nezvládání výzev, které život přináší

Játra reagují tam, kde člověk dlouhodobě bojuje se světem – místo aby se s ním sladila.

Psychosomatické sdělení

Kde potlačuji svou pravdu?
Na koho se zlobím... a neříkám to?
Kde se přesvědčuji, že je vše v pořádku, i když není?

Zlost, která nemá cestu ven, se mění v jed.

Poselství karty:

Nemusím bojovat se životem.
Mohu s ním začít spolupracovat.

Mám právo cítit. Vyjádřit. Uvolnit.
A tím se očistit.

Uvolňuji zlost. Navracím se do proudu života. Dovoluji si cítit bezpečí tam, kde právě jsem.



11) JÍCEN

Poselství neschopnosti přijmout, sevření a vnitřního bloku

Jícen je most mezi tím, co přijímáš – a tím, co odmítáš.
Když se objeví tato karta, ukazuje na situaci, kterou **nedokážeš „strávit“, překousnout ani propustit dál.**

Nese témata:

- nepřijetí reality či společnosti
- svíravý pocit strachu

- vnitřní blok
- zadržnutý životní proud
- pocit, že „něco stojí“
- odpor vůči tomu, jak se věci vyvíjejí
- potlačené emoce

Je to stav, kdy se život neodehrává podle tvých představ – a místo přijetí nastává sevření.

Psychosomatické sdělení

Co mi nejde přijmout?

Čemu se bráním?

Kde mám pocit, že uvíznu, když to pustím?

Jícen reaguje na tlak:

bud' přijmeš – nebo se stáhneš.

Poselství karty:

Nemusím se svírat, když se věci nevyvíjejí podle plánu.

Mohu povolit sevření a dovolit životu proudit.

Ne všechno musím hned pochopit.

Stačí to přijmout.

Uvolňuji bloky. Přijímám realitu. A dovoluji si plynout. 

12) KLOUBY

Poselství pružnosti, ega a schopnosti přizpůsobit se životu

Klouby jsou místem pohybu. Spojují. Umožňují změnu směru.

Ukazují, jak snadno se v životě hýbeš – a kde se zadržáváš.

Tahle karta odhaluje téma:

- pýchy a neústupnosti
- strachu změnit postoj
- rigidního myšlení
- vnitřního odporu k životním posunům
- neschopnosti najít rovnováhu

- ztuhlosti v rozhodování

Když klouby bolí nebo tuhnou, často to znamená, že se držíš jedné pravdy, jednoho postoje, jednoho směru... i když život už tě volá jinam.

Psychosomatické sdělení

Kde odmítám změnu jen proto, že se jí bojím?
Kde bych měla povolit, ale tvrdohlavě držím?
Kde je moje ego silnější než má moudrost?

Klouby nejsou proti pohybu.
Jsou proti nátlaku.

Poselství karty:

Pružnost je síla.
Změna není ohrožení. Je to vývoj.

Nepotřebuji mít vždy pravdu.
Stačí, když budu v souladu.

Dovoluji si plynout. Přijímám změny s lehkostí. A nacházím rovnováhu v pohybu života. 

13) KOLENA

Poselství ega, pokory a vztahu k vlastní hodnotě

Kolena jsou symbolem toho, jak se skláníš před životem – a před kým vlastně.
Ukazují, zda kráčíš s hrdostí, nebo se necháváš srážet.

Tahle karta nese silné téma:

- neústupného ega a pýchy
- zatvrzelosti a strachu ustoupit
- neochoty přizpůsobit se
- vnitřního boje o moc
- pocitu, že tě někdo ponižuje
- podvolení se nerespektu
- pochybností o vlastní hodnotě

Bolest kolen často naznačuje situaci, kdy tě někdo „láme“ — a ty mu to dovoluješ. Ne proto, že jsi slabá. Ale proto, že jsi zapomněla na svou sílu.

Kolena však mají i druhou tvář:

- ✨ pokoru
- ✨ vděčnost
- ✨ schopnost moudře se přizpůsobit, ne se zlomit

! Psychosomatické sdělení

Kdo nade mnou získal moc, kterou mu nepatří?
Kde jsem srazila sama sebe, jen abych měla klid?
Kde se bojím stát si pevně?

✨ Poselství karty:

Pokora není ponížení.
A úcta k sobě není pýcha.

Mohu sklonit kolena životu — ale ne lidem, kteří mě nerespektují.

Stojím pevně ve své hodnotě. A dovoluji si být ctěna. ❤️

🌿 14) KONEČNÍK

Poselství minulosti, viny a neschopnosti pustit

Konečník je poslední branou zpracování minulosti. Místem, kde se rozhoduje, zda dokážeš nechat odejít to, co už nemá zůstat.

Tahle karta ukazuje na:

- pocity viny
- touhu po trestu
- pocit méněcennosti
- výčitky svědomí
- neúplné „vypouštění“ starých křivd
- lpění na minulosti
- opakované návraty k tomu, co už nejde změnit

Je to energie člověka, který ví, že je čas pustit... ale stále se drží bolesti jako důkazu, že to tehdy bolelo.

! Psychosomatické sdělení

Za co se stále trestám?
Co si neumím odpustit?
Proč si nedovoluji úlevu?

Minulost už tě nepotřebuje.
Jen ty ji stále nosíš.

✨ **Poselství karty:**

Odpuštění není zapomnění.
Je to osvobození.

Nemusím dál nést to, co už patří včerejšku.
Mohu si dovolit ulevit si.

Pouštím vinu. Pouštím trest. Volím lehkost místo bolesti. 🧡

🌿 **15) KREV**

Poselství radosti, životní síly a proudu štěstí

Krev je nositelem života. Je proudem, který tě vyživuje, rozproudí, zahřívá a spojuje tě s radostí i vitalitou.

Když se objeví tato karta, ukazuje na to, jak dovedeš život prožívat – ne jen přežívat.

Nese témata:

- oslabený životní proud
- nedostatek radosti
- chybějící pocit štěstí
- nevyživené emoce
- dlouhodobě neřešené bolesti
- pocit prázdna
- zranění z dětství, kde chyběla láska

Chudokrevnost v této rovině značí život bez jiskry. Jako bys jela na minimum, bez barvy, bez tepla, bez sebe.

⚠️ **Psychosomatické sdělení**

Kde jsem si zakázala radost?
Kde jsem přestala vnímat krásu života?
Kdy jsem naposledy cítila skutečné štěstí?

Krev reaguje na dlouhodobé potlačení prožitku. Na život, kde se přestalo cítit.

✨ Poselství karty:

Radost není luxus.
Je to přirozená součást života.

Mám právo cítit. Prožívat. Být šťastná.
Mohu si dovolit znovu rozproudit život ve svém těle.

Dovoluji si radost. Dovoluji si život v plném proudu. 🧡

🌿 16) KŘEČE

Poselství sevření, strachu a života drženého na sílu

Křeče jsou tělesným obrazem vnitřního tlaku.
Svírání. Napětí. Kontrola. Strach pustit.

Tahle karta ukazuje, že se držíš něčeho, co ti už neslouží – ale bojíš se to uvolnit. Jako bys měla pocit, že když povolíš, všechno se zhroutí.

Nese témata:

- strach zastavit běh života
- přetížení a přepracovanost
- lpění na situacích, které nejsou v souladu
- setrvávání z obavy
- nedostatek odvahy ke změně
- sevření myšlenek strachem
- vnitřní tlak „musím vydržet“

Křeče nevznikají náhodou.
Vznikají tam, kde se tělo brání přepětí duše.

⚠️ Psychosomatické sdělení

Kde se držím víc, než je zdravé?
Čeho se bojím pustit?
Proč si nedovoluji zastavit?

Tělo ti neubližuje.
Tělo tě zachraňuje.

✨ Poselství karty:

Nemusím vše držet silou.
Bezpečí se nerodí z napětí, ale z důvěry.

Zastavení není selhání.
Je to léčivý bod návratu k sobě.

