

OSOBNÍ ZNAČKA
*Velký pomocník
při hledání práce*

MANDALY
Co o nich víme
a jak nás
ovlivňují

PES A KOČKA V POSTELI?

Je v pořádku brát domácího
mazlíčka do peřin?

Pleťové oleje nelze
NEMILOVAT

Festival
VĚČNÁ NADĚJE
Silná hudba, která vznikala
z bolesti a utrpení



04 POTŘEBUJI BRÝLE?

Kdy je čas nechat si změřit si zrak a začít řešit nošení brýlí? Stačí navštívit optometristu nebo je třeba jít nejprve k lékaři? Odpovědi na základní otázky, které vás možná napadají, najdete v článku.

07 FESTIVAL VĚČNÁ NADĚJE

Festival, který oslavuje život a díla tereziánských skladatelů, kteří tvořili v nelehkých podmínkách koncentračních a pracovních táborů.

10 OSOBNÍ ZNAČKA

Jak nám může pomoci osobní značka při hledání práce? Co si pod tím máme představit a jak ji vytvořit?

22 JARNÍ OČISTA

S toxiny a patogeny se naše tělo potýká neustále. Má vlastní detoxikační mechanismy. Pokud je podpoříme, budou fungovat ještě lépe.

26 KREATIVNÍ KÁVIČKA

Někdy nám chvíli trvá, než dojdeme k rozhodnutí, něco ve svém životě změnit a začít věci dělat jinak. O tom, co se stane, když vyměníte korporátní práci za tvoření tečkovaných obrazů, jsme si povídali s Lucií Čapkovou.

34 LABRADORIT

Labradorit buď milujeme nebo ne. Nic mezi tím není. Vidíme v něm temnou vodní hladinu s odlesky zacházejícího slunce, které vzápětí střídá měsíční svit.

46 KOSMETICKÉ ŠTĚTCE

Jsou našimi každodenními pomocníky, ale přesto na ně někdy zapomínáme. Pravidelná péče prospěje nejen jim, ale především naší pleti. Jednoduchý návod na rychlé čištění.

54 PUŠŤE SE DO PEČENÍ CHLEBA

Čerstvě upečený chleba, který zrovna vytáhneme z trouby, probouzí doslova všechny naše smysly. Nejprve čich, když se místností začne linout jeho vůně, potom zrak, když po upečení vidíme jeho nádherně zlatavou popraskanou kůrku...

EDITORIAL



Šárka Dominika Kšírová
šéfredaktorka

Konečně jaro!

Roční období, na které se těšíme.

Slunce nabírá na síle a příroda se začíná probouzet. Přichází nová energie, která nás žene ven a do nových projektů.

I kdyby to měl být jen jarní úklid nebo změna střihu vlasů.

Toto jaro je však jiné, než ta předchozí.

Je plné strachů.

Strachů o zdraví a životní jistoty.

Je tu něco, co jsme nečekali a s čím jsme nepočítali.

Věci kolem nás se dějí, aniž bychom na ně mohli mít nějaký vliv...

Něco ale přece můžeme ovlivnit.

Jsme to my sami.

Můžeme ovlivnit své zdraví. Pohybem, zdravou stravou...

Nejvíce však můžeme ovlivnit nastavení své mysli.

Tím, že nedovolíme, aby strach dál vstupoval do našeho života. Tím, že omezíme aktivní sledování zpráv a zaměříme se na pozitivní věci.

Například na to, jak krásně nám může být na jarním slunci.

Jak příjemně se dýchá, když je venku svěží jarní vzduch.

Dýchejte zhluboka!

Dech je životadárný a zklidňuje emoce. Pomáhá nám koncentrovat se na podstatné věci.

Třeba na život.

Nic netrvá věčně.

Pojďme společně věřit, že život se opět k lepšímu obrátí.

Přeji vám, abyste našly svoji životní rovnováhu
a užily si krásné předjaří.

POTŘEBUJI BRÝLE?

Zhoršení zraku v souvislosti s věkem je u většiny lidí první známkou, kdy pocítí potřebu vyhledat očního odborníka. U lidí, kteří nenosí brýle od dětství nebo od mládí, je to první okamžik, kdy se o svůj zrak začnou zajímat. A mnohdy je to vlastně poprvé v jejich životě. Kdy je na to ten správný čas, na koho se obrátit a jaké jsou možnosti řešení dioptrií na blízko?



Proč se s věkem zrak horší?

Pokud máme to štěstí a (do osmi let života) proběhne vše dobře, vývoj a růst oka se zastaví včas, pak se můžeme těšit na poměrně dlouhou dobu, kdy si užíváme kvalitní vidění na všechny vzdálenosti bez potřeby brýlí. Nebudeme zde rozebírat stavy, kdy člověk již od mladého věku začíná s nošením dioptrických brýlí na dálku, ale zaměříme se pouze na problém související s věkem. Stejně jako svaly těla **ochabují i svaly zraku**, konkrétně svaly oční čočky, která je zodpovědná za doostření zraku na blízko. Zdravá a mladá oční čočka dokáže vytvořit svoji práci přibližně +3 dioptrie. Postupem času však ochabuje. Tedy generuje už jen okolo +2 dioptrie a víc nedokáže.

Kdy je čas vypravit se k odborníkovi?

Ač sama považuji péči o zrak v našich končinách za nadstandardní a až neuvěřitelně dostupnou, bohužel je pravidlem, že mnoho lidí poprvé navštíví očního odborníka právě až s potřebou prvních brýlí na blízko. Tedy někdy mezi 40. a 50. rokem života. Jen z hlediska prevence bychom se nad tímto měli zamyslet a tak, jak se během let stalo standardem chození k zubaři, měli bychom stejně tak alespoň **1x za dva roky preventivně** navštívit očního specialistu. Neznamená to ihned řešit nepatrné dioptrie. Oko od přírody není dokonalé. Nicméně je to způsob, jak pochopit vývoj svého těla na časové ose a nebyt pak nepříjemně překvapeni vysokou dioptrií a rychlou nutností nějakého řešení.

Kdy je čas pro první brýle?

To je individuální věc. Někdo se k nim dopracuje díky vývoji oka již v dětství, někdo právě až věkem přes brýle na blízko. Pokud nejste nositelem brýlí od dětství, je dobré preventivně zajít na měření jednou za dva roky a po 35. roce již chodit opravdu každý rok a **nepodcenit i nízké dioptrie na blízko**. Paradoxně dělají větší problém než ty vysoké. Proč? Protože vysoké nás donutí si brýle vzít, kdežto ty nízké se snaží naše oko celý den kompenzovat, a to nás velice vyčerpá. Vede to k migrénám, rozostřenému vidění, diskomfortu, slzení a k celkové únavě. Málo koho pak napadne, že **časté vyčerpání a bolest hlavy** je o chybějící dioptrii a místo toho většina lidí absolvuje nejprve vyšetření hlavy, mozku a mnohá další.

Proč se nám prodlužují ruce?

Tato otázka krásně navazuje na předchozí zmínku. Vzdálenost, na kterou vidíme ostře, je totiž převrácenou hodnotou dioptrie. Pokud vaše oční čočka dokáže ostřit +3 dioptrie, vidíte ostře bez potíží 33 cm před okem (a samozřejmě i blíž). Pokud ale oční čočka dokáže ostřit už jen +1 dioptrii, 1/1 je 1 metr. Blíž už zaostříme jen krátkodobě nebo vůbec. V závislosti na únavě a opotřebení našeho zraku.



Foto: Drsteer, Pixabay

Kde zjistím, jak silné brýle potřebuji?

Obor optiky se v Česku velice dobře rozvinul. Existuje ale jednoduché pravidlo:

V případě *nemoci, zranění, celkových onemocnění (cukrovka, tlak, štítná žláza)* vyhledáme **očního lékaře**. Ten kontroluje změny stavu oka, důležité vnitřní struktury, navrhuje léčbu, nebo řeší poranění. Pro *měření zraku a konzultaci správné optické pomůcky (lupy, brýlí, dalekohledu)* vyhledám **optometristu**. Ten je naprosto

kompetentní k měření vad zraku a určí, jak silnou optickou pomůcku potřebují.

Jaká je tedy správná cesta s potřebou brýlí na blízko?

Pravděpodobně vás napadne se objednat nejprve k očnímu lékaři. To není žádná chyba, naopak. Ten zkontroluje, jestli uvnitř oka není nějaký problém – krvácení, vysoký tlak a další. Pokud vás lékař také změří, můžete s předpisem do optiky. Termíny lékařů jsou ale většinou dost dlouhé.

Pokud skutečně nemáte jiné potíže, než sníženou kvalitu vidění v souvislosti s věkem, můžete se objednat na měření dioptrií i k optometristovi. Z hlediska měření většinou disponuje větším časem na klienta a také mu lépe vysvětlí možnosti řešení, které má. Velká většina pracovišť je pak dnes standardně vybavena také přístroji na měření nitroočního tlaku a některé dokáží udělat i fotku očního pozadí. Pokud je nějaký problém, pošle optometrista klienta k očnímu lékaři na další vyšetření. Takže se nemusíte bát, že byste něco zanedbali.

Jaké jsou možnosti řešení dioptrií na blízko?

Možností je na výběr více. Pojdme od té nejobvyklejší, tedy od brýlí. Správně vybrané **brýle**, jsou základem úspěchu. Ať již se jedná o obroučky anebo druh brýlové čočky. Brýle mohou být nejen příjemným doplňkem, ale především unikátní pomůckou, která dokáže

naprosto skrýt, že je zde kvůli věkem způsobené vadě. Brýlovým sklům se budeme podrobněji věnovat v květnovém čísle. Další možností jsou **kombinované kontaktní čočky**, se kterými vidí uživatel jak na dálku, tak na blízko. Je to dobrá volba pro letité nositele čoček. Avšak naučit nového nositele, jak si čočku nasadit na prst, správně ji připravit a vložit do oka, když špatně vidí na blízko, je mnohdy pro velké procento potenciálních uživatelů nepředstavitelná věc. Nicméně je to otázkou cviku a osobního zapálení pro danou věc. Není to nepřekonatelná překážka.

Variantou řešení jsou i **oční operace** nejrůznějšího druhu. Zde je třeba brát v úvahu to, že se jedná o nevratný proces, který mění přirozenou strukturu oka. Výsledek je určitý kompromis a pokud jsme zvyklí na precizní vidění, není to nejvhodnější řešení. Operativní řešení zraku bude u osob s vysokým nárokem na kvalitu vidění vždy ne příliš šťastnou volbou. Je dobré myslet na to, že brýle i kontaktní čočky lze změnit, vyměnit, anebo sundat. V případě operace není cesty zpět.

Nekazí se oči nošením brýlí?

Můj profesor na vysoké škole měl na tuto otázku odpověď: „Oko není jablko, to se nezkazí“. Já osobně mám pro trénink zraku nenošením brýlí jednoduché přirovnání. Představte si, že budete denně hodinu plavat. Jaký bude výsledek? Narostou vám svaly, tělo bude v kondici. Ale co se stane, když budete chtít plavat 30 let, každý den

8 hodin? Pravděpodobně to nevydržíte ani měsíc.

Vaše oční čočka ostří denně pokaždé, když se podíváte pod vzdálenost 5 metrů. Tedy prakticky celý den. Pokud dokážete uzpůsobit svou práci tak, abyste se denně dívali na blízko jen hodinu, má to smysl. Ale to je v dnešní době technologií prakticky nemožné. A to je také odpověď na první otázku. 🧐

Text: Mgr. Romana Nejtková,
specialista na optometrii

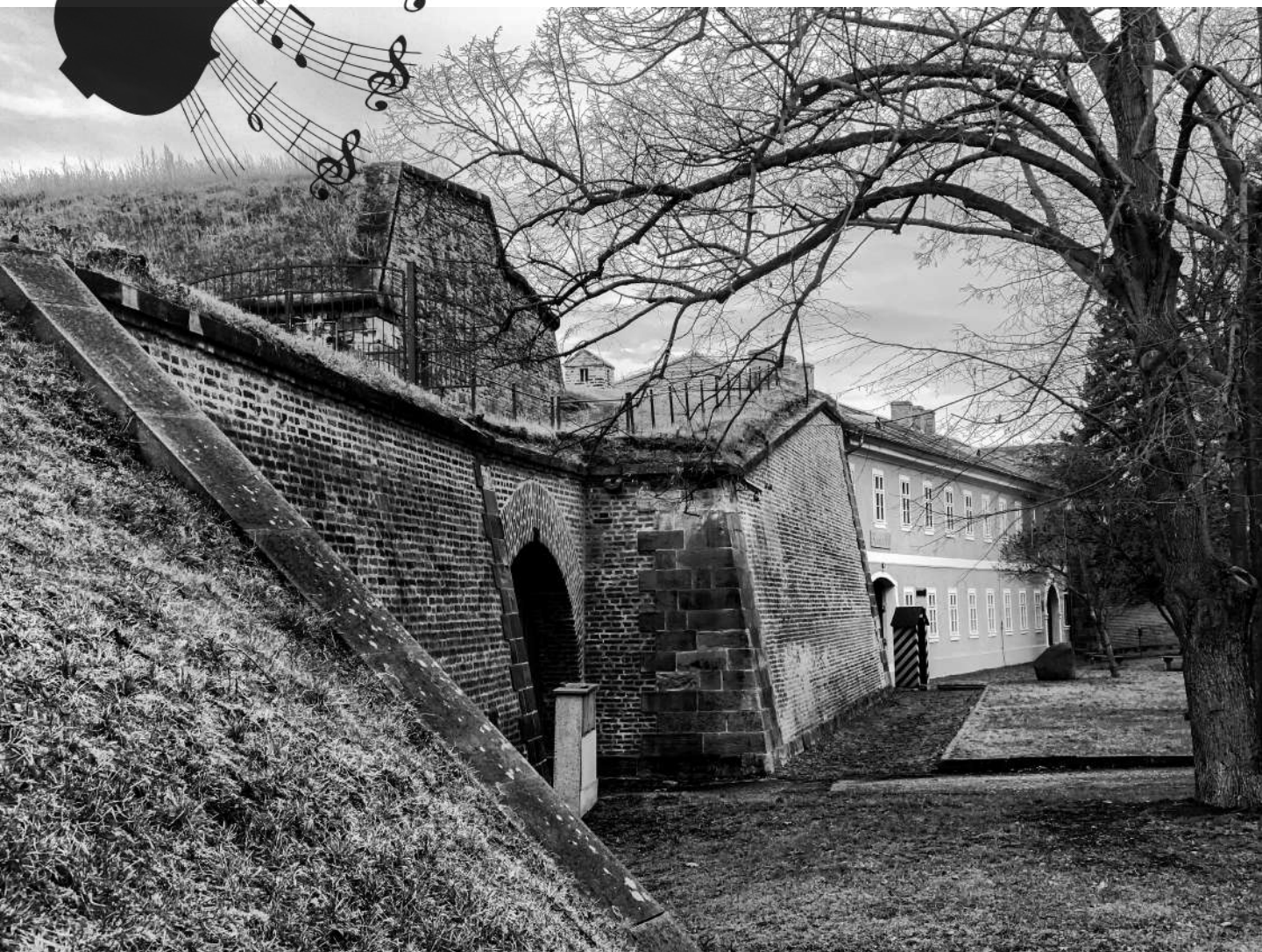


Foto: nile, Pixabay



VĚČNÁ NADĚJE

HUDEBNÍ FESTIVAL, KTERÝ PŘIBLIŽUJE
HUDBU OBDOBÍ NESVOBODY. ŽIVOT A DÍLA
TEREZÍNSKÝCH SKLADATELŮ, KTEŘÍ
TVOŘILI V HRŮZNÝCH PODMÍNKÁCH
KONCENTRAČNÍCH TÁBORŮ.