Uvolňuji sevření. Dovoluji si zpomalit. Volím klid místo tlaku. 💛

🌿 17) KŮŽE

Poselství hranic, bezpečí a ochrany vlastní identity

Kůže je naše hranice mezi světem venku a tím, kým skutečně jsme. Chrání naši individualitu, citlivost i pravdu.

Když se objeví tato karta, ukazuje na hluboký pocit ohrožení a vnitřního neklidu.

Nese v sobě:

- úzkost
- strach
- pocit, že nejsi v bezpečí
- vnímání nebezpečí zvenčí
- neklid z prostředí, ve kterém žiješ
- „alergii“ na prostor, lidi nebo situace
- držení něčeho starého, co už dávno mělo odejít

Kůže reaguje tam, kde se necítíš dobře. Kde se dusíš. Kde se musíš chránit, místo abys mohla být sama sebou.

⚠️ Psychosomatické sdělení

Kde se necítím v bezpečí?

Kdo nebo co mě ohrožuje?

Jaké emoce se snažím schovat pod povrch?

Problémy s kůží často vznikají tam, kde je potlačený strach nebo bolest, která nemá prostor být viděna.

✨ Poselství karty:

Mám právo cítit se bezpečně.
Mám právo být chráněná.

Nemusím se dál skrývat.
Mohu si vytvořit prostor, kde se budu cítit v klidu.

Volím bezpečí. Volím sebe. Volím prostředí, které mě podporuje. 🧡

18) KVASINKOVÉ INFEKCE

Poselství potlačených potřeb, ztráty podpory a odpojení od sebe

Kvasinkové infekce v této rovině nemluví jen o těle. Mluví o tom, že **dlouhodobě nejsi ve shodě sama se sebou**. Že se přehlížíš. Odsouváš. Zrazuješ.

Tahle karta ukazuje na:

- nerespektování vlastních potřeb
- popírání toho, co cítíš
- nedostatek sebelásky
- nepodporování sebe samé
- nedůvěru v sebe
- vnitřní disharmonii
- pocit, že nejsi „dost“

Kvasinky se přemnožují tam, kde je nerovnováha. Přesně tak, jako když v životě dáváme víc druhým než sobě.

Nejde o to, že bys byla slabá.
Jde o to, že jsi se od sebe vzdálila.

Psychosomatické sdělení

Kde se zříkám sama sebe?
Pro koho zapomínám na své potřeby?
Kde se snažím vyhovět místo toho, abych byla pravdivá?

Každý typ kvasinek může mít jiný spouštěč, ale kořen je stejný:
nejsm v souladu se sebou.

Poselství karty:

Mé potřeby jsou důležité.
Můj hlas má váhu.
Moje tělo si zaslouží úctu.

Když se začnu podporovat, začne se uzdravovat i mé tělo.
Protože harmonie začíná uvnitř.

Volím sebe. Volím respekt. Volím návrat k sobě. 🧡

19) LEDVINY

Poselství kritiky, studu a zadržného vzteku ve vztazích

Ledviny jsou orgánem rovnováhy – nejen tekutin, ale i emocí.
Když se objeví tato karta, mluví o **vnitřní nespokojenosti a bolestných vztahových napětích**, která v sobě dlouhodobě držíš.

Nese témata:

- přehnanou sebekritiku
- pocit selhání a neúspěchu
- hanbu a ponížení
- emocionální reakce „zraněného dítěte“
- disharmonii ve vztazích
- potlačený vztek vůči druhým i sobě

Ledvinové kameny pak symbolizují **ztuhlé kusy neodpuštěné bolesti**, které nebyly rozpuštěny – jen potlačeny. A právě ty se v těle mění v blok.

Psychosomatické sdělení

Kde se obviňuji víc, než je zdravé?
Komu stále neodpouštím?
Kde se stále cítím jako malé zraněné dítě?

Ledviny reagují na nerovnováhu ve vztazích, kde chybí bezpečí, respekt a laskavost.

Poselství karty:

Nemusím se trestat za svou citlivost.
Nemusím se stydět za své emoce.

Mohu rozpustit to, co mě tíží.
A navrátit se do klidu.

Odpouštím sobě i druhým. Navracím rovnováhu svému srdci i tělu. 🧡

20) LOKTY

Poselství změny, flexibility a nového úhlu pohledu

Lokty jsou symbolem pohybu a schopnosti se přizpůsobit. Ukazují, jak umíš přijímat nové zážitky a jak reaguješ na změny, které život přináší.

Tahle karta říká jasně:

- 👉 Není potřeba tlačit.
- 👉 Není potřeba prorážet cestu silou.
- 👉 Není potřeba mít „ostré lokty.“

Změna nepřichází bojem, ale pochopením.

Nese v sobě:

- odpor ke změně
- potřebu prosazovat se tlakem
- strach pustit starý způsob
- neschopnost vidět situaci z jiného úhlu
- zacyklení v jednom pohledu

Lokty tě učí pružnosti. Jemnosti. Vědomému posunu.

Psychosomatické sdělení

Kde tlačím místo toho, abych změnila směr?
Kde chci výsledek silou, i když to jde jinak?
Co mám pochopit, ne přetlačit?

Poselství karty:

Nemusím se prodírat životem silou.
Stačí změnit úhel pohledu.

Všechno, co se děje, mě vede.
Jen je potřeba se zastavit a pochopit proč.

Přijímám změnu s lehkostí. Otevírám se novým cestám. 🧡

21) MANDLE

Poselství sebehodnoty, potřeby být slyšen a zadržované negace

Mandle jsou strážci hlasu. Jsou místem, kde se hromadí to, co nebylo vysloveno – co jsi polkla, protože tě nikdo neposlouchal.

Tahle karta ukazuje na:

- popírání vlastní sebehodnoty
- pocit nedůležitosti ve společnosti
- potřebu křičet, aby tě někdo bral vážně
- zadržovanou frustraci
- tlak na výkon a uznání
- smutek z toho, že nejsi slyšena

U dětí se potíže s mandlemi často objevují tam, kde jejich hlas nemá prostor. Kde musí být „hodné“, tiché, přizpůsobivé. A jejich tělo volá za ně.

Psychosomatické sdělení

Kde zadržuji své NE?

Kde se bojím říct svou pravdu?

Kde se snažím být viděna místo toho, abych byla sama sebou?

Zánět vzniká tlakem – tlakem nevyřčeného.

Poselství karty:

Můj hlas má hodnotu.

Nemusím křičet, abych byla slyšena.

Když přijmu svou vlastní důležitost, okolí ji začne respektovat.

Dovoluji si mluvit pravdu. A dovolím si být slyšena. 

22) MOČOVÉ CESTY

Poselství ukřivdění, zadržovaných emocí a vztahového napětí

Močové cesty v této rovině mluví o tom, co v sobě dlouhodobě držíš – a co už dávno potřebuje odejít. Nejen fyzicky, ale hlavně emočně.

Tahle karta ukazuje na:

- ukřivdění

- obviňování druhých
- bolest ve vztahu k partnerovi
- lpění na představách, které neodpovídají realitě
- zklamání z toho, že druhý necítí stejně
- úzkost
- strach ze změny
- neochotu pustit staré návyky ve vztazích
- potlačený hněv – vůči druhým i sobě

Je to energie, kdy se držíš něčeho, co tě zraňuje, jen proto, že je to známé. A zároveň tě bolí, že realita není taková, jak sis ji vysnila.

! Psychosomatické sdělení

Kde se cítím ukřivděná?
 Kde se držím iluze místo pravdy?
 Kde jsem zůstala stát v emocích, které mě zraňují?

Močové cesty reagují na emoce, které nejsou propuštěny. Na hněv, který nebyl vyřčen. Na bolest, která nebyla uznána.

✨ Poselství karty:

Nemusím se držet bolesti, abych si dokázala, že jsem měla pravdu.
 Mohu si dovolit pustit.

Odpuštění neznamená souhlas.
 Znamená svobodu.

Uvolňuji staré emoce. Volím klid místo ukřivděnosti. Volím pravdu místo iluze. 🧡

MOZKOVÁ MRTVICE

Když mysl přebere vládu tam, kde měla mluvit duše

Mozková mrtvice není jen událost.
 Je to **zastavení**, které přichází tam, kde člověk dlouhodobě ignoruje vlastní hranice, potřeby, emoce i volání těla.