Festival mapuje českou, německou, židovskou i křesťanskou kulturu, jejichž soužití a prolínání dalo na našem území vzniknout pozoruhodným hudebním dílům. Organizátoři se od roku 2017 systematicky věnují prezentaci děl hudebních skladatelů, kteří tvořili v těžko představitelných podmínkách koncentračních táborů během 2. světové války. Cílem je zachovat a dále rozvíjet jejich unikátní umělecký odkaz.

Festival zahrnuje nejen samotné koncerty, ale také přednášky a divadelní vystoupení. Letos představí veřejnosti dokument



Terezínští autoři, který přibližuje hudbu období nesvobody, život a dílo skladatelů **Pavla Haase, Hanse Krásky či Gideona Kleina**.

V Terezíně však nevznikala jen díla vážné hudby, ale také kabaretní a divadelní hry. Proto organizátoři zařadili také tento repertoár, aby festival otevřeli pro širší publikum, jako jsou posluchači jazzu, šansonu, mládež a děti. Skladby, které zazní, nesou nejen výjimečnou uměleckou kvalitu, ale také silné poselství humanity, v dnešní době tolik potřebné.

„Našimi úkoly je připomínat, usilovat o vyrovnání se s minulostí a především bránit vzniku násilí, nenávisti či jiné formě diskriminace z důvodů rasy, etnické či prostě kulturní odlišnosti. Neboť umění bylo vždy projevem svobody, a to právě i v časech útlaku a nesvobody,“ říká Martina Jankovská, zakladatelka Nadačního fondu Věčná naděje, který festival pořádá.

V letošním roce pořadatelé, vzhledem k situaci, umožnili zpřístupnění některých koncertů on-line. První z nich můžete zhlédnout již ve čtvrtek **25. března 2021 ZDE**, na festivalovém Youtube kanálu. Z neogotického prostoru pražské modlitebny Církve československé evangelické na Vinohradech zazní kompozice Gideona Kleina, Johanna Sebastiana Bacha a Oliviera Messiaena v provedení předních českých hudebníků - houslisty Jana Mráčka, klarinetisty Irvina Venyše, klavíristy Martina Kasíka a violoncellisty Jiřího Bárty.



Foto: maisterhau

Právě Klein, jehož Ukolébavku si budou moci diváci koncertu vyslechnout, spadá do okruhu tzv. **terezínských autorů**. Narodil se roku 1919 v Přerově, působil jako pianista a korepetitor. V listopadu 1941 byl převezen do Terezína, kde organizoval hudební život a zároveň pracoval na svém díle. V říjnu 1944 byl odsunut do Osvětimi. Zahynul na počátku roku 1945.

Za bližší seznámení stojí také historie **Messiaenova Kvartetu ke konci času.**

Vznikl roku 1941 v koncentračním táboře ve Zhořelci. Zde byl také vězni 15. prosince téhož roku poprvé odehrán. Koncertu se účastnily stovky spoluvězňů. Několik měsíců poté byl Messiaen propuštěn. Dožil se 83 let. Kvartet ke konci času patří k nejdůležitějším dílům tohoto francouzského skladatele a milovníka ptačího zpěvu.

Příznivci jazzu se pak mohou těšit na živé vysílání druhého festivalového koncertu. Proběhne **25. dubna 2021** v dechberoucí nově zrekonstruované Španělské synagoze v Praze. V rámci jazzového večera vystoupí přední uznávaný kytarista David Dorůžka, flétnista Robert Fischmann a bubeník Martin Novák. Posluchači se mohou těšit jak na jejich vlastní autorské skladby, tak i na díla slavných světových hudebníků jako jsou John Zorn, Chava Alberstein a Kurt Weill.

„Situaci na kulturní scéně pozorně sledujeme a jen co to bude možné, oznámíme další festivalový program. Do konce roku máme naplánované koncerty českých i zahraničních umělců a množství doprovodného programu,“ dodává ředitelka festivalu, Irma Mrázková. 🎧

Španělská synagoga

Španělská synagoga je nejmladší synagogou pražského Židovského Města. Byla postavena roku 1868 jako chrám Spolku reformovaného kultu na místě Staré školy – nejstarší modlitebny ghetta z 12. století. Své jméno získala díky působivé vnitřní výzdobě v maurském stylu, inspirované slavnou španělskou Alhambrou. Autorem projektu byli architekti Josef Niklas a Jan Bělský. Pozoruhodná vnitřní výzdoba byla provedena v letech 1882-83 firmou Antonín Baum a Bedřich Münzberger. V letech 1836-45 zde jako varhaník působil také František Škroup, skladatel české národní hymny.



www.vecnanadeje.org



Gideon Klein (1919-1945)

Rodák z moravského Přerova, skladatel a klavírista Gideon Klein, přesídlil s rodinou roku 1931 do Prahy, kde na konzervatoři navštěvoval klavírní třídu Viléma Kurze a zároveň se vzdělával na gymnáziu. Po absolvování mistrovské třídy konzervatoře se zapsal na Karlovu univerzitu ke studiu hudební vědy. To se však psal již rok 1938, a tak musel Klein následujícího roku vinou svého židovského původu školu opustit. Vystupoval pak alespoň jako klavírista pod pseudonymem Karel Vránek v malých avantgardních divadlech. Do terezínského tábora jej nacisté poslali v prosinci 1941 a Gideon Klein se zde ihned začlenil do místního hudebního života: vystupoval jako klavírní sólista, doprovázeč i coby člen komorních uskupení a věnoval se také kompozici. 16. října 1944 byl odsunut do tábora v Osvětimi a poté

do pracovního tábora Füstengrube, kde za dosud nevyjasněných okolností 27. ledna 1945 zahynul. Pravděpodobně v souvislosti s likvidací tábora před blížící se frontou. Jeho předválečná díla byla objevena až v roce 1990 a prokazují, že mladičká skladatel měl značnou chuť experimentovat. Patří k nim například i Duo pro housle a violu ve čtvrttónovém systému. Nacházíme v něm zřejmý vliv Aloise Háby, u něhož Gideon Klein jako soukromý žák krátce studoval kompozici. Dále Čtyři věty pro smyčcové kvarteto, Divertimento pro dechové okteto ad. Znamější jsou však jeho skladby vzniklé v Terezíně. Především Klavírní sonáta, Fantazie a fuga pro smyčcové kvarteto, Ukolébavka na hebrejský text a Smyčcové trio. Mnoho z jeho kompozic se nám však do dnešní doby bohužel nezachovalo.

OSOBNÍ ZNAČKA



V dnešní době je velmi důležitým a oblíbeným tématem osobní značka. Co si pod tímto pojmem představit a jak nám může práce na naší osobní značce pomoci při hledání zaměstnání?

Co vás napadne jako první, když se řekne osobní značka? Osobní značka je nejen vaše jméno, ale i všechny vaše aktivity, váš životní příběh, vaše komunikace s okolím. Vaše osobní značka je to, **jak vás vnímají ostatní**. Práce na osobní značce ale není otázkou několika dní. Je to dlouhodobý proces. Proto se nenechte odradit, když neuvidíte výsledky okamžitě.

Osobní značka působí jak v online prostředí, tak v běžném životě. V případě online prostředí ji pomáhají budovat **sociální sítě** jako Facebook,

LinkedIn či Instagram.

Dále sem patří také kanál ke sdílení videí YouTube nebo vaše webová stránka. Zmínit můžeme také Twitter nebo novější sociální síť TikTok.

Vaši značku pomáhají budovat také osobní setkání. Účast a **prezentace na veletrzích, konferencích**, kurzech a dalších akcích je součástí toho, jak vás okolí bude vnímat.

Pokud jste se rozhodly pro cestu prostřednictvím sociálních sítí, nejprve popřemýšlejte nad tím, která síť pro vás bude ta nejvhodnější.



FACEBOOK

Síť Facebook je v České republice nejrozšířenější. Hodí se pro založení profilu nebo stránky, kde můžete sdílet vše od článků, fotek až po videa. Interaktivitu lze navýšit například vytvořením ankety nebo soutěže.



INSTAGRAM

Instagram, kde se pohybují hlavně mladí lidé, je vhodný pro sdílení fotek či krátkých videí. V poslední době zde dostávají svůj prostor také delší texty. Pokud ráda sdílíte své fotografie, nebojte se zapojit i zde.

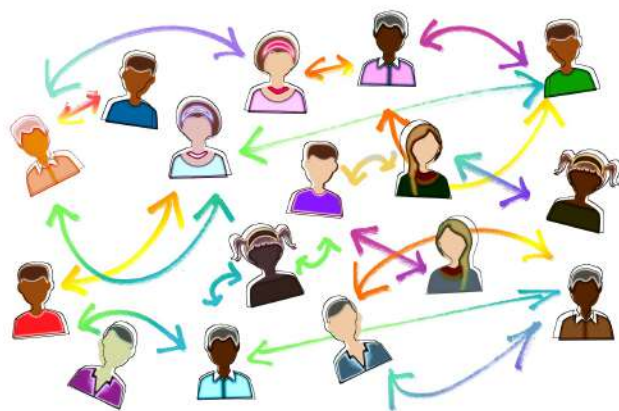


LINKEDIN

LinkedIn je spíše profesní síť a slouží především k tvorbě vaší osobní sítě kontaktů. Profil na LinkedInu může fungovat jako digitální životopis. Samotná síť toho ale nabízí daleko více. Aktivně tam můžete hledat práci, poptávat zaměstnance i nabízet a čerpat novinky a inspiraci z oboru. Nepatří sem fotky a příspěvky z dovolené, rodinných oslav či selfie z nákupního centra. Pokud ovšem nesouvisí s vaší profesí. Obsahem příspěvků by mělo být vše, co se týká práce. Například články, pozvánky na konference, zajímavosti z absolvovaného webináře, rozhovory, podcasty, reakce na novinky a další. Kromě vytváření vašich příspěvků je důležité, abyste byly aktivní také u příspěvků dalších uživatelů. Dostanete se tak do povědomí druhých. Toto platí nejen zde, ale u všech sítí obecně.



Tvoření sítě kontaktů, neboli **networking**, přijde při hledání práce vhod. Získání zaměstnání skrze vaše kontakty je jeden z nejrozšířenějších způsobů hned po pracovních portálech. Mnoho firem má zavedený takzvaný *referral program*. Pokud zaměstnanec firmy doporučí na volnou pozici kandidáta, který se osvědčí, získá za doporučení odměnu. Poptejte se proto nejprve u známých. U networkingu platí, stejně jako v životě, že by měla fungovat rovnováha a mělo by jít vždy o oboustranný vztah. Pomáhejte i vy svými znalostmi a zkušenostmi druhým a podpořte tak svůj brand.



Přemýšlíte, jak se prodat? Vytvořte si takzvaný **elevator pitch**, stručný minutový poutavý text, ve kterém představíte vaše zkušenosti, organizaci, pro kterou pracujete nebo produkt, který vytváříte.

Práce na osobní značce nezačíná hromadným zakládáním účtů na sociálních sítích, ale spíše s poznámkovým blokem a **zamyšlením se nad několika otázkami**.

Nejdříve se zamyslete nad svou vlastní motivací k budování osobní značky.

Chcete si najít novou práci?

Chcete získat nové klienty?

Přemýšlejte také sami o sobě.

Znáte své silné stránky?

Jaké máte krátkodobé i dlouhodobé cíle?

Jak jste na tom s digitální gramotností?

Chcete si začít psát blog nebo jsou sociální sítě vaší noční můrou?



Online kanály, na kterých chcete působit, byste měly volit podle svých nynějších schopností nebo zájmu, naučit se s konkrétní sítí pracovat.

Dalším důležitým faktorem je **vaše cílová skupina**. Zkuste si představit nebo i sepsat, kdo je vaší cílovou skupinou a jaký obsah a informace jí chcete sdělovat.

Připravte si plán. Jaké příspěvky chcete dát na jaké sociální sítě a kdy je tam chcete dát.

Příkladem možného obsahu jsou články, příručky, newsletter, soutěže, webináře, infografiky nebo dny otevřených dveří. Přidejte také termíny konferencí, kterých se chcete zúčastnit.

Komunikujte a buďte aktivní. Snažte se být konzistentní v tom, co své cílové skupině říkáte. A hlavně vytrvejte.

Jaké tipy a triky pro Vás na závěr máme?

Budování brandu je běh na dlouhou trať. Zaměřte se proto na to, v čem jste dobré a v čem cítíte svou silnou stránku.

Objevte svůj jedinečný styl. Budování brandu vás nemusí nic stát, většina obsahu se dá tvořit svépomocí. Při troše šikovnosti na internetu najdete několik tipů a návodů k budování vaší značky. Pokud ještě stále nevíte, jak na to, koukněte se na profily a sítě osobnosti, která to podle vás dělá dobře.

Inspirujte se. 🌐



Zlatá práce

Martina Stehnová a Helena Pechová

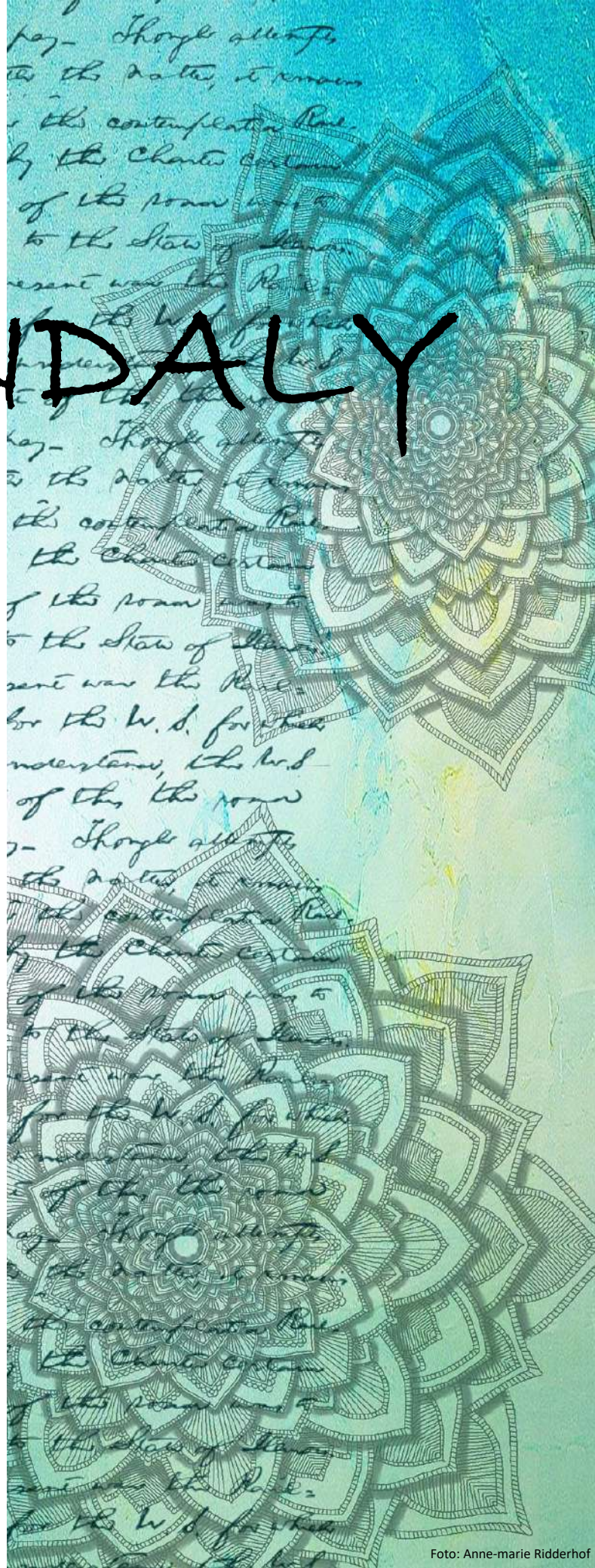
www.zlataprace.eu

TAJEMSTVÍ

MANDALY

HISTORIE A VÝZNAM

Není dána žádná pevná definice mandaly ani jejího významu. Kdybychom však přece jen chtěli mandalu popsat, popíšeme jí jako kruh zdobený obrazy, které směřují mysl pozorovatele směrem dovnitř od vnějšího okraje. Smyslem tohoto směřování mysli je hlubší reflexe o smyslu života a vlastní podstatě. Skutečné podstatě sebe sama. Vytváření nebo prosté vybarvování mandaly nepřímou donutí naši mysl, odprostit se od stresujícího vnějšího světa a ponořit se do světa vnitřního. Také velmi silně spouští naše kreativní já.