Psychosomaticky ukazuje na:

- **přetížení mysli**
- roky nevyřčených slov a spolknutých emocí
- tlak na výkon, dokonalost, odpovědnost
- snahu řídit vše hlavou, ne srdcem
- boj o kontrolu, který stojí více, než dává
- potlačený hněv či smutek
- odmítání změny, i když tělo už roky šeptá

Mozková mrtvice je **nárazová brzda tam, kde se nejelo po správné cestě**.
Je to restart, který se nedotýká jen těla — dotýká se **směru života**.

Je to okamžik, kdy **život řekne: STOP. Tudy už ne.**

Psychosomatické sdělení

Na co jsem tak dlouho říkala ANO, i když jsem chtěla křičet NE?
Co držím, i když vím, že mě to učí pustit?
Čí život žiju — svůj, nebo představy ostatních?
Proč musí tělo zastavit, když já odmítám zpomalit?

Mozková mrtvice často přichází tam,
kde **mysl pracovala místo srdce**,
a kde **život ztratil směr**, protože někdo ztratil sebe.

Poselství této energie:

Tvé hranice jsou posvátné.
Tvé potřeby jsou skutečné.
Tvůj hlas potřebuje být slyšen — tebou i světem.

Nemusím všemu rozumět hlavou.
Mohu začít cítit srdcem.

Nemusím řídit vše silou.
Mohu se nechat vést.

Můj život se může změnit,
jakmile se rozhodnu žít **ten svůj**. 

23) CUKROVKA

Poselství chybějící sladkosti života, kontroly a návratu k sobě

Cukrovka v této symbolice nemluví jen o těle. Mluví o duši, která **postrádá radost, lehkost a pocit naplnění**.

Ukazuje na:

- touhu po něčem, co se zdá nedosažitelné
- vnitřní prázdnotu nahrazovanou náhradami
- potřebu mít vše pod kontrolou
- chronický stres
- odpojení od radosti
- celkovou nespokojenost se životem
- ztrátu schopnosti prožívat „sladkost bytí“

Je to stav, kdy se snažíš řídit život silou — a přitom právě tím uniká jeho lehkost.

Psychosomatické sdělení

Kde jsem si zakázala radost?

Co si neumím dovolit jen tak?

Kde se trestám místo toho, abych si dovolila žít?

Touha není problém.

Problém je zapomenout, že ji můžeš naplnit jinak než tlakem.

Poselství karty:

Nemusím ovládat život, aby byl bezpečný.

Mohu mu důvěřovat.

Radost není luxus.

Je to přirozený stav.

Volím sladkost života. Volím návrat k sobě. Volím jemnost místo tlaku. 

25) NADVÁHA

Poselství ochrany, úniku a volání po laskavosti k sobě

Nadváha v této rovině není o těle jako problému.

Je o těle jako **ochranném štítu**.

Ukazuje na:

- strach a potřebu bezpečí

- únik před bolestí a emocemi
- odmítání sebe sama
- vnitřní nejistotu
- pocit viny
- touhu po naplnění
- potřebu být „silná“, aby ses ochránila

Tělo se obaluje vrstvou, kde je klid. Kde je bezpečno. Kde se nemusí cítit.
Je to úkryt. Ne selhání.

Schováváš se do hmoty před něčím, co bolí, čemu nerozumíš, nebo co se bojíš vidět.

Psychosomatické sdělení

Před čím se vlastně chráním?

Co nechci cítit?

Kde jsem se naučila, že bezpečí znamená skrýt se?

Nadváha není nepřítel.

Je strážce bolesti, která ještě nebyla vyslyšena.

Poselství karty:

Nepotřebuji se dál schovávat.

Mohu se začít přijímat.

Mé tělo si zaslouží lásku, ne boj.

Bezpečí si mohu vytvořit jinak než skrze bolest.

Jsem v bezpečí i bez brnění. A dovoluji si být k sobě laskavá. 

26) NEHTY

Poselství ochrany, vnitřní stability a hranic

Nehty jsou štítem. Jemným, ale výmluvným.

Ukazují, jak pevně stojíš sama za sebou – a jak snadno se necháš rozhodit okolním světem.

Tahle karta mluví o:

- vnitřní síle vs. křehkosti
- pocitu bezpečí či ohrožení
- schopnosti ustát tlak

- stabilitě sebevědomí
- ochraně vlastních hranic

Pokud jsou nehty slabé, lámavé či bolestivé, může to značit vnitřní nejistotu a přetížení.

Zarůstající nehty – silné poselství

Symbolizují, že setrváváš v prostředí nebo situaci, kde ti není dobře.

Zarůstáš do něčeho, co ti nepatří. Co tě bolí. Co tě omezuje.

A přesto se snažíš najít způsob, jak se přizpůsobit... místo abys odešla.

Psychosomatické sdělení

Kde se držím něčeho, co není moje?

Kde se snažím zapadnout, i když mi to ubližuje?

Kde nechráním sama sebe?

Poselství karty:

Mám právo se chránit.

Nemusím zůstat tam, kde mě to bolí.

Moje hranice jsou důležité.

Moje bezpečí je priorita.

Stojím pevně sama za sebou. A volím prostředí, kde mohu dýchat. 

27) NECHUŤ K JÍDLU / CHUŤ K JÍDLU

Poselství strachu, ochrany a vztahu k životu

Tahle karta mluví o tom, jak přijímáš život. Ne jen skrze jídlo, ale skrze prožívání jako takové.

Nechuť k jídlu ukazuje na:

- strach otevřít se životu
- nedůvěru v realitu
- odmítání toho, co přichází
- uzavření se před bolestí
- nechut' „polykat“ to, co je

Chuť k jídlu naopak může být:

- zajiďáním emocí
- únikem před prázdnotou
- snahou přehlušit bolest
- potřebou zaplnit prostor, kde chybí bezpečí

V obou případech jde o ochranu vlastního já.
Jen jiným způsobem.

Psychosomatické sdělení

Kde se bojím cítit?
Co si nechci připustit?
Čím si vyplňuji ticho, které bolí?

Nejde o slabost.
Jde o signál, že emoce volají po pozornosti.

Poselství karty:

Nemusím své pocity přejídat ani odmítat.
Mohu je slyšet.

Jídlo nemá nahrazovat lásku, klid ani bezpečí.
Má být radostí, ne náhradou.

Dovoluji si cítit. Dovoluji si přijímat život s důvěrou. 

28) NOHY

Poselství směru, odvahy a vztahu k vlastní cestě

Nohy jsou symbolem pohybu, vývoje a toho, zda si tvá duše skutečně věří.
Ukazují, jestli kráčíš životem s lehkostí... nebo se do každého kroku nutíš.

Tahle karta mluví o:

- strachu z budoucnosti
- neochotě se pohnout
- stagnaci
- pochybnostech o vlastním směru

- pocitu „nevím, kam jdu“
- vnitřním odporu vůči dalším krokům

Pokud jsou potíže přítomné už od dětství, neseš v sobě stopu dítěte, které cítilo:

👉 „Tudy nechci.“

👉 „Tahle cesta není moje.“

Nohy tě nebrzdí.

Jen respektují hlas tvé duše.

! Psychosomatické sdělení

Kde se bojím udělat další krok?

Kde setrávám, i když vím, že se mám pohnout?

Kde kráčím proti sobě?

Když jdeš na sílu, tělo se zastaví.

✨ Poselství karty:

Nemusím se nutit.

Mohu si vybrat směr, který se mnou souzní.

Každý krok má význam — ale jen tehdy, když je pravdivý.

Důvěřuji své cestě. A jdu po ní s lehkostí. 🧡

🌿 29) OČI

Poselství vidění, pravdy a ochoty přijmout realitu

Oči jsou branou vědomí. Ukazují, jak se díváš na minulost, přítomnost i budoucnost — a hlavně, **na sebe sama**.