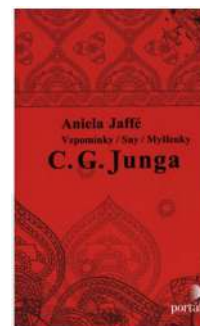


Obrazce mandal nacházíme již v období paleolitu. Prolínají se také do půdorysů staveb starověkého Egypta nebo Babylónu. Nezaměnitelný tvar mandal mají i některé buddhistické kláštery. Ve 20. století se tomuto tématu často věnoval **Carl Gustav Jung** (1875-1961). Tento významný švýcarský lékař a psychoterapeut rozebírá toto téma v řadě svých děl. Jeho práce se řadí k nejrozsáhlejším průkopnickým dílům o smyslu a účelu mandaly. Pro Junga byla mandala klíčem k **sebepochopení a sebepřijetí**. Její vytvoření spojoval se schopností člověka lépe poznat své já, rozpoznat nezdravé myšlenky a chování. Zároveň mandala umožňuje přiblížit se ke středu svého skutečného bytí. Tím je člověk schopen zbavit se různých iluzí o vlastní osobě, jenž zakrývají a omezují jeho psychologické a duchovní vidění.



Foto: Wikipedia

Symbolika koloběhu života a jeho stálosti v nestálosti.



Vzpomínky/sny/myšlen ky C. G. Junga

Stěžejí existuje lepší úvod do Jungova duchovního světa a jeho analytické psychologie, než je právě tato kniha, jež se stala bestsellerem a dočkala se desítek vydání i překladů.

www.dobre-knihy.cz

Carl Jung jako první v západním světě prozkoumal tento aspekt mandaly a popularizoval její použití. Ve své autobiografii *Vzpomínky, sny, myšlenky* popisuje své osobní zkušenosti s její tvorbou:

„Teprve na konci první světové války jsem se postupně začal vynořovat z temnoty... Každé ráno jsem do zápisníku načrtl malou kruhovou kresbu, mandalu, která, jak se zdálo, odpovídala mé vnitřní situaci v té době. S pomocí těchto kreseb jsem mohl ze dne

na den pozorovat své psychické proměny ... Až postupně jsem objevil, co ve skutečnosti mandala je: „Formace, transformace, věčná zábava věčné mysli“. A to je celistvost mojí osobnosti, která, pokud vše půjde dobře, je harmonická, ale která nemůže tolerovat sebeklamy. Moje mandaly byly kryptogramy týkající se stavu mého já, které mi byly každý den předkládány znovu ... Když jsem začal kreslit mandaly, viděl jsem, že všechno, všechny cesty, kterými jsem krácel, všechny

kroky, které jsem podnikl, vedly zpět k jedinému bodu. Jmenovitě do středu. Stále více mi bylo jasné, že mandala je střed. Je to exponent všech cest. Je to cesta do středu, k individuaci“. *

Mandala, ať má jakoukoli formu, povzbuzuje jednotlivce, aby prozkoumával povahu sebe sama ve vztahu k sobě, k ostatním, k okolnostem a k širšímu světu zkušeností. Ať už se člověk zaměřuje na obraz hinduistického božstva Ganéša (odstraňovač

překážek) uprostřed mandaly, obraz prvků, Mahávíry, Buddhy nebo lotosového květu, je povzbuzován, aby uvažoval o své životní cestě. O volbách, které člověk učinil s jejich důsledky a co by člověk mohl udělat jinak nebo stejně.



Foto: mirkobozzato

Pískové mandaly jako rituál pomíjivosti všeho hmotného

Tibetští duchovní tvoří nádherné mandaly v rámci některých svých rituálů.

Celému procesu předchází úvodní obřady, ve kterých mniši žádají o povolení vybraného místa k vytvoření mandaly. Nejprve je provedena rituální očista daného místa a také těch, kteří budou mandalu vytvářet. A pak je teprve možné přistoupit k samotné kresbě.

Používá se k ní jemný obarvený písek.

V první fázi mniši nakreslí na zem základní tvar a vodítka, kterými vymezí prostor pro mandalu. Samotná tvorba mandaly začíná vždy od středu a postupuje směrem k okrajům. Střed mandaly zde symbolizuje sídlo božstva. Vnější část potom ochranný kruh, který mandalu uzavírá.

Když mniši dosypou poslední zrnka písku, mandala je rituálně věnována příslušným

božstvům, jako jejich sídlo. K tomu slouží zvláštní obřady. V průběhu několika následujících dní, ale někdy také pouze hodin, mohou ostatní mniši prostřednictvím modliteb žádat tato božstva o splnění svých duchovních proseb. Když vymezený čas uběhne, jsou božstva opět požádána, aby mandalu opustila a poté je mandala zničena. Všechn písek je smeten do středu a následně je buď rozdán přítomným přihlížejícím nebo nasypán do řeky.

Po nasypání písku do řeky mniši v dalším obřadu požádají božstvy posvěcenou vodu, aby se odpařila a dopadla na zem jako očistný déšť.

Stejnou vodou z řeky jsou zároveň dočištěny prostory, ve kterých mandala vznikala.

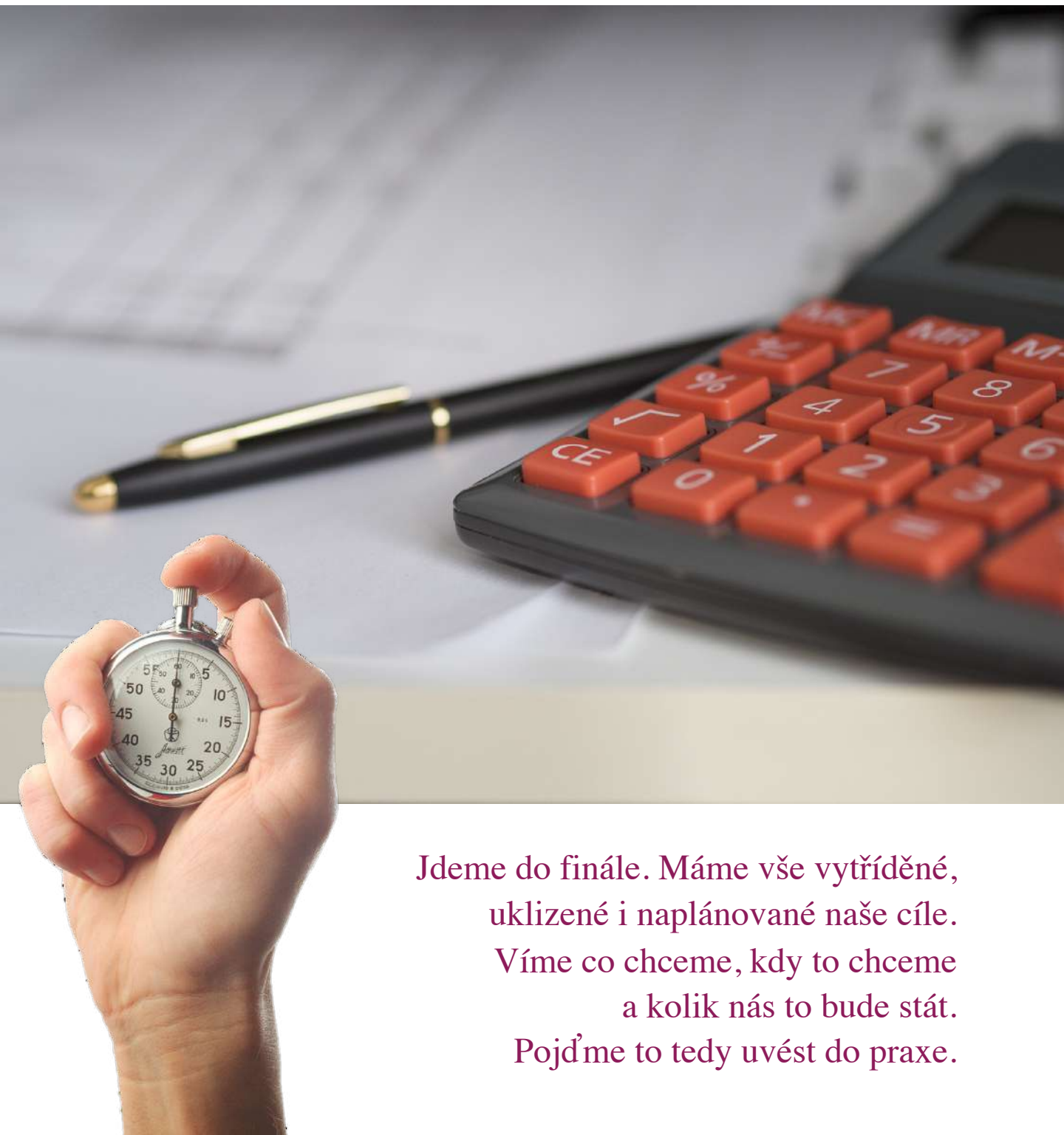
Tento náboženský obřad je krásným potvrzením jednoho ze základních principů buddhismu, který říká, **že nic netrvá věčně a vše je pomíjivé.** 🕉

Krátké video celého obřadu najdete zde:

VIDEO

SROVNEJTE SVÉ FINANCE

KROK 3: Realizujte to. A hned!



Jdeme do finále. Máme vše vytríděné,
uklizené i naplánované naše cíle.
Víme co chceme, kdy to chceme
a kolik nás to bude stát.
Pojďme to tedy uvést do praxe.

Vezměte si svoje cíle, seřaďte je podle vlastních priorit a začněte vše systematicky realizovat.

Nejdříve zrušte nepotřebné smlouvy.

Každý produkt má nějakou výpovědní lhůtu, takže chvíli bude trvat, než se ho skutečně zbavíte. Nastavte si do kalendáře upomínku, kdy smlouva skončí a zkontrolujte si, že se tak skutečně stalo.

Potřebujete mít potvrzení o ukončení produktu v papírové podobě, případně zaslané e-mailem, telefonické ujistění je nedostatečné. Tam, kde to je potřeba, přenastavte parametry smlouvy. Např. už asi nikoho neživíte, takže pojištění pro případ smrti skutečně nepotřebujete. Naopak úrazové pojištění potřebujete až do smrti. Ale ani tady nepojišťujte bebíčka. Ujistěte se také, že některá rizika nemáte pojištěna vícekrát, časté to bývá u pojištění domácnosti a nemovitosti.

Pokud si na vyhodnocení netroufáte, najměte si *odborníka* – tipy kde a jakého hledat najdete níže.

Otevřete si spořicí účet a odložte na něj železnou rezervu. Nenechávejte ji na běžném účtu. Vzhledem k nízkým úrokovým sazbám na spořicích účtech není důvodem to, že byste vydělaly na úrocích, ale to, že spořicí účet je bezpečnější než běžný. Většinou k němu totiž nemáte platební kartu, takže riziko odcizení je výrazně nižší.

Projďte si zapsané výdaje. Skutečně jsou nezbytné? A nemyslím tím, že nemusíte být 7x týdně na večeři v restauraci. S vysokou pravděpodobností platíte za něco zbytečně vysoké poplatky.

Víte, co to je? Elektřina a plyn.

Naprostá většina klientů si dojde k dominantnímu dodavateli, podepíše s ním smlouvu a víc to neřeší. Zeptejte se, jestli byste nedostaly lepší cenu. Svoji vyjednávací pozici výrazně vylepšíte, když nejprve pošlete výpověď smlouvy. Pokud se váš dodavatel k lepší ceně nemá, pojděte do aukce a lepší cenu si vydražte.



**Vezměte si svoje cíle,
seřaďte si je podle
vlastních priorit
a začněte vše
systematicky
realizovat.**



Vezměte si k ruce **Informativní osobní list** důchodového pojištění, který jste si vyžádaly od svojí správy sociálního zabezpečení. Jděte na web www.cssz.cz a tam pod odkazem Životní situace → Důchody → Starobní důchody zalistujte dolů do části *Výpočet a výše dávky* a najděte si důchodovou kalkulačku. Je to jednoduchá tabulka, do které použijete vstupní údaje z Informativního osobního listu

důchodového pojištění a výstupem bude orientační výše vašeho důchodu od státu.

Nastavte si svoje investice. Ano, máte na ně. Klesly vám přece výdaje za už nepotřebné pojistky a snížily se vám náklady na energie. Hned nastavte trvalé příkazy, neodkládejte to. Jaké investice vybrat si nechte poradit od nezávislého odborníka. A to je důležité téma.

Kdo je nezávislý, kdo je odborník a kde ho hledat?



Určitě to musí být člověk, kterého najdete v **registru ČNB** s oprávněním zprostředkovávat pojištění a poskytovat investiční poradenství.



Volte člověka, který má za sebou **zkušenosti**.



Nehleďte ho ve své bance, tam vám vždy doporučí pouze svoje produkty.



Vybírejte člověka, který **spolupracuje s řadou finančních institucí**. Ten bude mít přehled a poskládá vám portfolio na míru.



Hleďte člověka, který **pracuje i formou placeného poradenství**, kdy není odměňován provizí od finančních institucí, ale vámi podle toho, kolik vám vydělal peněz.



Prověřte si ho. Zjistěte, jak se prezentuje na sociálních sítích.



Sejděte se s ním. Pokud vám bude rovnou nutit jakýkoliv produkt, dejte od něj ruce pryč. Pokud vás nejprve vyslechne, udělá analýzu vaší situace a pak přijde s návrhem řešení, tak by to mohl být váš člověk.



Zeptejte se, jaký **servis** poskytuje svým **klientům**. Pokud vám jen něco prodá a pak vás kontaktuje, až vám bude chtít zase něco prodat, je to špatně.



Není důležité, co má napsáno na vizitce, ale jaké znalosti má v hlavě a zejména jaké vlastnosti nosí ve svém srdci.



Musíte si sedět i po lidské stránce, mít obdobný pohled na svět, na život. Pokud vám intuice říká, že to není ono, tak to není ono.

Kde najít registraci oprávnění investičního poradce?