V této symbolice nesou téma:

- strachu vidět pravdu
- odmítání vlastní reality
- neochoty pohlédnout do budoucnosti
- vnitřního úniku
- přetížení tím, co už bylo
- bolesti z toho, co je

- ◆ Nevidění do dálky – nechceš vidět svou budoucnost. Bojíš se jí, nebo si ji nedovoluješ.
- ◆ Nevidění na blízko – problém přijmout realitu, ve které žiješ. Odmítání přítomnosti.

Zelený či šedý zákal zde symbolizuje **zastřený pohled na život**, zamlžené vnímání, neschopnost vidět věci takové, jaké jsou.

U dětí může jít o neochotu dívat se na rodinnou situaci, kterou neumí unést. Je to způsob, jak se chránit.

! Psychosomatické sdělení

Co nechci vidět?
Před čím zavírám oči?
Které pravdě se vyhýbám?

Nevidění není slabost.
Je to obranný mechanismus duše.

✨ Poselství karty:

Vidět znamená přijmout.
A přijmout znamená uzdravit.

Nemusím se bát pravdy.
Právě ona mě osvobozuje.

Dovoluji si dívat se na svůj život jasně, s odvahou a laskavostí. 🧡

🌿 30) PÁLENÍ ŽÁHY

Poselství strachu, vnitřního tlaku a nestrávených emocí

Pálení žáhy je symbolem toho, co tě zevnitř „pálí“.
Je to svíravý pocit, kdy toho zpracováváš víc, než je únosné – kdy tělo reaguje na přetlak myšlenek, obav a potlačených pocitů.

Tahle karta nese témata:

- strach a vnitřní nejistotu
- přetížení informacemi
- neschopnost „strávit“ situace
- odpor k přijetí reality
- sevření v oblasti kontroly
- dlouhodobé napětí

Je úzce propojena se žaludkem – a tedy s tím, **co přijímáš, i když ti to nesedí**. Co polykáš, aby byl klid. Co v sobě dusíš, místo abys to pustila.

Psychosomatické sdělení

Kde si odmítám připustit pravdu?
Co ve mně pálí, ale navenek to skrývám?
Jaký strach si nedovoluji přiznat?

Pálení žáhy není slabost.
Je to hlas těla, které potřebuje ulevit.

Poselství karty:

Nemusím všechno dusit v sobě.
Mohu si dovolit uvolnit tlak.

Když pustíš strach, přestane pálit.
Když přijmeš pravdu, přijde klid.

Uvolňuji sevření. Dovoluji si strávit život s lehkostí. 

31) PLÍCE

Poselství dechu, smutku a odmítání života

Plíce jsou symbolem schopnosti **nadechnout se života**. Přijmout ho takový, jaký je.
Když se objeví tato karta, ukazuje na chvíle, kdy je život těžký... a ty máš pocit, že se v něm dusíš.

Nese témata:

- zármutek a deprese
- strach ze života
- pocit, že nejsi hodna žít naplno
- odmítání změn
- vnitřní tlak
- potlačené emoce
- pocit, že je toho „moc“

Můžeš mít dojem, že okolní svět, vztahy nebo situace nejdou rozdýchat. Že je to dusivé, těžké, svazující.

Psychosomatické sdělení

Kde se bojím nadechnout nového?
Kde si nevěřím natolik, že bych si dovolila žít naplno?
Kde odmítám změnu, i když mě volá?

Plíce reagují na smutek, který nebyl vyplakaný.
Na život, který nebyl dovoleno prožít.

Poselství karty:

Mohu dýchat.
Mohu žít.
Mohu se nadechnout nového začátku.

Život není trest.
Je dar.

Dovol si znovu otevřít hrud'. Změkčit odpor. Přijmout pohyb.

Nadechuji se života. A s výdechem pouštím strach. 

32) PLOTÉNKY

Poselství nejistoty, chybějící opory a volby směru

Ploténky jsou mostem mezi tím, co drží – a tím, co se má pohnout.
Když se objeví tato karta, mluví o pocitu, že tě život nepodporuje tak, jak bys potřebovala. Jako by ses musela rozhodnout, ale půda pod nohama byla nejistá.

Nese témata:

- vnitřní rozpolcenost
- nerozhodnost
- strach vystoupit ze zajetých kolejí
- tlak přizpůsobit se druhým
- pochybnosti o vlastním směru
- potlačování snů ve prospěch „jistoty“

Stojíš mezi dvěma světy:
tím, co je známé – a tím, po čem toužíš.

Psychosomatické sdělení

Kde si nevěřím?
Kde čekám, až mi někdo dovolí jít vlastní cestou?
Kde raději vydržím nepohodlí, než bych riskla změnu?

Ploténky nesou tíhu rozhodnutí, které odkládáš.

✨ Poselství karty:

Nemusím si vybrat strach.
Mohu si vybrat sebe.

Tvůj sen není omyl.
Je to hlas tvé duše.

Dovoluji si jít svou cestou. I když je nová. I když je neprobádaná.

A tím se posiluji. Narovnáвам. Otevírám pohyb 🧡

🌿 33) POHLAVNÍ NEMOCI

Poselství viny, zraněné intimity a vztahu k vlastní sexualitě

Tahle karta se dotýká velmi citlivé, ale zásadní oblasti – vztahu k tělu, slasti a sebeúctě.
Nejde o moralizování. Jde o pravdu, která chce být uzdravená.

Symbolicky ukazuje na:

- sex prožitý bez radosti a lásky
- intimitu jako trest nebo povinnost
- pocit viny spojený s potěšením
- přesvědčení, že sexualita je „špinavá“ nebo hříšná
- zneužívání moci v oblasti sexuality
- zranění v oblasti sebehodnoty
- odpojení od vlastního těla

Pohlavní orgány jsou odrazem toho, **jak se vnímáš jako žena / muž**, jakou máš hodnotu ve vztazích a jak hluboce si dovoluješ cítit.

⚠️ Psychosomatické sdělení

Jak smýšlím o svém těle?
Považuji slast za dar, nebo za něco, za co se mám stydět?
Nezraňuji sebe jen proto, abych byla přijata?

Zraněná sexualita je často jen voláním po lásce.

✨ Poselství karty:

Má sexualita je posvátná.
Mé tělo není nástroj. Je chrám.

Nemusím se trestat skrze své tělo.
Mohu se naučit prožívat dotek s úctou, radostí a láskou.

Dovoluji si zdravou, vědomou a láskyplnou intimitu.

A tím se vracím k sobě 🧡

🌿 34) POPRASKANÉ PATY

Poselství přetížení, roztržštěnosti a volání po zpomalení

Popraskané paty nejsou jen fyzickým nepohodlím. Jsou obrazem života, ve kterém jsi **na příliš mnoha místech najednou** a zapomínáš být doopravdy tam, kde jsi.

Z duchovního pohledu jsou chodidla spojena s ukotvením, stabilitou a porozuměním sobě i světu.
Když praskají, ukazují na to, že:

- žiješ v neustálém stresu
- nemáš prostor slyšet své skutečné potřeby
- jsi roztržštěná mezi úkoly, projekty, role
- snažíš se zvládnout víc, než je únosné
- tvá energie se tříští do mnoha směrů

Každá prasklina symbolicky ukazuje místo, kde jsi se rozdělila. Kde nejsi celá. Kde nejsi přítomná.

⚠️ Psychosomatické sdělení

Kde se sama sobě vzdalují mé potřeby?
Kolik věcí dělám jen proto, že „musím“?
Kdy jsem se naposledy zastavila?

Tělo ti nevyčítá.
Prosí.

✨ Poselství karty:

Nemusím být všude.
Stačí být skutečně tady.

Zpomal. Zjednoduš. Ulehči si.

Teprve když se vrátíš k sobě, uzdraví se i tvé chodidla – tvůj krok životem.

Dovoluj si být celá. Na jednom místě. V klidu. 🧡



35) PROSTATA

Poselství mužské síly, ztráty sebedůvěry a strachu ze stárnutí

Prostata je symbolem **mužské energie, vitality a tvůrčí síly**.

Když se objeví tato karta, neukazuje na konec, ale na vnitřní rezignaci. Na moment, kdy muž přestává věřit sám sobě.