Je to jednoduché. Připravili jsme pro vás přímý odkaz na vyhledávání investičního poradce v registru ČNB. Po kliknutí na odkaz se vám pravděpodobně zobrazí stránky s barevným *bezpečnostním kódem*. Ten stačí opsat do rámečku a ihned budete přesměrováni k přímému vyhledávání. Zde už stačí zadat některou z požadovaných informací o daném člověku, kliknout na *Výsledky vyhledávání* a hned dostanete odpověď.

PŘEJÍT DO REGISTRU ČNB



MĚJTE SVŮJ ČASOPIS VŽDY PO RUCE

Kupte si výhodně všechna vydání roku 2020



6 měsíců
+

VYUŽIJTE PŘEDPLATNÉ ZA VÝHODNOU CENU
NA 6 MĚSÍCŮ + celý ročník 2020

~~710 Kč~~

490 Kč

OBJEDNAT

AKCE platí do 20.března 2021





JARNÍ OČISTA

ORGANISMU

Úklid. Je taková aktivita vůbec někomu příjemná?! Výsledek nás těší, to samozřejmě ano, ale to úsilí, které mu předchází? Když odbýváme pravidelnost, po delší době se nám to pěkně nahromadí a pak je potřeba více času, sil i trpělivosti. A je jedno, co uklízíme: zda domácnost, zahradu, staré uskladněné věci nebo se pustíme do očisty svého vědomí či těla... Čím delší doba od posledních „rajónů“, tím náročnější to je.

Všechny to víme, ale zdaleka ne vždy se z toho ponaučíme natolik, abychom se hned vzápětí po velkém generálnímu úklidu věnovaly údržbě kontinuálně, v malých, nezatěžujících dávkách. Pojďme být tento rok prozíravější, poučenější a malinko disciplinovanější. Dělejme průběžně malé krůčky, které nás nevyčerpají, nezastraší a nepřehází nám den naruby. Začněme u toho nejdůležitějšího úklidu: detoxikace našeho těla.

My ženy se rády necháme řídit (či alespoň ovlivnit) módou. V oblečení, interiéru, stravování. U detoxikačních přístupů tomu nebývá jinak. A stejně tak, jako v oblékání zpětně haníme, co jsme si to na sebe pod tlakem módy před dekádou, dvěma oblékaly, i v přístupu ke zdraví se s odstupem času u mnohých nových vědeckých objevů ukazují velké trhliny, které neuniknou pozdější kritice.

Pokud si nepomůžeme ženskou intuicí, pak se statečně opřeme o zdravý selský rozum. Nebo rozum těch, kteří si svoje osvědčené moudrosti a fungující zvyklosti předávali po staletí. V našich krajích se vedle půstu (který byl více, než s křesťanskými tradicemi, spojen s nedostatkem výživné a pestré stravy ke konci zimního období) uplatňovaly a těžkosti těla řešily byliny. V předjaří sušené z loňska, na jaře čerstvé, bující, plné nové energie.

SILNĚ PROČIŠŤUJÍCÍ KŮRA

Polévkovou lžící *pampeliškového kořene* zalijeme litrem destilované vody, která má schopnost navazovat na sebe škodliviny a odvést je z těla ven. Můžeme samozřejmě použít i vodu kohoutkovou). Necháme 5 minut povařit a scedíme. Ideální je vypít nálev během krátké chvilky mezi 17. a 19. hodinou. Podle tradiční čínské medicíny jde o dobu, kdy se čistí močový měchýř.

S toxiny a patogeny se naše tělo potýká neustále. Má vlastní detoxikační mechanismy. Pokud je podpoříme, budou fungovat ještě lépe. Někdy jich je opravdu příliš a tělo je dostatečně hbité a důkladně nezvládá odbourat. Zejména, když se nadměrně stresujeme, přecházíme virózy a nemoci, holdujeme nezdravému jídlu, krátkému pozdnímu spánku, travíme život více na židli, než v pohybu, ...

Co nám potom detoxikace přinese? Zlepšení spánku, více energie, lepší trávení, čistou pleť, silnější imunitu, příjemnější pocity v těle.



Pokud jste čajový typ, vyměňte po týdnu pampelišku za kopřivu nebo břízu. Čaj z jejich listů tak v dalších týdnech převezme štafetu detoxikace vašich ledvin. Březový čaj je navíc potopudný a spolu s potem a dalšími toxiny odchází z těla i chloridy. Z vlastní zkušenosti vás mohu uklidnit, že se nemusíte obávat výrazně zvýšeného pocení. Teploty předjarních měsíců tomu ani nenahrávají.

Pokud čajům neholdujete, pijte po pampeliškové kůře (tu rozhodně nepřeskočte!) každé ráno sklenici vlažné vody. Vylepšíte-li ji přidáním lžičky **jablečného octa**, což vaše tělo nesmírně ocení. Myslete pak ale na vaše zuby: vypláchněte ústa čistou vodou a s čištěním zubů vyčkejte po dobu alespoň 30 minut. Krátkodobé změkčení zubní skloviny je malou pihou na kráse tohoto „mnohamocného“ lektvaru. Jablečný ocet, známý a používaný již ve starém Egyptě před 3000 lety, je skutečně zdatný detoxikační pomocník, protože stimuluje lymfatickou drenáž a podporuje rychlejší cirkulaci. Obsahuje celou řadu vitamínů a minerálů (B - B1, B2, B6, niacin, kyselinu panthotenovou a listovou, vitamín C a provitamin beta karoten, draslík, vápník, hořčík, sodík, fosfor či železo.) Posiluje imunitu, vyrovnává překyselení organismu, snižuje cholesterol a pozor ženy: zbavuje tělo kvasinek! Navíc je mnohé jistě znáte jako pomocníka při hubnutí.



RANNÍ PANÁK PRO STATEČNÉ



- 1,5 lžíce panenského olivového oleje
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce čerstvě vymačkané citronové šťávy

Dodatek pro ještě statečnější: Tuto kůru byste měly dodržovat několik měsíců, ideálně půl roku.

Pokud je pro vás představa olivového oleje po ránu příliš drastická, pokračujte (začněte) se sklenicí vlažné vody a jablečného octa nebo jej vyměňte za pár kapek citronu. Játrům prospívají kyselé potraviny.

Slzy jsou také jedním ze způsobů detoxikace jater! Vyplavené slzy by se daly přirovnat k potu nebo moči. Obsahují škodlivé chemické a biologické toxiny. Ve srovnání s muži, kteří nepláčou, se ženy dožívají výrazně vyššího věku. Slzám se tedy nebraňte. Uvařte si hrnek skvělého čaje, zabalte se do deky a pusťte si nějaký dojemný film. A pěkně si u něj zaplaťte. ☺



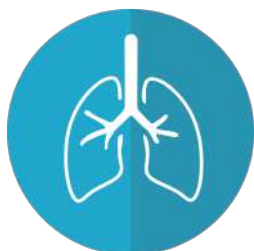
I kdybyste v následujících měsících nevzaly detoxikaci těla do svých rukou intenzivněji a důsledněji, věřte, že uvedenými bylinkovými kúrami uděláte svému tělu velkou službu. Na vaší očistné cestě jsou však k nezaplacení i tito pomocníci:



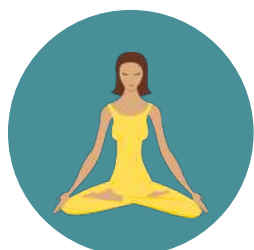
Spánek. Od 23. hodiny do tří hodin v noci pracují naše játra na nejvyšší obrátce. V této době může dojít k intenzivní detoxikaci jater, ale je potřeba, abyste během těchto 4 hodin spaly klidným a hlubokým spánkem. Jen tak se játra dokonale zbaví všech odpadních látek.



Omezení kávy, alkoholu, cigaret. Zvládnete i jejich úplné vynechání? Snad ani nemá příliš význam opakovaně uvádět, že to jsou z velké části právě oni, kdo nám svými škodlivinami v těle přitápí. Vaše detoxikační snaha se pak dá přirovnat k vytápění domu se všemi otevřenými okny a dveřmi.



Správné dýchání, pohyb. Když jsme ve stresu, dýcháme povrchně. Bohužel většina z nás tento způsob nevědomě praktikuje v průběhu celého dne. Náš organismus však potřebuje hluboký, břišní (brániční) dech, kterým odvádíme z těla velké množství jedovatých látek. Vlastně detoxikujeme a tím zamezujeme překyselení. Hlubší dech jde ruku v ruce s intenzivnějším pohybem.



Vnitřní klid. Minimalizovat stres je těžké, ale rozhodně ne nemožné. Jsme to právě my, kdo si určuje, zda nás nějaká situace bude trápit či nervovat. Rozhodněte se prožívat den s poklidnou myslí a vnitřním přijetím, že je to tak v pořádku. Každý šálek detoxikačního bylinkového čaje doprovodte několikaminutovou meditací. Není potřeba z toho dělat velkou vědu: jakýkoliv pohodlný sed, hluboký břišní dech, vnitřní úsměv... a myšlenkové prázdno.



On-line detoxikace. Tím je myšleno ve volném čase se absolutně oprostít od on-line světa internetu, mobilu, televize a veškeré elektroniky a věnovat se sobě a svým koníčkům. Začněte na 1 hodině denně a každý týden čas o chvilku prodlužte. Aktuálně velmi potřebný!

Kreativní kávička

Někdy nám chvíli trvá, než dojdeme k rozhodnutí, něco ve svém životě změnit a začít věci dělat jinak. Ve většině případů mají takové změny pozitivní dopad a vnesou nám do života harmonii a spokojenost. Stejně tak to zažívala i Lucia Čapková, autorka projektu Dot Art Therapy – neboli volně přeloženo terapie tečkováním, kterou teď dopřává nejen sobě, ale i dalším ženám ve svých kurzech.



Tečkované mandaly Lucia Čapková



Váš příběh je, Lucie, inspirací pro mnoho žen. Kdy začala vaše vášeň pro malování mandal a proč zrovna tato technika?

Byla to moje osobní terapie. Předtím jsem pracovala šest let v logistice jako senior projekt manager pro automotive zákazníky. Pracovala jsem dvanáct a více hodin denně, často i v noci, abych jako manager ohlížela vše potřebné. Hlavně když jsme zaváděli nový projekt. Moje častá slova byla *nestíhám* a *to musím dát*. Vypracovala jsem se vysoko a k platu, který se jen tak neodmítá.

A pak mi to došlo. Takhle už nemůžu dál. Vždyť já nežiji svůj život. Já jen přežívám. Vždyť já ani nevím, co vlastně chci já. Za to naprosto přesně vím, co chtějí lidé okolo mě. A tak jsem se rozhodla to změnit. V tu dobu jsem myslela, že si dávám pouze pauzu mezi další pozicí, když jsem dávala poslední výpověď.

Tehdy na mě náhodou vyskočila technika tečkovaných mandal na americkém internetu a tak jsem ji začala studovat a přizpůsobovat na české poměry. Já jsem totiž vždy něco tvořila a relaxovala u toho. Tak mi přišlo jako samozřejmé, začít malovat. Malovala jsem osm hodin denně, každý den. Potřebovala jsem to. A cítila jsem, jak ze mě opadáva ten nahromaděný stres, přetlak. Jak se ztrácí neúcta sama k sobě a já najednou začala věřit, že tohle potřebují i jiné ženy.

A tak jsem vytvořila projekt, ve kterém probouzím kreativitu v sobě i ostatních a dávám příležitost lidem z mých kurzů, aby si odpočinuli, načerpali vnitřní sílu a relaxovali. Často na mých živých kurzech říkají, že to byl relax, odpočinek či dokonce něco jako meditace. A víte, to mně vždy zahřeje u srdce. To na své práci miluji.

Proč tato technika? Jsou tu hlavně dva důvody. Za první - **je úžasně relaxační**. Ve spojení s hudbou a soustředěním se na každou tečku, donutíte svou hlavu vypnout. Svoje tělo přirozeně zklidníte a od hotového obrazu odcházíte odpočatá, usměvavá, ukotvená a zrelaxovaná. A to je úžasné. To my ženy v dnešním zrychleném světě moc potřebujeme.

Za druhé - **je jednoduchá**. Stačí umět namalovat tečku a dokážete si s tím vystačit. A namalovat takovou nádheru. No není to skvělé?

Malování mandal je velmi uklidňující a očišťující proces. Umím si představit, že v případě této techniky se ještě násobí, a to především díky maximální koncentraci na přesnost, kterou vyžaduje. Jsou k tomu třeba nějaké speciální dovednosti?

Žádné speciální dovednosti nejsou třeba. **Stačí umět namalovat tečku**. A udělat si čas. A pokud si nevěříte, je ideální absolvovat živý kurz. Tam ženy



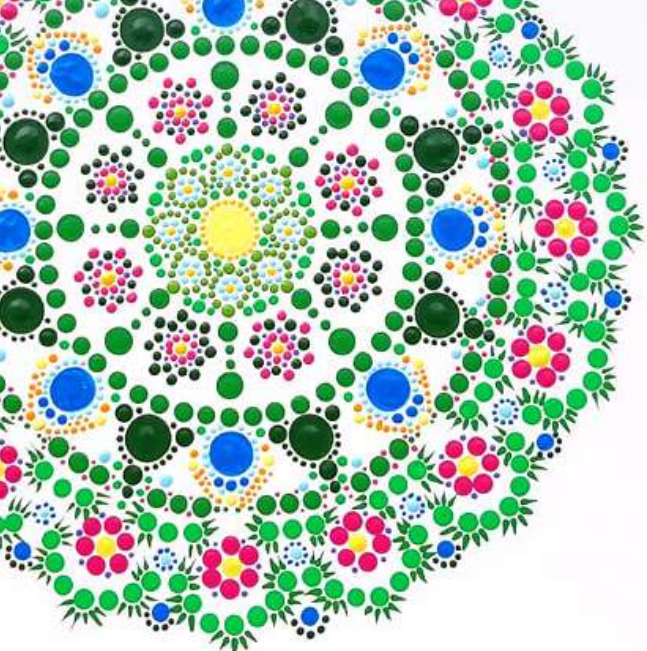
celým procesem krásně provedu. Ještě se mi nestalo, že by si někdo neodnesl krásný obraz.

Když ženy začnou malovat a plně se na mandalu soustředit, někdy se stává, že začnou vnitřně bojovat samy se sebou. Probudí své vnitřní pocity. To vše se může stát a promítá se to také do jejich obrazů. Ale výsledné mandaly jsou vždy úžasné. Všechny je v průběhu kurzu fotím a tak si odnesou domů i celý postup jak mandala vznikala. A samozřejmě si domů odnesou i hotový obraz.

Jak dlouho trvá namalovat jednu mandalu?

To záleží na mnoha okolnostech. Na velikosti plátna. Na vzoru, který si zvolíte. Na zkušenostech. Na živém kurzu dokážeme namalovat mandalu o velikosti 30x30cm asi za šest hodin. Napoprvé. Potom, když to máte v ruce, je to trochu rychlejší. Ale mám i plátna, která jsem malovala i několik týdnů.





Podle čeho vybíráte barvy?

Barvy. To je téma samo o sobě. Barvy pokaždé vybírám intuitivně. Vyberu si jednu nebo dvě hlavní a k nim doladím doplňkové. Ty mandalu dotvoří, umožní těm prvním vyniknout a podtrhnou náladu celého obrazu. Někdy pak dodatečně dohledávám, co daná barva znamená a koukám na to, co jsem potřebovala posílit. Protože někdy je obraz úplně něžnoučký, růžový se světle modrou. A jindy namaluji úplně rudý s oranžovou... Nebo tmavě modrý. Je to opravdu o náladě, rozpoložení, myšlenkách, které se vám honí hlavou. A já vlastně nikdy dopředu nevím, jak bude výsledná mandala vypadat. Já mám představu o velikosti, některých barvách a přibližně o tvaru. Tak si to předkreslím. A pak se v průběhu procesu rozhoduji, kam přijde jaká barva, a kterou z předkreslených linií použiji, a kterou vynechám. Je to krásný a zajímavý proces.

Pracujete hlavně s černým podkladem? To má nějaký speciální důvod?

Ano, pracuji hlavně s černým podkladem. Má to ryze praktický důvod – černá barva dá krásně vyniknout každé tečce. Každá jiná barva již zužuje možnost barevné kombinace výsledné mandaly. Ale jak jsem se naučila na kurzech – já už o barvách neradím. Dříve jsem měla tendenci říkat, co se k sobě hodí a co ne. Nyní vím, že ať dámy na kurzu dají na plátno cokoli, má to svůj důvod a ty výsledné obrazy jsou úžasné. Nic není špatné a vše je správné. Právě tak, jak má být. Jak to cítí.

Co vás více naplňuje a baví, tvoření mandal nebo předávání dovedností a znalostí jiným ženám formou kurzů?

Kdybych si musela vybrat pouze jedno, vybrala bych si živé kurzy v kruhu žen. Ale ve skutečnosti to mám tak, že někdy si potřebuji sama zalézt do komůrky k plátnu a vše na něj zhmotnit. A pak můžu vyjet mezi ženy a předat jim kus energie, pro kterou si na kurz přišly. Na kurzech je úžasné to sdílení, pobýt spolu nad společným zájmem. Nad malováním a relaxováním. A já na kurzech hodně povídám a snažím se ženám předat i ten svůj životní příběh, protože ho mají opravdu hodně z nich podobný.

Je něco, co byste chtěla čtenářkám vzkázat?

Víte, je toho tolik, kam bych chtěla svůj projekt dál posunout a pozvednout. Mám takovou vizi, že tento kurz dostanu do firem, kde vás zaměstnavatel místo školení Excel pošle na můj výtvarně relaxační kurz. Kde si odpočínáte, načerpáte sílu, probudíte kreativitu.

Další taková moje vize je, že my ženy nebudeme zapomínat samy na sebe, že se ozveme, když budeme v životě něco potřebovat změnit. Že si dokážeme vybudovat prostor samy pro svůj relax a odpočinek. My totiž často samy sebe dáváme ne na druhou kolej, ale na tu úplně nejposlednější. A pak logicky nemáme sílu.

Prostě občas trošku nohy na stůl a mít se rády. Dlouhá cesta. Já vím. Ale ne nemožná. Mějte se moje milované a třeba někdy na živém kurzu na viděnou. Budu se na vás moc těšit. 🌟

BONUS
pro vás



SLEVA

15% OFF

NA ONLINE KURZ

"Tečkováná mandala z pohodlí domova"

Zadejte slevový kód "My50"

WWW.DOTARTTHERAPY.CZ

[@dotarttherapy](#)



MANDALY JAKO OZVĚNA DUŠE

Text: Martina Slabá
www.martizena.cz

Mandaly a kruhové symetrické obrazce provázejí člověka od nepaměti. Objevují se v různých místech světa, v různých kulturách i historických epochách. Jejich podoba se trochu liší, ale kruh je spojuje.

A není divu, protože kruh je základním obrazcem, který se vyskytuje v našich životech v mnoha podobách. Od mikrosvěta, kdy pozorujeme kruhové tvary prostřednictvím mikroskopu, přes mandaly, které vidíme pouhým okem, po kruhy a spirály, na jejichž pozorování potřebujeme dalekohled. Od buňky po spirální galaxie. Na všech úrovních se setkáváme s mandalou. Tento univerzální vzor nacházíme všude kolem nás i v nás.



Foto: archiv autorky

A jak se mandalám otevřít v každodenním životě?

Můžeme začít pozorováním mandal v přírodě. Třeba cestou do práce nebo na procházce. A se začátkem jara k tomu máme skvělou příležitost. Pestrobarevné jarní květy jsou nádhernými mandalami. Sedmikráska, pampeliška, sasanka, narcis, květy jabloně... A objevujeme i další kruhové symetrie: letokruhy na pařezu, tvar koruny stromu, listy stáčeující se do spirál, kotouč zapadajícího Slunce nebo třeba měsíc v úplňku.

Postupně se naše citlivost na mandaly zvětšuje a všímáme si, že jsou všude kolem nás a také uvnitř nás. A naši pozornost přitahují další mandaly: kruhy na vodě, ulity a lastury, šišky, duhovka oka, vzdušný a vodní vír, sněhové vločky, krásně symetrická pavučina ozdobená kapkami rosy i mandaly, které na nás vykouknou z rozkrojené zeleniny a ovoce.

Spolu s tím, jak se s mandalami setkáváme na různých úrovních a pozorujeme je všude kolem, můžeme pocítit, že je zde přítomný jakýsi univerzální vzorec. Něco, co nás přesahuje a čeho jsme zároveň součástí. Můžeme také prožít sebe sama jako součást přírody i v hlubokém propojení s ostatními. Postupně může přijít uklidnění a pocit, že vše je v pořádku, tak jak má být. Uprostřed tohoto světa, který nám někdy může připadat chaotický, cítíme také určitý řád a jednotu. A tak, aniž bychom si to možná uvědomovaly, roste také naše důvěra ve svět, v sebe sama i svoji cestu.



Mandaly vytvořené lidmi přinášejí další možnost, jak se přiblížit k sobě samým. Ať už se rozhodnete pořídit si mandalu k meditaci nebo k prozáření prostoru, mandalu na určité téma nebo třeba celou sadu mandala karet, je vhodné vybírat po pocitu, srdcem.

Mandaly však nemusíme jen pozorovat. Můžeme je i sami tvořit. Když mandaly vybarvujeme, skládáme nebo sami malujeme, setkáváme se se svým nitrem, pocity a jedinečným tvořivým potenciálem. Mandaly nás harmonizují, vyladují, zklidňují a vedou k síle uvnitř.



V jakých barvách rozkvete vaše mandala?

Příjemným a úplně jednoduchým začátkem vlastní tvořivé práce s mandalami může být vybarvování již hotové mandaly. Potřebujete jen mandalu k vybarvení a pastelky nebo jiné barvy. A pak už si jen vyhraďte nerušený čas pro sebe samu a začněte. Oddejte se rytmu vybarvování a na chvíli vypněte přetíženou hlavu. Přestaňte myslet na výsledek. Ponořte se do přítomného okamžiku a barvy vybírejte po pocitu. Jde o prožitek, uvolnění a setkání se se svým nitrem. Znovu objevujeme radost a hravost. Nezáleží na tom, jestli začnete vybarvovat od středu směrem ven, zvnějšku dovnitř nebo třeba od prostředka. Nechte se vést svým pocitem, prožitkem, používejte barvy a odstíny, které vám dělají radost.

Po vybarvení si mandalu prohlédněte a užijte si předem danou strukturu i použité barvy. Každá vybarvená mandala je jiná. Je v ní otisk toho, kdo ji vybarvil.

Při vybarvování mandal přijímáme předem daný vzor, který však vybarvujeme zcela svobodně a po svém. Tak přidáváme něco niterného ze sebe a vdechujeme mandale svou vlastní esenci. Podobně jako v životě. Rodíme se do určité konkrétní rodiny, prostředí a společenského nastavení. V rámci této dané struktury však můžeme svobodně a radostně tvořit a utvářet svůj život. A proto i pocity a myšlenky, které při vybarvování přicházejí, nesou informaci z našeho nitra a také o našem životě.

Jak na skládané mandaly

Oblíbené jsou také mandaly skládané. Z čehokoli. Z kamínků, šišek, mušlí na pláži, z plodů, květů, podzemních listů nebo třeba z korálků. Fantazii se meze nekladou. Do středu mandaly položíme jeden ze zvolených předmětů a přidáváme vrstvu za vrstvou do tvaru kruhu a pozorujeme, jak se mandala s každou přidanou vrstvou proměňuje.

Ponoříme se do skládání, necháme odpočívat mysl, nekontrolujeme, nehodnotíme, jen si hrajeme. Je to prožitek a radost ze spontánního tvoření, které nás při skládání vedou. Když je mandala hotová, potěšíme se s ní. Pozorujeme ji a vstřebáváme do sebe. V přírodě ji můžeme nechat složenou pro potěšení kolemjdoucích. Mandalu složenou doma bude po nějaké době pravděpodobně potřeba smést.

Příjemná hudba a vůně oblíbené vonné
svíčky nebo tyčinky hloubku celého
tvořivého procesu umocní. Není však
nutností. Na tvoření si vyhradíme
dostatek času a pohodlně se uvelebíme
na klidném místě,
kde se cítíme příjemně.



Foto: Alexandra Koch, Pixabay



Smetení mandaly se může stát prožitkovým cvičením, při kterém se zaměříme na své myšlenky a pocity. Objeví se smutek nad zničením vámi vytvořeného díla? Objevuje se radost, když vidíte prázdnou plochu, která je připravená pro složení další mandaly? Nebo jiné pocity? Je skvělé je přijmout, ať jsou jakékoli. Tím lépe poznáváme sebe. A přestože mandala již v materiální formě neexistuje, žije dál v nás.

Kreslení mandal jako hra i cesta k sobě

Mohu si nakreslit vlastní mandalu? Ano. Můžete. Zdá se to složité? Není. Potřebujete jen chuť se kouzlu mandal otevřít a začít. Jakmile se do toho pustíte, jde to skoro samo. Jakoby se mandala začala sama rozvíjet. A skvělé je, že se prostě nedá udělat chyba. Mandalas mohou mít nekonečně mnoho podob a nedají se pokazit. Vše je v pořádku, vše je přijímáno.

Potřebovat budeme papír. Nejlépe čtvrtku, ale list nelinkovaného papíru z bloku nebo z tiskárny také splní účel. A pastelky. Použít můžeme i fixy, vodovky nebo jakékoli jiné barvy. Jste-li milovnice přesných tvarů, připravte si ještě kružítko a pravítko, abyste si narýsovaly kruhy a osy mandaly. Ale mandaly lze úplně lehce kreslit i bez rýsování, jen tak od ruky.

Mandalu můžeme kreslit pro čistou radost z tvoření a otisk přítomného okamžiku nebo s určitým záměrem. Například to může být mandala vděčnosti, hojnosti, mandala na rozpuštění strachu nebo třeba hravá mandala pro dítě v nás. Zavřeme na chvíli oči a soustředíme se na záměr, se kterým mandalu kreslíme

A potom už stačí jen začít. Nakreslíme si obvodovou kružnici, označíme její střed a naznačíme jednotlivé osy mandaly. Kreslíme ze středu směrem ven, vrstvu za vrstvou. V každé vrstvě kreslíme symetricky podle os tvary, které nás volají a těší. Vlnky, obloučky, květiny, kroužky, listy nebo třeba úplně jiné ornamenty. Naše nitro tvary vybírá, naše ruce kreslí. Mysl necháváme odpočinout a tvoříme. Z hloubi duše, po svém. Neexistuje žádné dobře ani špatně, jen prožitek při tvoření. Vše je v pořádku, vše je povoleno, žádná pravidla neexistují.

Když s kreslením mandal začínáme, lze si nejprve nakreslit obrysy mandaly, jako bychom tvořili omalovánku, a tu si vybarvit. Stejně dobře se však rovnou můžeme pustit do kreslení barvami.



Pouštíme kontrolu, postupujeme intuitivně a tvoříme, aniž bychom mysleli na výsledek. Hrajeme si a spolu s kroužením pastelkou okolo středu mandaly přicházejí prožitky, bytí v přítomnosti, hloubka, radost, koncentrace i uvolnění. Otevíráme se všem pocitům, které se při kreslení objeví. Pozorujeme, jak se obrazec s každou další nakreslenou vrstvou mění. Když je mandala hotová, necháme ji na sebe zpětně působit. Pozorujeme ji klidným pohledem jako celek, jako bychom ji vstřebávali zpět do svého vědomí.

Co nám mandaly přinášejí

Spolu s mandalami se jemně dotýkáme toho, co nás přesahuje, co je větší než my a čeho jsme zároveň součástí. Dostáváme se do kontaktu s jednotou, propojujeme se s přírodou a to nám do života přináší uvolnění, úlevu, hluboký klid a zároveň odvahu jít svou cestou.

Setkáváme se svým nitrem, pocity, emocemi, úzkostmi i stínovými tématy. Dokonalý kruh mandaly s harmonicky uspořádanými tvary vytváří prostor pro jejich uvolnění a zpracování. Přibližujeme se tak ke svému středu, ke svému zdroji a z něj získáváme sílu.

Učíme se plně prožívat přítomný okamžik. Zažíváme hluboké soustředění a zároveň uvolnění a zklidnění. Rozvíjíme svou intuici a spontánnost. Otvíráme se hravosti, radosti a tvoření z hloubi duše, aniž bychom hodnotily. A tyto kvality si můžeme více užívat i ve svém každodenním životě.

Mandaly nás harmonizují, vedou k celistvosti i vnitřní krystalizaci. Pomáhají nám zaměřit se v životě na to podstatné. Na svůj střed, na svou cestu, své dary, talenty a na svůj jedinečný potenciál. A to je v dnešní době, kdy neplatí to, co nám dříve připadalo úplně samozřejmé, obzvláště důležité. ●

*Chcete vyzkoušet sílu mandal na vlastní kůži?
Připravili jsme pro vás malý dárek ve formě deseti
krásných mandal ke stažení, které si můžete
vytisknout a vybarvit.*

STÁHNOUT



LABRADORIT

Labradorit buď milujeme nebo ne. Nic mezi tím není. Vidíme v něm temnou vodní hladinu s odlesky zacházejícího slunce, které vzápětí střídá měsíční svit. Neuvěřitelnou hru barev modré, zelené, žluté, sem tam vzácně fialové. Přesně té fialové, co nesmí chybět v oku pavího pera, když rozvine svou chloubu při námluvách před svými samičkami. A stačí drobné vyplašení, pootočení o malý kousek a krása, nad kterou žasneme, je fuč. Zmizí. Páv po toku shodí svá pera, ale kámen svoji labradorizaci neztratí, jen ukryje. To je starost brusiče a poté zlatníka, aby vyzdvihl typický znak tohoto minerálu, živce ze skupiny plagioklasu. Další krkolomný jazykolam.

S labradoritem se pojí jedna moje dávná vzpomínka. Je z doby, kdy jsem znala jen ty běžné šperkové kameny. I když už je to 15 let, co trvá mé kamarádství s ním, připadá mi to jako chvilka.

Zaujal mě tehdy už samotný název - labradorit . Musela jsem si ho několikrát, na nečisto, vyslovit. Odkud pochází? Kdo a podle čeho jej pojmenoval? Co má společného se psím plemenem labradorem?

Musím se pousmát – přece moji maminku.

Hektické období, adventní vánoční čas. Pro nás výrobce a především ty rukodělné, završení půlročního pracovního maratonu. Nejprve musíme vyrobit a pak prodávat. Tento cyklus se počítá na měsíce do předu, už při výběru kamenů. Myslet musíme hlavně na stálé zákazníky. Přijít každoročně na trh s nějakou novinkou, je doslova nutnost a noční můrou designérů. Povede se něco nového vymyslet, objevíme na trhu neokoukaný minerál? Zákaznice si přece nekupují podruhé ten samý šperk.