Nese v sobě:

- pocit oslabení
- ztrátu sebedůvěry
- sexuální tlak a s tím spojenou vinu
- strach ze stárnutí
- přesvědčení, že „už nejsem tím, kým jsem býval“
- ústup od vlastních cílů a projektů
- pocit ztráty plodnosti, tvořivosti a životní síly

Je to stav, kdy si muž začne sám sobě dokazovat, že jeho síla mizí. A tím ji skutečně oslabuje.



Psychosomatické sdělení

Kde jsem přestal věřit své síle?

Kdy jsem si začal říkat, že už je pozdě?

Kde jsem se vzdal sám sebe?

Stáří není slabost.

Je to jiný druh síly.



Poselství karty:

Mužská síla nekončí věkem.

Zraje. Prohlubuje se. Mění se v moudrost.

Skutečný muž nestojí na výkonu, ale na vědomí, kým je.

A to mu nikdo nevezme.

Má síla nezmizela. Jen se proměňuje. A já ji přijímám. 🧡

36) RAKOVINA

Poselství hluboké bolesti, zátěže a nutnosti změnit směr

Tahle karta se dotýká samotného jádra bytí. Nejde o strach. Jde o pochopení.

Rakovina v této symbolické rovině neukazuje na nemoc jako diagnózu, ale na **proces vnitřního užírání se**. Na dlouhodobé odmítání sebe sama, potlačené emoce a břemena, která sis nesla příliš dlouho.

Nese v sobě:

- hluboké rány
- nevyřčenou bolest
- skrytá tajemství
- potlačené emoce
- dlouhodobé odmítání
- pocit, že nejsi na své cestě
- sebedestruktivní myšlenkové vzorce

Je to stav, kdy se člověk drží něčeho, co už dávno ztratilo smysl – a přesto to nechce pustit.

Psychosomatické sdělení

Čím se užíráám?

Co dál živím, i když mě to ničí?

Kde se bojím změnit směr?

Život ti neubližuje.

Ukazuje ti, že je čas přestat se trestat.

Poselství karty:

Nemusím se dál požírat zevnitř.

Mohu změnit úhel pohledu. Můžu změnit cestu.

Ne všechno musíš snášet.

Ne všechno musíš vydržet.

Někdy je největší léčivý krok prostě ten, že si dovolíš říct:

Tady končí bolest. Tady začíná nový směr.

A to je akt nejvyšší odvahy 

37) REVMA

Poselství oběti, zahořklosti a ztraceného směru

Revma mluví o bolesti, která už není jen fyzická.

Je to bolest z dlouhého potlačování sebe sama. Z pocitu, že musíš vydržet. Přizpůsobit se. Mlčet. Ustoupit.

Nese v sobě:

- postoj oběti
- nedostatek lásky k sobě
- chronickou zahořklost vůči životu
- odpor k jeho přirozenému toku
- podřizování se druhým
- ztrátu vlastní autority
- tvrdou sebekritiku
- nerespekt – od okolí i od sebe
- odkládání vlastních snů

Revma vzniká tam, kde se duše vzdává svého směru a tělo to už dál nést nechce.

Psychosomatické sdělení

Kde jsem rezignovala na sebe?

Kde jsem přestala věřit svému snu?

Kdy jsem dovolila, aby můj život řídil někdo jiný?

Bolest tě nebrzdí.

Bolest tě upozorňuje, že jsi se od sebe vzdálila.

Poselství karty:

Nejsem obět'. Jsem tvůrkyně svého života.

Můj sen má hodnotu.

Moje cesta má smysl.

Nemusím se dál podřizovat, abych byla přijata.

Stačí, když budu pravdivá.

Volím úctu k sobě. Volím návrat ke svému snu. Volím svou sílu. 

38) RUCE

Poselství držení, dávání a nerovnováhy v jednání

Ruce jsou nástrojem kontaktu se světem. Přes ně dáváme, přijímáme, tvoříme, chráníme i ovládáme.

Když se objeví tato karta, ukazuje na téma **lpění a kontroly** – ale i nevyváženého dávání.

Nese v sobě:

- snahu vše udržet za každou cenu
- strach pustit
- přehnanou starostlivost
- lakotu i přetížení
- práci za druhé
- pocit, že dáváš víc, než dostáváš

Ruce odráží, jak zacházíš se svou energií.



Pravá × levá ruka

- **Pravá ruka – mužský princip**
Akce, výkon, řízení, logika.
Bolest zde často ukazuje na přepětí, tlak na výkon a potřebu mít vše pod kontrolou.
- **Levá ruka – ženský princip**
Cítění, péče, jemnost, intuice.
Bolest může značit potlačení emocí a přehnané obětování se.



Psychosomatické sdělení

Kde dávám víc, než je zdravé?

Komu nesu zodpovědnost, která mi nepatří?

Kde se snažím vše řídit místo důvěry?

Mé jednání není v rovnováze.



Poselství karty:

Nemusím všechno držet.

Nemusím vše zachraňovat.

Mohu pustit. Může přijít lehkost.

Dávám i přijímám v rovnováze. A nechávám druhé nést svou odpovědnost. 🧡

39) SLEPÉ STŘEVO

Poselství nedokončených věcí, hněvu a volání po řádu

Slepé střevo je místem uzavírání.

Je symbolem schopnosti **dokončit, uzavřít a pustit**. A právě tady často zadrhává tok života.

Když se tato karta objevuje, ukazuje na:

- neuzavřené situace
- odkládání důležitých kroků
- neschopnost věci dotáhnout do konce
- vnitřní chaos
- hněv na sebe samu
- pocit, že „zase jsem to nedala“

Zánět slepého střeva v této rovině není náhodný.

Je výkřikem těla: **UŽ to neodkládej.**

Psychosomatické sdělení

Kde se vyhýbám závěru?

Co pořád nechávám otevřené, i když vím, že to má skončit?

Kde si sama bráním v pohybu dál?

Nedokončené věci se mění v tlak. Tlak v hněv. A hněv v zánět.

Poselství karty:

Dokončení není ztráta.

Je to osvobození.

Uspořádej si tok svého života. Dovol si uzavírat kapitoly.

Není tvým úkolem všechno držet otevřené.

Dovoluji si dokončit. Dovoluji si jít dál. 🧡

40) SLEZINA

Poselství posedlosti, tlaku a ztráty smyslu

Slezina v této rovině upozorňuje na jednu zásadní věc:

👉 dáváš energii něčemu, co tě ve skutečnosti nenaplňuje.

Je tu posedlost. Myšlenka, situace, člověk, výkon, kontrola... něco, za čím se ženeš – ale čím víc tlačíš, tím víc ztrácíš sebe.

Tato karta ukazuje na:

- zbytečné přetěžování
- fixaci na nepodstatné
- honbu za iluzí důležitosti
- pocit „musím“, který nemá duševní smysl
- zapomenutí na to, co je skutečně hodnotné

Není to o slabosti.

Je to o odpojení od vlastního středu.

! Psychosomatické sdělení

Kde dávám energii tam, kde není láska?

Čím se rozptyluji, abych nemusela cítit?

Za čím se honím... a proč?

Slezina říká: zpomal. Zastav se. Podívej se.

✨ Poselství karty:

Nemusím dokazovat svou hodnotu tím, že se zničím.

To, co je opravdu důležité, nepotřebuje honbu.

Potřebuje pozornost. Přítomnost. Pravdu.

Volím smysl místo tlaku. Volím sebe místo posedlosti. 💛

🌿 41) SLINIVKA

Poselství lásky, harmonie a schopnosti přijímat

Slinivka je nazývána **orgánem lásky** – a není to náhoda.

Její stav odráží, jak umíš lásku dávat i přijímat. Jaký máš vztah sama k sobě. Jak si dovoluješ radost, jemnost a potěšení bez podmínek.

Když se objevuje problém v této oblasti, často to ukazuje na:

- narušený tok lásky

- potíže s přijímáním péče
- pocit, že si nic „jen tak“ nezasloužím
- vnitřní prázdno
- chybějící radost ze života
- disharmonii mezi dáváním a přijímáním

Souvislost se žlučníkem a žlučovody zde ukazuje i na potlačenou hořkost, zklamání a bolest, které byly dlouhodobě přehlíženy.

Cukrovka v této rovině symbolizuje ztrátu sladkosti života – pocit, že harmonie, radost a lehkost jsou něčím nedosažitelným.

Psychosomatické sdělení

Kde si zakazuji lásku?

Kde si nedovoluji užít život bez výčitek?

Kde zapomínám na radost jen tak?

Poselství karty:

Láska není odměna.

Láska je přirozený stav bytí.

Dovoluji si cítit. Dovoluji si přijímat.

Dovoluji si žít život, který není jen povinnost.

Jsem hodna lásky. A přijímám ji s lehkostí. 

42) SRDCE

Poselství lásky, bezpečí a radosti ze života

Srdce je střed všeho. Místo, kde se setkává láska, důvěra i pocit bezpečí.

Když se objevují potíže v této oblasti, nejde jen o tělo – jde o duši, která se postupně uzavírá.

Tato karta ukazuje na:

- dlouhodobé emoční přetížení
- potlačenou radost
- zatvrzení srdce
- život pod tlakem
- fungování „na výkon“ místo prožitku

- směřování energie jen na peníze, postavení, povinnost

Jako by se ze života vytratila lehkost. A srdce už nebije z radosti, ale ze zvyku.

Psychosomatické sdělení

Kde jsem přestala cítit?

Kde jsem si zakázala radost?

Kde dávám víc hodnotu výkonu než lásce?

Napětí a stres postupně vytlačují něhu. A srdce se brání tím, že se uzavírá.

Poselství karty:

Moje srdce si zaslouží radost.

Můj život není jen povinnost.

Je čas znovu se nadechnout. Změkčit. Otevřít.

Dovolit si cítit – i když to někdy bolí.

Volím lásku místo tlaku. Volím radost místo přežívání.

A tím léčím nejen své srdce, ale celý svůj život 

43) STŘEVA

Poselství pouštění, minulosti a zbytečné zátěže

Střeva jsou místem očisty. Tím, kde se tělo zbavuje toho, co už nemá zůstat.

A přesně o to tu jde i energeticky – **umíš pustit, nebo se držíš?**

Tato karta otevírá téma:

- strachu zbavit se starého
- lpění na minulosti
- neochoty opustit to, co už dosloužilo
- návratů do starých příběhů
- zahlcení zbytečnými věcmi

Psychosomatické sdělení

Tlusté střevo

Ukazuje na neschopnost uzavřít minulost. Přemýšlení, vracení se, rozebírání starých křivd. Jako bys znovu a znovu otvírala to, co už mělo být dávno uzavřeno.

Tenké střevo

Symbolizuje řešení nepodstatného. Ztrácíš energii tím, co není důležité. Zabýváš se detaily, které život stejně odnese... místo abys šla k jádru.

✨ Poselství karty:

Nepotřebuji si nést všechno dál.

Mohu si vybrat, co si ponechám – a co nechám odejít.

Tvůj život chce lehkost.

A ta přijde ve chvíli, kdy přestaneš držet to, co tě brzdí.

Pouštím minulost. Uvolňuji prostor novému. Dovoluji životu proudit. 🧡



44) ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Poselství hlasu, hodnoty a vnitřního zklamání

Štítná žláza je komunikačním centrem těla. Místem, kde se lámou otázky:

„Kdy přijdu na řadu já? Smím být slyšena? Smím být sama sebou?“

Tahle karta mluví o pocitu ponížení, potlačení a vnitřním vzdoru. O chvílích, kdy máš pocit, že se musíš přizpůsobit, držet se zpátky, nevyčínívat... i když tvoje duše křičí.

Nese v sobě:

- osobní zklamání z druhých lidí
- pocit, že nejsi dost důležitá
- potlačený hlas
- neschopnost stát si za sebou
- vnitřní tlak „musím mlčet“

Při zvýšené funkci se ozýváš příliš, bojuješ slovem, tlačíš.

Při snížené mlčíš, potlačuješ, ustupuješ sobě.

Ani jedno není svoboda.



Psychosomatické sdělení

Kde se bojím říct svou pravdu?

Kde jsem se naučila, že moje potřeby nejsou důležité?

Kde jsem zradila svůj hlas?

Zajímavé je, že štítná žláza silně souvisí s rozšířenou intuicí. Tělo často reaguje právě u těch, kteří hluboce cítí... ale neumí se tomu postavit.

✨ Poselství karty:

Můj hlas má právo znít.
Nemusím čekat na svolení.

Nejsem tady proto, abych byla tichá.
Jsem tady, abych byla pravdivá.

Dovoluji si být slyšena. A stojím si za sebou. 🧡

🌿 45) UŠI

Poselství naslouchání, vnitřního chaosu a hlasů minulosti

Uši symbolizují schopnost slyšet – nejen druhé, ale i sebe.
Tahle karta ukazuje, že kolem sebe můžeš mít tolik hluku, že už neslyšíš to nejdůležitější: **svůj vlastní hlas**.

Nese témata:

- zmatek v hlavě
- přetížení informacemi
- neschopnost naslouchat srdcem
- zlost a vnitřní odpor
- nedůvěra v sebe
- přebírání negativních názorů rodiny
- ozvěny hádek, křiku a napětí z dětství

Můžeš slyšet spoustu názorů... ale málo z nich je skutečně tvoje.

⚠️ Psychosomatické sdělení

Kterému hlasu dávám přednost?
Hlasu strachu z minulosti... nebo pravdě své duše?

Minulé konflikty, hádky a kritika se mohou stále ozývat ve tvém podvědomí – a bránit ti slyšet svět s čistotou.

✨ Poselství karty:

Naslouchám sobě víc než hluku okolí.
Volím klid místo chaosu.

Dovoluji si slyšet pravdu, ne jen staré programy.

Můj hlas má hodnotu. A já mu naslouchám. 🧡

🌿 46) ÚRAZ / ZRANĚNÍ

Poselství vnitřního trestu, viny a volání po zastavení

Tahle karta neukazuje na náhodu.

Úraz a zranění jsou zde jazykem těla, které říká: „*Už dost. Zpomal. Podívej se.*“

Nese v sobě:

- zlost obrácenou proti sobě
- pocit viny
- sebekritiku až sebetrestání
- nenávist k vlastním slabostem
- pýchu a ego, která nechtějí připustit zranitelnost

Zranění není jen fyzické.

Je stopou místa, kde jsi na sebe byla příliš tvrdá.

⚠️ **Psychosomatické sdělení**

Kde si ubližuji?

Kde na sebe tlačím víc, než zvládám?

Kde si odmítám dovolit být jen člověk?

Úraz tě vede k jedinému: **zastavit se a přehodnotit svůj životní směr.**

✨ **Poselství karty:**

Nemusím se trestat, abych se změnila.

Stačí si dovolit pochopit.

Pýcha se hojí pokorou.

Ego se rozpouští laskavostí.

Zastavuji se. Naslouchám. A volím k sobě jemnost.

A právě v tom začíná skutečné uzdravení 🧡

🌿 47) VAJEČNÍKY

Poselství ženské kreativity, potlačeného tvoření a vnitřního útlaku

Vaječníky jsou místem zrození. Nejen dětí, ale i nápadů, vizí, nových směrů a ženské tvořivé energie.

Když se objeví tato karta, často ukazuje na pocit, že **nemůžeš být sama sebou tak, jak cítíš**.

Nese témata:

- potlačená kreativita
- pocit omezení a vnitřního tlaku
- život podle očekávání druhých
- ztráta radosti z tvoření
- blok v oblasti ženskosti a sebevyjádření

Nejde jen o tělo.

Jde o to, že tvoje duše chce tvořit – a ty jí nedáváš prostor.

Psychosomatické sdělení

Kde se vzdaluji sama sobě?

Kde místo tvoření přežívám?

Kde si nedovoluji být svobodná žena?

Poselství karty:

Mé ženství je tvořivá síla.