Sláva, zdařilo se. Našly jsme. „Mami, máme nový kámen“, stačila jsem vyhrknout při střídání na stánku v jednom pražském obchodním domě, kde jsme měli před Vánoci své místo.

„Který?“

„Ten duhový“, probíhala konverzace v pravidelném rytmu.

„Ukaž, jaký?“

„Tady přeci.“

„Hmm. Jak se jmenuje?“

„Labradorit.“

„Labra..., co? No to jsem nikdy neslyšela.“ a snažila se opakovat název. „To si nezapamatuji.“, konstatovala s jistotou v hlase.

„Zapamatuješ. To je jako ten pes labrador, toho znáš.“

„No, toho znám.“

Spokojena s odpovědí, jsem v klidu odkráčela.

Druhý den, místo pozdravu, slyším.

„Ten kámen mi dal.“ Necháपavě hledím na maminku.

„Ten, přece. Přišel pán, líbil se mu šperk.

Prý je přesně pro jeho paní. Dárek pod stromeček a chtěl, abych mu napsala do krabičky, jak se kámen jmenuje.

A co myslíš? Nevzpomněla jsem si!“, s důrazem podotkla matka.

„Koukali jsme s pánem na sebe, studem bych se zahrabala.

A tak opatrně říkám : *Víte, ten kámen se jmenuje stejně jako pes.*

Jaký pes?, zeptal se pán. *To jsem zapomněla také.* Začal se smát.

Víte, jak ten pes vypadá? - *Ano, je bud*



Naleziště :

Kanada - charakteristické místo výskytu leží poblíž města Nain, kde ho roku 1770 našel a poprvé pojmenoval český misionář, páter Adolf.

Madagaskar

Mexiko

Rusko

Spojené státy

Barma

Indie

Austrálie

Finsko

Česká republika



žlutý, hnědý nebo černý.

Jeho pohotová odpověď situaci zachránila.

Myslíte labradora, ti jsou žlutí, hnědí a černí. - To je ono!

zajásala jsem.

Ten kámen se jmenuje labradorit.“

Maminka je v letech, už s námi neprodává, ale hlášku – jmenuje se, jako ten pes – u nás ve ve Stefany uslyšíte dodnes. Až později jsem se dočetla, že labrador a labradorit mají opravdu něco společného. Oba pocházejí z jedné kanadské provincie.

Labradorit má ve špercích stálou oblibu. Zlatník musí dbát na to, jakým směrem kámen natočí a zasadí. Díky své duhové měňavosti, neboli **irizaci** (z řeckého – iris – duha), velmi záleží na úhlu sklonu, pod kterým se na šperk díváte. Stačí malé pootočení a kámen oslepne a krása se ukryje. To věděli i staří mistři. Když byl labradorit dovezen do Evropy, byl velmi módní a kromě šperků se z něj vyráběly dekorativní a užitkové předměty, tabatěrky, krabičky nebo pečeti.

Název labradorit byl odvozen od kanadského poloostrova Labrador, kde byl v roce 1770 objeven. Následovaly nálezy v dalších lokalitách. Jedna z nejvýznamnějších je na Madagaskaru. Cesta na takový ostrov by byla jistě krásná, ale my na rande s labradority jezdíme raději do Sainte - Marie - aux - Mines. Malého francouzského městečka, kousek za hranicemi s Německem. Díky celosvětové mineralogické burze, která je zde již tradicí, poskytuje dostatečný výběr. Nejen labradoritů, ale i dalších nádherných mineralogických skvostů.

Světélkování a nádherně proměnlivá hra barev labradoritu dostala označení **labradorecence**. Hodnota kamene se odvíjí od jeho intenzity. Čím výraznější je tento efekt, tím vyšší je cena labradoritu a z něj vyrobených šperků. Šperky s labradoritem jsou vhodné i jako sběratelské a investiční kousky, protože díky vysoké odolnosti tohoto drahokamu se nemusíte bát, že by na nich byl vidět zub času.

„Hello Maria, jak se máš?“, tak se po roce zase vidíme. „Jak jde business, co rodina, jste všichni zdraví? Co jsi přivezla hezkého a nového?“. Už se sype záplava anglických vět na skvělou obchodnici. Má sice krom příjmení několik dalších jmen, ale na Marii spolehlivě slyší a s angličtinou si také poradí. Je šéfová v čele firmy na dovoz minerálů. Má velký výběr a snahu vám vyhovět.

Takové dodavatelské vztahy se pěstují dlouho. Jak to udělat, aby si obchodník naši malou firmu zapamatoval, a abychom dostali i za rok to nejlepší zboží? Objemem odebraných kilogramů kamenů nemůžeme velkoskladům konkurovat. Pomohla nám však česká tradice - lázeňské oplatky, nejlepší z Karlových Varů. Tahám z batohu několik krabic. Ta dobrota nám otevřela cestu k nejkrásnějším kamenům.



Foto: Iva Brunclíková

Labradorit prý
přitahuje štěstí



Foto: Marcel Vaněk

Tvrdost labradoritu je podle Mohsovy stupnice 7.

Labradorit je typ **živce** ze **skupiny plagioklasů** a jsou pro něj typické právě modré světélkující stopy, viditelné z různých úhlů. Tento světélkující efekt je způsoben lámáním paprsků světla na jednotlivých vrstvách horniny.

Maria se usmívá, už ví, vloni ohromně chutnaly. My se prohrabujeme v hromadách kamenů a také se usmíváme. Holky z Madagaskaru chroupou české oplatky. Na stánku vládne přátelská atmosféra a všichni, úplně všichni se usmíváme. To k tomu patří. Usmíváme se i při placení. Proč by ne, dobře jsme nakoupili. Srdečné stisknutí ruky a vřelé objetí, pár hezkých slov na rozloučenou. My víme a oni vědí, že za rok na shledanou. V tu chvíli nikdo z nás netuší, na jak dlouho se možná naše *na shledanou* protáhne.

Labradorit je známý především ve zpracované dekorativní formě. Slavná je například socha neznámého vojína, vytesaná z labradoritu, která je vystavená ve Smithsonianském muzeu ve Washingtonu. Labradorit byl také v 19. století použit na výzdobu katedrály sv. Izáka v Petrohradu. Centrální vchod do mauzolea Lenina je také lemován tímto kamenem.

Kámen labradorit je lidstvu znám opravdu dlouho. Jeho stopy lze vysledovat dokonce až k původním obyvatelům Kanady, kteří věřili, že kámen byl vytvořen ze zmrzlého ohně či z polární záře. Eskymáky byl odjakživa tento drahokam považován za magický a přikládali mu velkou léčebnou sílu.



- Labradorit přitahuje štěstí. To je důvod, proč je také někdy označován jako **kámen štěstí**. Pokud si přejete více štěstí, úspěchu a hojnosti do života, je to kámen, který toto vhodně podpoří.
- Labradorit je kamenem pro umělce, protože rozvíjí tvůrčí vyjadřování.
- Rovněž probouzí nadšení do všech činností, radost z práce a ze života.
- Zvyšuje také trpělivost a schopnost počkat na správný okamžik.

Text: Štěpánka Kurfiřtová,
majitelka **Šperky STEFANY®**,
www.stefany-sperky.cz
Foto šperky: Marcel Vaněk

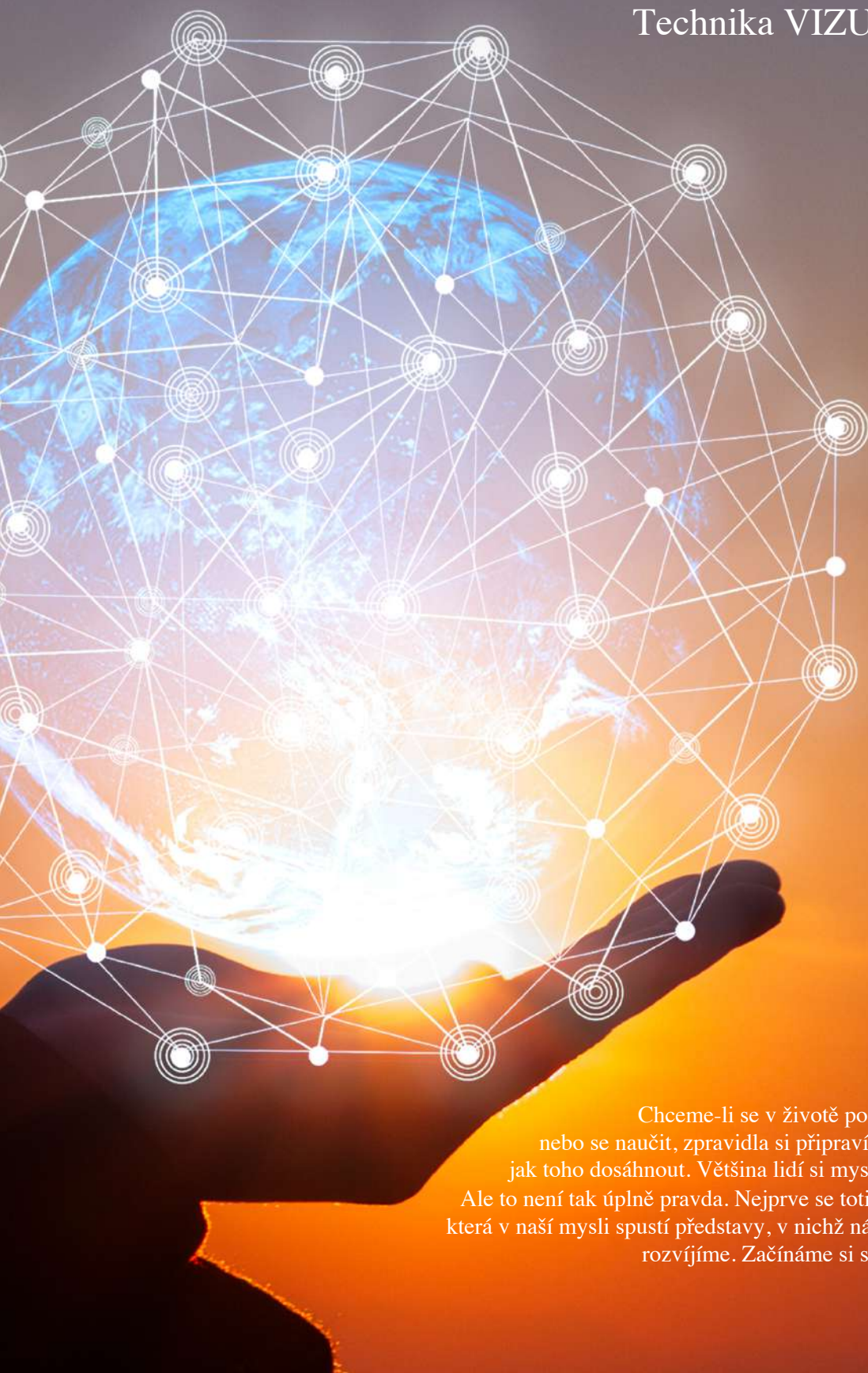
Foto: Iva Bruncliková

Foto: Marcel Vaněk



SEBEVĚDOMÍ

Technika VIZUALIZACE



Chceme-li se v životě posunout, něco získat nebo se naučit, zpravidla si připravíme plán a strategii, jak toho dosáhnout. Většina lidí si myslí, že tím to začíná. Ale to není tak úplně pravda. Nejprve se totiž objeví myšlenka, která v naší mysli spustí představy, v nichž nám je dobře, a které rozvíjíme. Začínáme si situaci vizualizovat.

Technika č. 3

Vizualizace

Cizí termín, který u nás vcelku rychle zdomácněl. Zajímavé je, že když se na ni někoho zeptáte, zpravidla ho jako první napadne, že mluvíte o nějakém 3D projektu kuchyně, koupelny nebo domu. Ale není jen dobrým marketingovým nástrojem. Bylo by velkou chybou opomíjet vizualizaci v souvislosti s osobním rozvojem.

Co si pod slovem vizualizace představit?

Na internetu najdete hned několik definic. Obecně vzato hovoříme o představách, fantazii, zpracovávání vnitřních obrazů. V osobním rozvoji, zejména v koučinku, tuto techniku využíváme hojně. Napoleon Hill, americký spisovatel, jeden ze zakladatelů osobnostně rozvojové literatury a autor knihy Myšlením k bohatství, říká:

“Cokoliv si lidská mysl dokáže představit a čemu dokáže uvěřit, toho lze dosáhnout.”

Mozek nerozlišuje mezi skutečností a tím, co je jen výplodem fantazie.

Možná znáte rčení, že 100krát opakovaná lež se stává pravdou. Anebo, že někdo tak dlouho lhal, až tomu sám uvěřil. Jistě v tom svou úlohu sehrála právě vizualizace. Velmi zjednodušeně řečeno – v praxi to probíhá tak, že když svému mozku naservírujete obraz, vaši představu situace, které chcete dosáhnout, začne mozek tvořit nová neuronová spojení (synapse) a spustí tvorbu neurochemických látek. Mozek neřeší, že jste zatím jen ve fázi *přípravy*. Chová se, jako by ta situace už nastala. Začneme tak pociťovat pozitivní emoce a podněcuje

nás to k další aktivitě. Vzrůstá motivace a pozornost se více soustředí na požadované výkony. Pokud tedy víme, jaký je náš cíl, je dobré si ho nejprve pečlivě prohlédnout vnitřním zrakem. Udělat si vizualizaci podoby požadovaného stavu. (Pozn.: Tady se vám teď velmi dobře hodí technika, o níž jsem psala v minulém čísle časopisu).

Jak na techniku vizualizace

Určitě vás ale napadá, jak vizualizaci správně provést. Zda existuje nějaký návod, jak by celý proces měl probíhat. Vnímání každého z nás je velmi subjektivní a každý si vizualizační proces může uzpůsobit tak, aby reflektoval právě jeho potřeby, zvyklosti, a aby vyhovoval jeho záměru. Následující řádky jsou tedy spíše doporučením.

Vyhraďte si na tvorbu vize dostatek času. Zvolte si k tomu vhodné prostředí, kde se budete cítit pohodlně a nebudete rušeni. Někomu bude více vyhovovat si sednout, někdo si raději lehne, ale pohodlí je důležité. Pomohou vám i zavřené oči, ale přesto mějte po ruce tužku a blok na nápady a poznámky. Bude také velmi záležet na tom, jak je vizualizace zaměřena. Zda ve své mysl budete plánovat následujících pět let, anebo jen následující den.

Představte si, v co možná největších detailech, situaci, o které sníte, cíl, kterého chcete dosáhnout. Přeneste svou mysl v čase.

V jakém prostředí se ocitáte?

Co a kdo je kolem vás? Vnímejte svým vnitřním zrakem veškeré detaily.

Je noc či den?

Slyšíte nějaké zvuky?

Co máte na sobě?

Cítíte nějaké vůně?

Setrvejte chvíli v tomto stavu a užívejte si příjemné emoce. Čerpejte pozitivní energii, která k vám skrze představu proudí. Až si zážitek užijete, můžete se pomalu v myšlenkách vracet zpět. Nejprve si uvědomte prostor, v němž se nacházíte,

polohu svého těla, zahýbejte prsty nebo se protáhněte a na závěr pomalu otevírejte oči. Ve vaší mysli máte uložený obrázek, takovou pohlednici, na níž se můžete podívat vždy, když si budete potřebovat dodat odvalu či odhodlání a podpořit tak sebe sama v akci, kterou je nutné vykonat pro dosažení cíle.