Nepřišla jsem se zmenšovat. Přišla jsem rozkvést.

Je čas dát hlas své kreativitě. Ať už skrze práci, činnost, vztahy nebo životní styl.

Cokoliv, co tě činí živou, je správné.

Dovoluji si tvořit svůj život podle sebe.

A tím se vracím zpátky ke své ženské síle 

48) VLASY / PLEŠATOST

Poselství strachu, kontroly a důvěry v život

Tahle karta se dotýká velmi citlivého místa – vztahu k vlastní síle a pocitu bezpečí.

Vlasy symbolizují **životní energii, vitalitu a sebevyjádření**.

Jejich stav ale není jen vizitkou psychiky – je především mapou toho, jak moc si dovolíš životu věřit.

Když se zde objevuje tato karta, otevírá témata:

- strach a úzkost z budoucnosti

- potřeba mít vše pod kontrolou
- napětí v mysli
- nedůvěra v přirozený tok života
- vyčerpání z neustálého tlaku na sebe

Řídké či slábnoucí vlasy zde neznamenaají slabost duše – ale volání po **zklidnění, změně tempa a jemnosti k sobě**. Často značí, že bojuješ víc, než je potřeba.

Silné a husté vlasy naopak ukazují na životní proudění, vitalitu a vnitřní stabilitu.



Psychosomatické sdělení

Kde se bojím pustit kontrolu?
Kde si nedovoluji uvolnit se?
Kde si nevěřím, že to zvládnou?

Místo řešení situací můžeš mít tendenci:

- vyhýbat se
- přehazovat zodpovědnost
- unikat do ticha, otupění nebo přetížení



Poselství karty:

Nemusím držet život pod kontrolou, aby byl bezpečný.
Mohu mu důvěřovat.

Když pustíš strach, zesílíš.
Když povolíš tlak, vrátí se síla.

Důvěřuji životu. A tím uzdravuji sebe. 🧡



49) VROZENÉ VADY

Poselství karmy, hluboké duševní práce a přijetí životní lekce

Tato karta nehledí po povrchu. Jde do kořenů.
Mluví o nesené zkušenosti duše – o tématech, která přesahují jeden život.

Vrozené vady zde symbolicky ukazují na:

- karmické zatížení
- nedokončené příběhy
- hlubokou životní lekci
- potřebu pochopit příčinu, ne jen následek
- volání duše po uvědomění a přijetí

Neznamená to trest. Znamená to vědomou volbu duše – přijít, pochopit, uzdravit.

Duchovní poselství

To, co se ti děje, není náhoda.

Je to klíč.

A dokud nepochopíš, co máš přijmout, uzdravit či změnit, bude se to opakovat.

Nejde o vinu.

Jde o vědomí.

Poselství karty:

Nepřišla jsem trpět.

Přišla jsem pochopit.

Když najdeš příčinu, rozpustí se tíha.

A tím přerušíš řetězec, který by jinak šel dál.

Volím uzdravení. Volím vědomí. Volím svobodu své duše.

A v tom je ta nejvyšší síla 🌙❤

50) ZÁDA / PÁTEŘ

Poselství opory, sebehodnoty a postoje k vlastnímu životu

Záda a páteř jsou symbolem **životní stability a vnitřní síly**. Ukazují, jak si ve svém životě stojíš. Ne jen fyzicky – ale hlavně energeticky.

Tahle karta se ptá přímo:

👉 Opírám se o sebe, nebo o očekávání druhých?

👉 Stojím hrdě za tím, kým jsem?

👉 Věřím si natolik, že se nenechám ohýbat?

Když se objevuje tato energie, může jít o:

- pocit přetížení

- tíhu odpovědnosti
- tlak okolí
- slabé hranice
- potlačenou sílu

Záda nesou všechny „musím“, které nejsou tvoje.

Psychosomatický vzkaz

Život ti dává oporu.

Otázka zní, zda si ji dovíš přijmout... a zda ji dáváš sama sobě.

Poselství karty:

Moje síla není v boji.

Moje síla je v pevném postoji k sobě.

Dovoluji si narovnat záda nejen tělem, ale i duší.

Stojím si za sebou. A tím se stávám stabilní.

Jsem svou vlastní oporou. A to mi stačí. 

51) ZÁCPA

Poselství ulpívání, minulých křivd a zadrženého toku života

Tahle karta mluví o držení. Pevném, křečovitém.

O starých příbězích, které už dávno měly odejít, ale ty je stále nosíš v sobě jako důkaz bolesti.

Zácpa energeticky ukazuje na:

- uvíznutí v minulosti
- neochotu pustit staré představy
- neodpuštění sobě i druhým
- zadržovanou zlost
- vnitřní ztuhlost a odpor ke změně

Nejde jen o tělo.

Jde o život, který chce proudit... ale ty mu stojíš v cestě.

Psychosomatický vzkaz

Kde se pořád vracím k tomu, co už bylo?
Koho nebo co stále trestám tím, že nepouštím?
Čeho se bojím, kdybych minulost nechala odejít?

✨ Poselství karty:

Minulost nemusíš nosit jako zátěž.
Můžeš ji nechat být příběhem, ne vězením.

Odpuštění není pro druhé.
Je pro tebe. Pro tvůj klid. Pro tvé uvolnění.

Pouštím, co už mě netvoří. Dovoluji životu znovu proudit.

A právě tím začíná nový dech. Nový pohyb. Nové bytí 🧡

🌿 52) ZÁNĚT

Poselství potlačeného hněvu, vnitřního napětí a odporu ke změně

Zánět nese energii vnitřního požáru.
Vidíš rudě. Bojuješ. Tlačíš na sebe víc, než je zdravo – a pak se za to ještě sama trestáš.

Tahle karta ukazuje, že:

- zlobíš se na sebe víc než na svět
- potlačuješ hněv, místo abys ho vědomě uvolnila
- odmítáš změnu ze strachu, i když po ní část tebe touží
- jsi v napětí se sebou samou

Zánět není nepřítel. Je to signál.

👉 Přeháníš. Jdeš proti sobě. Nežiješ v souladu s tím, co cítíš.

⚠️ Psychosomatické sdělení

Kde se na sebe zlobím?
Kde si vyčítám, že jsem „špatná“?
Kde raději hořím, než bych si dovolila změnu?

✨ Poselství karty:

Hněv není problém.
Problém je, že ho obracíš proti sobě.

Dovol si ho cítit.
Pojmenovat. Propustit.

Nepotřebuji s sebou bojovat. Mohu se k sobě chovat laskavě.

A právě v tom se rodí uzdravení 🧡



53) ZÁVISLOST

Poselství útěku, strachu a ztráty kontaktu se sebou

Tahle karta mluví syrově – ale pravdivě.

Závislost zde není jen o látkách či lidech. Je o **odpojení od sebe sama**. O chvílích, kdy je realita tak těžká, že je jednodušší utéct... než ji cítit.

Ukazuje na:

- strach čelit vlastnímu světu
- nízkou sebehodnotu
- neschopnost přijmout sám sebe takového, jaký jsem
- předávání zodpovědnosti druhým
- skrývání se za role, masky, vzorce

Je to stav, kdy místo života přežíváš.

Místo pravdy volíš úlevu. Dočasnou. Ale bolest zůstává.



Psychosomatické poselství

Závislost často vzniká tam, kde chybí láska k sobě.

Kde se člověk bojí vlastního ticha. Vlastní hloubky.

Neutíkáš před světem.

Utíkáš před sebou.



Poselství karty:

Tvá síla nezačíná v dokonalosti.

Začíná v upřímnosti.

Dovol si vidět, kde se zrazuješ.

A pomalu se k sobě vracet. Bez odsouzení. Bez biče.

Nemusím před sebou utíkat. Mohu se k sobě vrátit.



54) ZUBY – SYMBOLIKA A POSLÁNÍ

Zuby nesou téma **stability, bezpečí a opory v životě**.

Když se objeví tato karta, často ukazuje na vleklou nerozhodnost, vnitřní tlak a stav, kdy člověk ví, že má něco změnit – ale pořád ještě váhá.