Tato technika si získává čím dál větší oblibu. Může být vnímána jako forma meditace, kterou začínáme den. Můžete takto dát vzniknout vašemu novému pozitivnímu návyku a každodennímu rituálu. V sílu vizualizace také důvěřují mnozí vrcholoví sportovci, herci a hudebníci, kterým pomáhá odbourávat trému a dodává jim sebedůvěru.

Protože se nejlépe učíme na příkladech, uvedu jeden velmi jednoduchý. Představte si situaci, kdy pozvete svou početnou rodinu na nedělní oběd. Máte v úmyslu připravit pečenou kachnu s bramborovým knedlíkem a červeným zelím. Už teď vám v mysli jistě naskočil nějaký obrázek. Tuto představu si zasaďte do reálného prostředí – svého domu, kuchyně, stolu, u něhož vidíte svou rodinu. Úvod je za námi, představu bychom měli. Díky ní si teď dokážete snadno představit v mysli i obrázky

jednotlivých surovin, které budete pro tvorbu skvělého oběda potřebovat. Snadno odvodíte, které z nich už doma ve spíži máte, a které bude třeba dokoupit. A tím se plynule dostáváme k další fázi, kterou je nákupní seznam. I proces nákupu lze dobře použít vizualizaci. Může vám usnadnit zmatené pobíhání po supermarketu. Možná vás tato virtuální procházka zavede ještě k regálu s červeným vínem, které budete ke kachně podávat, čímž dotvoříte dokonalou atmosféru nedělního oběda. Oběd se povedl na výbornou. Všichni vás chválí, jak jste úžasná kuchařka a vy jen s díky a úsměvem na rtu sklízíte talíře.

Jak se cítíte? No jistě, že báječně! A když si teď představujete, tedy vizualizujete usměvavé a dobře najedené členy rodiny, pociťujete emoci. Je radostná, nabíjí vás energií a máte větší chuť se do vaření pustit co nejdříve.

Pojďme si to shrnout. Díky vizualizaci toho, jak přesně má váš ideální cíl vypadat, si kromě zážitku odnášíte také příjemné emoce, motivaci a kvalitní přehled o svém cíli. Snáze tak nastavíte strategický proces, tedy jednotlivé kroky, díky nimž se k cíli budete posouvat. Máte svůj malý akční plán, kterým podpoříte důvěru v sebe sama a své sebevědomí.

Text: Jana Štěpánková
life koučka a lektorka,
autorka metody GOKoučinku



Kniha pro bystré čtenáře přináší 50 cvičení, rébusů a hlavolamů, kterými si procvičíte své vizuální myšlení - změníte nápady v představy, zlepšete svou komunikaci a rychleji se rozhodujete. Každý hlavolam má čas určený ke svému vyřešení, správné odpovědi jsou na konci knihy. Podívejte se i na další tituly z této edice, abyste mysleli jasněji, ostřeji a produktivněji.

Cena: 110 Kč
www.alza.cz



8. BŘEZEN

ŽENY – krásné, okouzlující,
rozumné, citlivé, energické, oduševnělé, milující...

Nezapomínejme, že jsme ženami!



Píseň (You Make Me Feel Like) A Natural Woman napsali v původním znění nazpívala Aretha Franklin. Od té doby ji přezpívalo mnoho dalších žen jako Carole Kingová, Mary J. Blige nebo Celine Dion. Generace milují tuto píseň od chvíle, kdy poprvé vyšla v roce 1967.

**CHCI SI
POSLECHNOUT**

A close-up photograph of a glass dropper filled with a golden-yellow liquid, likely oil, with a single drop about to fall. Below the dropper is the dark brown, ribbed neck of a glass bottle. The background is a soft, out-of-focus teal color.

PĚSTÍCÍ OLEJE

Používání přírodních olejů v péči o pokožku existuje už velmi dlouho. Hojně rozšířené využití těchto elixírů mládí bylo už ve starověkém Egyptě nebo Řecku.

Pro své ochranné a antibakteriální vlastnosti se využívají nejen v péči o pleť a o vlasy, ale v poslední době se také často setkáváme s jejich využitím v celostní medicíně, jako prostředku k udržení vitality a zdraví.

Pro kosmetické využití můžeme rozdělit oleje do dvou základních skupin a to na oleje **základní (nosné) a éterické oleje**.

Nosné oleje tvoří základ. Mohou se používat samostatně nebo jako směs s éterickými oleji, které znásobují požadované účinky. Získávají se lisováním ze semen rostlin. Mají oproti éterickým olejům většinou lehkou vůni a lze je často použít i při vaření. Mezi běžně používané patří například olej olivový, mandlový, meruňkový, sezamový nebo slunečnicový. Můžete je používat samostatně nebo si do lahvičky namíchat dva až tři druhy, podle potřeby.

Při jejich nákupu se vždy ujistěte, že jsou lisovány za studena. Díky tomu si zachovávají nejvíce zdraví prospěšných látek.

NA CO SE ZAMĚŘIT PŘI VÝBĚRU NOSNÉHO OLEJE

VŮNĚ

Některé z nosných olejů se vyznačují intenzivnější vůní. Je důležité, aby vám tato základní vůně vyhovovala.

Mějte také na paměti, že po přidání éterických olejů se může aroma výrazně změnit.

VSTŘEBATELNOST

Některé oleje jsou pro pleť hůře vstřebatelné než jiné. Proto se při výběru zaměřte

na to, jakým způsobem a kdy budete olej používat. Pro ranní aplikaci je lepší vybírat druhy s lepší vstřebatelností.

TYP PLETI

Nosný olej vyberte také v závislosti na typu vaší pokožky. Prostudujte si jejich vlastnosti a vhodnost použití. Ne všechny oleje jsou vhodné například na problematickou pleť.

SKLADOVATELNOST

Skladovatelnost olejů je také velmi důležitým měřítkem. Některé můžete skladovat delší dobu a jiné vyžadují specifické podmínky a jejich trvanlivost se může výrazně lišit. Zvažte tento fakt v závislosti na množství a účelu použití.

Éterické oleje se, na rozdíl od těch základních, nedoporučuje používat na pleť v jejich koncentrované podobě. Je to proto, že velké množství látek v nich obsažených, může způsobit podráždění pokožky, pokud jsou aplikovány přímo. Proto je vždy používejte současně s nosnými oleji. Dávkují se obvykle v poměru 1-3%. 30 kapek odpovídá objemu 1 ml, to znamená, že při použití 100 ml nosného oleje můžete přidat 30 – 90 kapek éterického. Éterické oleje se získávají z různých částí rostlin. Někdy to jsou květy, někdy semena, kůra nebo listy rostlin.

JAK APLIKOVAT?

Pro lepší aplikovatelnost nanášíme olej na obličej a dekolt, který před tím zvlhčíme obyčejnou nebo pleťovou vodou. Při kontaktu s pleťí olej vytvoří jemnou bariéru, která uzamkne vlhkost v pleti. Sám ji však neumí dodat. Kombinujte jej proto s hydratačními krémy nebo maskami. Samotného oleje stačí velmi málo. Do dlaně si dejte několik kapek a břížky prstů rovnoměrně rozdělte po celém obličejí. Potom lehce vklepejte prsty do pleti.

Pěstící olej můžete použít jak na večerní ošetření, tak i ráno. V tom případě si ale vyšetřete pár minut před nanesením make-upu, aby měl olej čas se do pleti vsřebat.



Bioaktivní omlazující olej, 15 ml

Bioaktivní intenzivně omlazující rostlinný olej od značky Nobilis Tilia, s anti-age účinkem. Zjemňuje, vyhlazuje a revitalizuje pleť. Nanáší se na pleť místo krému nebo gelu, zejména pro večerní ošetření pleti.

Cena: 534 Kč

<https://eshop.nobilis>



Pěstící pleťový jojobový olej, pro regeneraci pleti, 30 ml

Je vyroben ze zcela přírodních látek. Obsahuje vysoký podíl vitamín A.

Cena: 450 Kč

<http://www.kozmetika-afrodita.cz>



Vyhlažující sérum na obličej, 30 ml

Zázračný přírodní elixír mladí – Resibo vyhlazující sérum na obličej. Unikátní kombinace přírodních látek aktivuje proteiny mladí, stimuluje produkci kolagenu a elastinu, výrazně redukuje vrásky a působí jako přírodní botulin. První změny se projeví po pouhých 24 hodinách. Pro krásnou a mladistvou pleť bez vrásek.

Cena: 980 Kč

resibo.cz

**Sérum krásné Cecílie - 30 ml
s aktivačním roztokem - 50 ml**

Bojuje proti stárnutí buněk,
udrží elasticitu a pružnost,
dodá pleti plný, mladistvý a velmi
svěží vzhled.

Zbavuje pleť tmavých flíčků
a snižuje výskyt pigmentových
skvrn.

Prozáří a projasní pokožku.

Cena: **1 340 Kč**

havlikovaapoteka.cz



*Různé rostlinné oleje
používali v kosmetické péči
již ve starověkém Egyptě.*

*Samotná Kleopatra si
oblíbila především olivový
a sezamový olej, díky nimž
prý měla sametově hebkou
pleť.*



**Khadi pleťový a tělový
OLEJ ANTI-AGING,
100 ml**

Tato optimální kombinace bylin,
vysoce kvalitních rostlinných olejů
a éterických olejů byla sestavena tak,
aby působila proti různým faktorům
stárnutí pleti. Současně zanechává
pleť hebkou a jemnou na dotek.

Cena: **319 Kč**

www.khadi.cz

**Omorfia SkinSuperfood omlazující olej
pro suchou pleť, 30 ml**

SkinSuperfood je vyživující anti-aging
olejíček pro suchou pleť. Je plný vitamínů
a živin. Zajistí pleti hloubkovou
výživu, regeneraci a jako zázrak působí
na vrásky.

Cena: **1 650 Kč**

www.bioaromakosmetika.cz



**Mrkvový olej,
30 ml**

Kombinace s cennými
rostlinnými oleji, jako
je meruňkový olej, jojobový
olej a sezamový olej a také
s vitamíny A a E, které jsou
šetrné k pokožce.

Cena: **178 Kč**

www.dumbylinek.cz



**Opuncie fíková - přírodní
lifting, 10 ml**

Olej z Opuncie fíkové je
nazýván jako přírodní
lifting, nakolik dokáže
výrazně omladit pleť,
vyhladit vrásky a dodat pleti
ztracenou pružnost.

Cena: **385 Kč**

www.nakupzdrave.cz



Anti-age pleťový olej, 30 ml

Brutnákový rostlinný bio
olej obohacený o výtažky
z pupenů růže damaské
a o tocopherol - unikátní
kombinace osvědčených
účinných látek
pro viditelný a
dlouhotrvající efekt
na stárnoucí pleti.

Cena: **778 Kč**

www.bio-bachovky.cz

KOSMETICKÉ ŠTĚTCE

Pokud používáme k nanášení dekorativní kosmetiky štětce, jejich štětiny se zanedlouho zanesou. Najdeme v nich nejen kosmetické produkty, ale především bakterie z naší pleti. Zdánlivě banální záležitost může naší pleti dost uškodit. Opakující se zánětlivá ložiska na obličeji, která nás mohou potkat, i přesto, že období puberty už je dávno za námi, mohou mít svůj důvod právě v neudržované kosmetické výbavě.



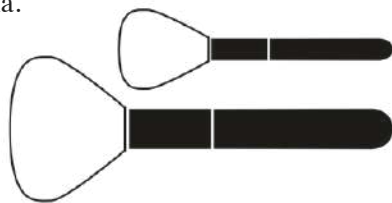
Proč je tak důležité čistit kosmetické štětce?

Je to vlastně docela prosté. Při každodenní zkrášlovací proceduře se ve vláknech štětce hromadí kosmetické produkty, nečistoty a kožní mastnota z pleti. A bakterie. Pěkně si tam žijí a množí se a množí... a při dalším líčení tímto „krásným“ štětcem opět sáhneme do pudru, očních stínů nebo korektoru. A tak si v jednom kroku nanese bakterie ze štětce nejprve na obličej a zároveň přenášíme nečistoty a mastnotu do kosmetického produktu. Pokud se na pokožce objeví nějaká mikrotrhlina, což se může stát třeba při přesušení nebo když provádíme nějaké kosmetické zásahy – trhání obočí, chloupků apod., cesta k zánětu je volná. Při líčení tam bakterie zaneseme a problém je na

světě. Proto, pokud chceme mít čistou a zdravě vypadající plet', určitě k tomu přispějeme péčí o naše kosmetické vybavení.

Jak často čistit kosmetické štětce?

Pokud se líčíme každý den, potom je na místě důkladně vyprat své štětce alespoň **jednou týdně**. Celá procedura nezabere více jak 10-15 minut. Ideálním časem je neděle večer. Nezávisle na tom, jestli trávíme víkend na cestách nebo jen tak lenošíme doma. Pokud každou neděli večer uděláme důkladnou očistu všech štětců, které používáme, bude nám naše plet' neskonale vděčná.



JAK NA TO?

Způsobů existuje celá řada. Můžeme použít produkty, určené přímo na čištění štětců, které jsou k sehnání na internetu nebo v běžných drogeriích. Můžeme ale také použít prostředky, které najdete běžně doma.

1/ Voda, šampon, ocet

Do větší sklenice si připravíme horkou vodu a přidáme trochu běžného šamponu na vlasy. Vodu nedáváme vařící, neudělala by štětcům moc dobře, ale jen horkou z kohoutku. Pořádně promícháme a potom přilijeme trochu octa. Klidně postačí i obyčejný. Nijak štětce nezabarví. Máme-li štětců hodně, vodu několikrát vyměníme a šampon a ocet doplníme.

2/ Vložit, počkat, míchat

Ponoříme do připravené lázně všechny štětce a necháme chvíli působit. Stačí tak 1-2 minuty. Potom je vyndáme a vymýváme jeden po druhém. Protíráme jemně štětec v roztoku, dokud se ho všechna špína nepustí. Možná to při prvním čištění bude trvat o něco déle, ale pokud budeme tuto proceduru dělat pravidelně, nánosy líčidel nebudou tak velké a půjde to rychle.

3/ Teplá voda, proplach

Když všechny štětce projdou čistící lázní, propláchneme je pořádně pod teplou tekoucí vodou. Pokud se ještě nezdají úplně čisté, pomůže přejet jimi několikrát přes tuhé mýdlo a jemně promnout. Potom je třeba znovu propláchnout.

4/ Sušíme, sušíme

Když jsou štětce čisté, vymačkáme z nich přebytečnou vodu a protřeme je čistým ručníkem. Potom je několikrát proklepeme, abychom z nich dostaly maximum vody. Důležité je sušit štětce ve **vodorovné poloze** na ručníku. Není dobré je dávat do sklenice štětinami dolů – ohnuly by se, a ani štětinami nahoru – voda by natekla dovnitř a rozlepily by se. A je hotovo. teď už si můžeme zase chvíli užívat příjemný pocit z čistých chlupatých pomocníků.



KOŠILE

Košile je dalším ze základních stavebních prvků klasického šatníku. Má mnoho variant a lze ji kombinovat prakticky s čímkoliv. Ať už si k ní vezmete džíny, klasické kalhoty nebo sukni, bude skvělou součástí vašeho outfitu.



V kombinaci s džínami a elegantními botami je košile prostě neodolatelná.