Může tu být:

- strach udělat definitivní krok
- neochota podívat se pravdě do očí
- analýza místo akce
- sklony k rezignaci a vyčerpání

⚠️ Psychosomaticky zuby mluví o **kontrole, tlaku a neschopnosti pustit staré jistoty**, i když už nefungují.

✨ Poselství karty:

Stabilita se nerodí z vyčkávání, ale z odvahy rozhodnout se.
Je čas přestat přežvykovat situaci a začít ji žít.

Nepotřebuji mít všechno pod kontrolou. Stačí, když si budu stát za sebou. 🧡

🌿 57) ŽALUDEK – POSLÁNÍ A SYMBOLIKA

Žaludek je bránou k tomu, co v životě **dokážeme přijmout a strávit**.
Nejen jídlo, ale i emoce, situace, slova, zážitky.

Je to jeden z nejvíce emočních orgánů.
Reaguje na stres, tlak, vnitřní napětí i potlačené pocity.

Když se objeví tato karta, často ukazuje na:

- přetížení psychiky
- neschopnost „strávit“ určitou situaci
- vnitřní neklid
- zadržované emoce
- pocit, že je toho prostě moc

⚠️ Psychosomaticky žaludek říká:
To, co prožíváš, není sladěné s tvou vnitřní pravdou. Něco přijímáš, i když nechceš.

✨ Poselství karty:

Je čas přestat polykat to, co ti nesedí.

Začni si více všímat, co do sebe pouštíš – nejen fyzicky, ale i emocionálně.

Nemusím všechno vydržet. Mohu si vybrat, co přijmu.

A v tom se rodí úleva. 🧡

🌿 56) ŽLÁZY – ŽLÁZNÍ SYSTÉM

Poselství kontroly, zadrženého toku a neuzavřených dějů

Tato karta mluví jasně: držíš se určité pozice tak pevně, až tím blokuješ vlastní přirozený pohyb. Snažíš se mít věci pod kontrolou, řídit, regulovat, hlídat... ale život se mezitím snaží téct jinudy.

Žlázy v psychosomaticce souvisí s **plynulostí, hormonální rovnováhou a přirozeným rytmem bytí**. Když se objeví tato energie, signalizuje:

- zadržování emocí
- strach pustit kontrolu
- odsouvání důležitých rozhodnutí
- odkládání skutečných kroků
- nedokončené procesy
- přeskakování vlastního vývoje

👉 Držíš se zpátky. A víš to.

👉 Víš, co má přijít. Jen se tomu ještě vyhýbáš.

⚠️ **Co tím blokuješ?**

- svou sílu
- přirozený růst
- důvěru v proces
- energii pohybu

Zabraňuješ proudu života, a tím sama sobě odkládáš úlevu.

✨ **Poselství karty:**

Nepotřebuji všechno řídit.

Stačí, když dovolím věcem, aby se hýbaly.

Život nepotřebuje tvůj odpor. Potřebuje tvé svolení.

55) ŽLUČNÍK / ŽLUČNÍKOVÉ KAMENY

Poselství zadržené emocí, tvrdosti a potlačených potřeb

Tahle karta mluví o vnitřní neústupnosti. O postoji: „*Musím to zvládnout. Vydržím. Nechci dělat problémy.*“

Jenže právě tím si zastavuješ proud emocí i života.

Žlučník je spojený s hněvem, hořkostí a vnitřní kyselostí. Když se tato energie objeví, ukazuje na:

- nepřizpůsobivé myšlení
- přehnané posuzování sebe i druhých
- potlačování vlastních potřeb kvůli okolí
- pýchu maskující zranitelnost
- snahu mít i negativní věci „pod kontrolou a v řádu“

Ve snaze pochopit, narovnat a dát všemu logiku zapomínáš cítit. A tím se emoce začnou ukládat. Tvrdnout. Tvořit kameny.

Psychosomatický vzkaz

Kde si nedovoluji být slabá?

Kde přecházím sebe, jen aby byl klid?

Kde polykám hořkost místo pravdy?

Poselství karty:

Měkkost není slabost.

Je to odvaha být pravdivá.

Dovol si prožít i to, co není hezké.

Teprve pak může energie znovu proudit.

Nepotřebuji držet tvář. Potřebuji být skutečná.

O autorce

Jmenuji se Zdenka Filipová. Jsem průvodkyně ženských duší, vykládám karty, vedu terapie práce s vnitřním dítětem, ke kterým již opět tvořím další sadu karet a provázím ženy na cestě k obnově rovnováhy a zdraví. Moje práce je kombinací

citlivosti, hluboké intuice a praktického, racionálního přístupu — věřím, že duchovno a rozum se navzájem doplňují.

Impuls pro vznik těchto karet přišel z místa, které dobře znám — z bolesti a touhy pomoci. Když mi umírala maminka na nádor žaludku, prožila jsem, jak moc tělo a duše spolu mluví. Právě proto vzniklo přesně **57 karet** — každá z nich nese kus příběhu, opory a rituálu. Je to soubor vědomých nástrojů, které ti pomůžou znovu rozpoznat signály těla, pochopit psychosomatické souvislosti a vybudovat jednoduché každodenní rituály pro doplnění energie.

Pracuji online i osobně s klientkami, učím je rozumět vnitřním potřebám, nastavovat hranice a nacházet radost i tam, kde se zdá, že už zmizela. Karty nejsou diagnostikou ani náhradou lékařské péče — jsou to průvodci, které ti pomohou nasměrovat kroky, otevřít témata ke zpracování a najít konkrétní praktiky, jak se začít lépe cítit.

Hledáš nástroj, který spojuje citlivý přístup, psychosomatické porozumění a konkrétní praktiky?

Karty Zdraví názorně ukazují, jak konkrétní emoce a nevědomé vzorce souvisí s tělesnými potížemi — a dávají ti jednoduché denní kroky, které tě krok za krokem dovedou zpět k rovnováze a radosti.

Jak karty používat — návod (detailní, konkrétní)

Co najdeš v sadě: 57 karet + aktivační karta (odkaz na vysvětlující stránku). Každá karta obsahuje krátkou náповědu, afirmaci a konkrétní mini-praxi, kterou můžeš použít hned.

Jednoduchý postup pro osobní práci (3–5 minut):

1. Najdi klidné místo a chvíli dýchej. Zvol otázku v jednoduché formě: „*Co teď potřebuji vědět o mém zdraví?*“ nebo „*Z čeho teď nejvíc pramení moje vyčerpanost?*“
2. Zamíchej karty s úmyslem (mluv nahlas nebo v duchu).
3. Vytáhni 1–3 karty. (Moje doporučení: pracuj se 3 kartami — minulost / přítomnost / co potřebuji udělat teď — pomůže to najít vazby a konkrétní krok.)
4. Přečti si text na kartě a nech při čtení v sobě dozrát první pocit nebo větu, která rezonuje. Zapiš si jedno konkrétní malé rozhodnutí (např. „dnes si dovolím 10 minut ticha“).
5. Vyzkoušej přiloženou mini-praxi nebo afirmaci — třeba dechové cvičení.

Ukázkové otázky karet:

- Z čeho mám strach ohledně svého zdraví?
- Co mi právě teď mé tělo zrcadlí?
- Jaký malý krok mě vrátí k radosti?
- Co mám pustit, abych si mohl/a doplnit energii?

Doporučené postavení (model, který často používám):

1. karta — minulost (co do této situace přispělo)
2. karta — přítomnost (co probíhá teď)
3. karta — akční krok (co udělat hned, malý krok)

Pro terapeutů / kouče: Karty snadno začleníš do konzultace jako diagnostický a transformační nástroj. Používej je pro otevření tématu, navržení domácí praxe klientovi a jako podklad pro psychoedukaci o psychosomaticce.

Důležité: Karty otvírají témata a dávají praktické kroky, ale nenahrazují odbornou lékařskou péči. Pokud máš zdravotní potíže, vždy je konzultuj s lékařem — karty ti pomohou doplnit péči o vnitřní práci a podporu.

Působím na webových stránkách www.zdenkafilipova.cz