Nadčasový puntík a k tomu úzké kalhoty v doplňkové barvě.



@all_colors_but_black



Ani vyznavačky romantiky nepřijdou zkrátka. Stačí, když sáhnete po nějakém tom volánku nebo romantické růžové barvě.



Černá barva se může tvářit na první pohled smutně a nezajímavě, ale v kombinaci s pruhy a výraznými doplňky v ní vyniknete.

@ina.stil



iris_helmig

@silverbeauty.michelle

@southernblondechic



Rozverná košile s jemným potiskem a růžová sukně – velmi romantická kombinace.

A samozřejmě kostkovaná varianta by neměla chybět.



Široká bílá košile s řasením na zádech šikovně schová i nějaké ty nedostatky naší postavy a přitom vypadá velmi elegantně.



@sarahbergh1

Mladistvě vypadající kombinace s tylovou sukní.



@carmen_gimeno



@lori_dawnolyn

Košile a perly? Proč ne? S košílím je dovoleno v podstatě cokoliv i co se týče doplňků. Ať už nosíte jemné řetízky v rozhalence nebo výrazné korále a přívěsky přes košili, neuděláte chybu.



Výraznou červenou sukni doplňuje košile v jemném odstínu modré. Ještě větší svěžest tomuto outfitu dodá černá bundička a tenisky.

INSTAGRAM TIPY

Všichni už se těšíme na jaro, až budeme moci odložit zimní oblečení a vyrazit ven v jarních barevných kreacích. Pokud trochu tápete v tom, jak věci zkombinovat, můžete se inspirovat u těchto dam. Vybrali jsme pro vás na Instagramu několik zahraničních influencerek 40+, které jsou v módě jako ryba ve vodě.

[@conceptosdeestilo](#)



[@funkyforty](#)



[@thevogue_dus](#)



[@lieblingsstil](#)



MAZLÍČEK V POSTELI?



Psi a kočky se stávají v mnoha rodinách samozřejmou součástí domácnosti. Převážně ve městech je bereme jako členy rodiny, kteří s námi sdílí všechny kouty našeho obydlí. Pes, který spí venku v boudě je už spíše výjimkou.

A tak zároveň s tím, jak se stávají součástí našeho obydlí, stávají se také součástí naší postele.

Je to správně?

Názory na spaní psů a koček ve společné posteli s páníčky se různí. Pojďme se podívat na všechna pro a proti, co to přináší.



Foto: Milada Vigerova



P
R
O
T
I



Hygienické důvody

I když svého domácího mazlíčka pravidelně koupete, přesto se každý den pohybuje venku a nachytá do svého kožichu nemálo špíny. Různé choroboplodné zárodky, písek a špínu tak donese až do vaší postele.



Psí chlupy

Většina plemen psů po celý rok líná a tak ať chcete nebo ne, chlupům v posteli se neubráníte. Chlupy spolu s prachem a špínou jsou živnou půdou pro roztoče. Pokud jste na ně alergičtí, je to jasný signál pro to, zvíře do postele nebrat.



Blechy a klíšťata

„To jsou blechy psí. Ty na člověka nejdu.“, říká Josef Kemr v jedné ze svých krásných filmových rolí. Co je na tom pravdy? Někteří s tímto názorem souhlasí, jiní ho popírají. Každopádně se pravděpodobně vaše zvířátko těmto parazitům nevyhne, i když ho budete udržovat v čistotě. Stačí, aby se venku potkalo s nějakým psím kamarádem, který má blechy a máte je doma raz dva. Co se týká klíšťat, tam je třeba se mít na pozoru hlavně v jarním a podzimním období. A pomůže repelent. Recept na jeho výrobu najdete [zde](#).



Přenosné nemoci

Samozřejmostí by pro majitele psů a koček mělo být pravidelné očkování a také odčervení. Určité riziko nákazy existuje vždy, hlavně u nemocí přenosných parazity. K nejčastějším se řadí leptospiróza, škrkavky nebo tasemnici. Ale toto riziko přenosu není až tak závislé na společném sdílení postele, jako na celkovém soužití s domácím mazlíčkem.



Když teď na chvíli zapomeneme na všechny ty děsivé věci, spát vedle svého domácího mazlíčka je z psychologického hlediska úžasná věc. Budete-li dodržovat základní hygienu a své zvířátko udržovat v čistotě, můžete si v klidu jeho přítomnost v posteli užívat. Má velmi příznivý vliv na váš spánek. Jedinou nevýhodou, která by se jim dala vytknout je, že se v posteli někdy pěkně roztahují.

PRO



Snížení napětí a stresu

Během dne nahromaděný stres se díky přítomnosti zvířete krásně uvolňuje. Máte větší pocit bezpečí a sounáležitosti. Toto následně přináší kvalitnější a klidnější spánek.



Poskytují klid a větší jistotu

Pejsci mají schopnost vycítit podprahově nebezpečí a také mají lépe vyvinuté smysly. Máte-li je nablízku, usínáte s pocitem, že nevídaného návštěvníka pes zažene ještě než se přiblíží a vás tím ochrání.



Vyvolávají v nás pocit radosti a štěstí

Nejenom my lidé máme rádi blízkost svých čtyřnohých přátel. Obzvláště psi jsou nejšťastnější, když se mohou stulit s ostatními členy smečky. I oni se potom cítí mnohem spokojenější. A pokud jde o nás, přiznejme si, že pohled na naše chlupaté neviňátko v nás vyvolává něhu a pocity radosti. Jsou to prý podobné pocity, jako když pozorujeme spící dítě.



Přirozený budíček

Nemáte rády po ránu zvuk budíku? Buďte si jisté, že není příjemnějšího probuzení po ránu, než když se ho ujme váš domácí mazlíček. Při pohledu na něj to ani nejde jinak než s úsměvem.

Jednoznačnou odpověď na to, zda je dobré spát se zvířátkem či nikoliv, vám nedáme. Vlastně to ani nejde, protože každá máme jiné priority a jiné životní zásady.

Napište nám,
jak to máte vy.

[POSLAT KOMENTÁŘ](#)



Foto: vyachica

Čerstvě upečený chleba, který zrovna vytáhneme z trouby, probouzí doslova všechny naše smysly. Nejprve čich, když se místností začne linout jeho vůně, potom zrak, když po upečení vidíme jeho nádherně zlatavou popraskanou kůrku. Hmat a sluch si přijdou na své najednou, když si kousek ulomíme a slyšíme to nezaměnitelné křupnutí... A nakonec chuť – která už jen doplní ten soulad všeho dohromady. A přitom upéct takový zázrak je tak prosté!

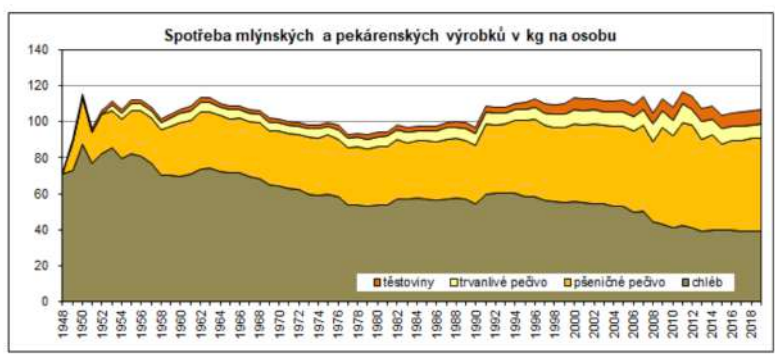
C H L E B A





VÍTE ŽE...

...za posledních 20 let spotřeba kupovaného chleba u nás kontinuálně klesá. V posledních letech se v České republice pohybuje okolo 40 kg na osobu za rok, zatímco v padesátých letech to byl dvojnásobek. Je to hodně nebo málo? Když to přepočítáme, je to zhruba tři čtvrtě kilogramu za týden.



Foccacia



POSTUP:

1. Mouku, droždí, sůl a 2 lžíce olivového oleje dáme do mísy a promícháme.
2. Postupně přidáme 350-400 ml vlažné vody, dokud nezískáme mírně lepivé těsto.
3. Pracovní plochu posypeme moukou a těsto na ni vyklopíme. Zpracováváme do té doby, dokud těsto není měkké a méně lepivé. Těsto vložíme do čisté misky, přikryjeme utěrkou a necháme 1 hodinu kynout, dokud se jeho velikost nezvětší na dvojnásobek.
4. Formu o velikosti 25 x 35 cm vymažeme olejem. Těsto vyklopíme těsto na pracovní plochu roztáhneme na požadovanou velikost a vložíme do formy. Zakryjeme utěrkou a necháme odpočinout dalších 35-45 minut.
5. Troubu zahřejte na 220° C.
6. Zatlačíme prsty do těsta a vytvoříme důlky. Pokapeme olivovým olejem a posypeme hrubou solí. Do důlků zapícháme rozmarýnu.
7. Pečeme 20 minut dozlatova. Po vytažení z trouby horkou foccaci pokapeme ještě 1-2 lžícemi olivového oleje. Nakrájíme na čtverce a podáváme teplé nebo studené.

500 g hladké mouky
7 g sušeného droždí
2 lžičky jemné mořské soli
2 + 3 polévkové lžíce olivového oleje
1 lžička hrubé soli
rozmarýna





Slovo bageta jednoduše znamená „hůlka“, „obušek“ nebo „hůl“. Má průměr asi 5 až 6 centimetrů (2–2 1/2 palce) a obvyklou délku asi 65 cm (26 palců). Existují však také varianty , které mohou mít délku až 1 m (39 palců). [wiki*](#)

Existuje příběh, který tvrdí, že francouzskou bagetu vymyslel Napoleon Bonaparte. Prý proto, aby vojáci mohli snáze nosit chléb. Protože kulatý tvar zabíral hodně místa. Bonaparte tedy požadoval, aby byly chleby pečený do tvaru hubené tyčinky se zvláštními rozměry, aby hladce vklouzly do uniformy vojáků. A bageta byla na světě! Co myslíte, je na tom něco pravdy?

Rychlý bílý chléb



250 g hladké mouky
1/2 čajové lžičky cukru
1/2 čajové lžičky soli
2 čajové lžičky prášku do pečiva
175 ml vlažné vody

POSTUP:

1. Předehřejeme troubu na 220 ° C a na plech si připravíme pečící papír.
2. Ve velké misce smícháme mouku, cukr, sůl a prášek do pečiva. Pak přidáme vodu a promícháme.
3. Na vál podsypaný moukou, vyklopíme těsto z mísy a pořádně prohněteme, dokud nebude krásně hladké.
4. Těsto vyválíme do malého obdélníku a složíme jej jako obálku. Poté vytvarujeme do požadovaného tvaru bochníku.
5. Vršek bochníku nařežeme na několika místech a vložíme na připravený plech.
6. Pečeme po dobu 15 minut na teplotu 220 ° C, poté snížíme na 180 ° C a dopékáme dalších 10 minut.
7. Před podáváním necháme vychladnout.

300 g hladké mouky
4 g sušeného droždí
5 g cukru
5 g jemné soli
190 ml vlažné vody
50 ml oleje



POSTUP:

1. Smícháme mouku, sůl, cukr a droždí ve střední, hluboké misce. Přidáme 190 ml vlažné vody a promícháme. Následně zpracujeme na válu na hladké těsto.
2. Vložíme zpět do misky, přidáme trochu oleje, těsto i misku naolejujeme a přikryté necháme 40 minut odpočinout.
3. Z těsta uděláme bochánek, který rozdělíme na čtyři stejné díly. Každý díl zpracujeme do tvaru válečku a uložíme na plech, na pečící papír. Necháme ještě 30 min odpočinout a zapneme troubu na 230° C. Do trouby připravíme vyšší plech.
4. Připravené bagety potřeme vlažnou vodou a poprášíme moukou.
5. Takto připravené bagety vložíme do trouby a zároveň do vyššího plechu nalejeme cca 1 l vody. Tím zajistíme během pečení potřebnou vlhkost. Pečeme do zlatova asi 20 minut.

Bageta



BŘEZEN

Na naší studni ráno hvízdal kos.
Jde jaro, jde jaro.
A když jsem okno na sad otvíral,
šeptaly pukající pupeny:
Jde jaro, jde jaro.
Bez chvěje se a hrušně čekají.
Jde jaro, jde jaro.
Zas novým třpytem rozkvétá ti vlas
a nových kovů napil se tvůj smích.
Jde jaro, jde jaro.
Bože můj,
obnoviteli, obroditeli,
na srdce v sněhu pamatuj.

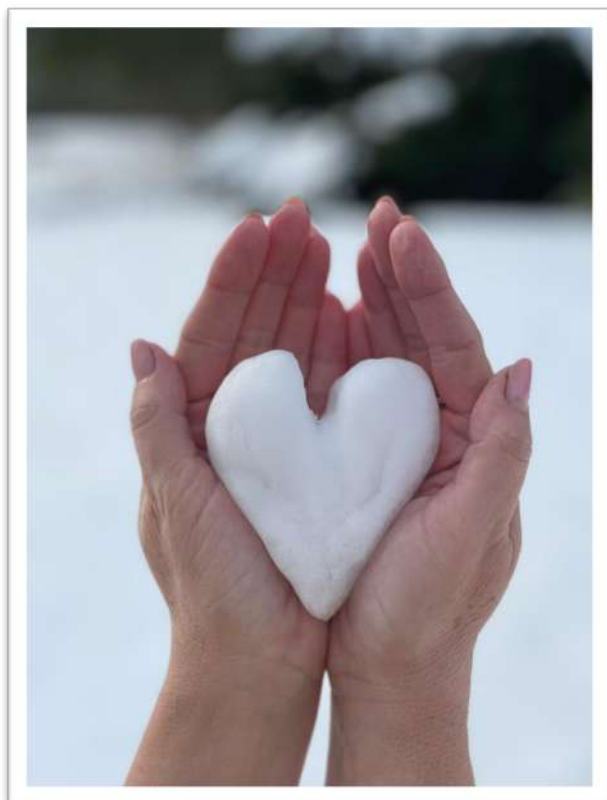
Karel Toman
Měsíce

fotosoutěž

V únoru jsme opět soutěžili o předplatné časopisu My50+, tentokrát na téma: **Valentýnské drobnosti.** Bylo vidět, že zima vás bavila víc než Valentýn, nicméně i přesto jste se do soutěžení zapojovaly a my měli z čeho vybírat. Výherkyním blahopřejeme!



1. MÍSTO Jitka ONDERKOVÁ



2. MÍSTO Michaela PLASOVÁ



3. MÍSTO Helena VÁCHOVÁ



Michaela Plasová



Jana Křenková

Jana Moravcová



Respirátor FFP2 NR PRIMUS

Osobní ochranný prostředek dle nařízení evropského parlamentu a rady (EU) 2016/425 o osobních ochranných prostředcích. Výrobek je opatřen označením CE zaručující shodu s požadavky platných právních předpisů. Určeným účelem respirátoru je ochrana uživatele filtrací vdechovaného vzduchu s celkovou účinností převyšující 95%

Jednorázové použití
Příjemný a komfortní
Třída ochrany: FFP2 NR
Stupeň filtrace: ≥ 95%

Cena: **18,-Kč/ks**

při odběru minimálně 30 ks (při větším množství sleva) odesíláme poštou/PPL

Kontakt: Maxime Frigus s.r.o, telefon: **734615616**, email: **kulkajiri@gmail.com**

Užijte si krásný příchod jara

Na další číslo se můžete těšit již
30. března 2021

