

SKUTEČNÁ VĚDMA

Magazín pro moderní ženu



ŘÍJEN 2026

DRUHÉ VYDÁNÍ

ŽIVOT, KTERÝ STOJÍ ZA TVOU ENERGII



Přestaň žít to,
co tě vyčerpává.
Začni posilovat to,
co chceš opravdu žít.

ROZCESTNÍK

MAGAZÍN SKUTEČNÁ VĚDMA



Tvůj průvodce k tématům, která tě povedou k sobě



01

Astrologie a energie měsíce



Průvodce aktuálními energiemi, astrologickými událostmi a jejich působením na jednotlivá znamení. Pomáhá porozumět tomu, co daný měsíc otevírá, proměňuje a podporuje.



02

Tina Energy® - Energystyl



Celostní péče o životní sílu, zdraví a vitalitu. Propojuje tělo, energii a duši s výživou, bylinami, přírodní péčí, pohybem, emocemi a vědomým způsobem života.



03

Moderní žena a Vědomá kuchyně



Témata skutečného ženského života. Vztahy, rodina, práce, seberealizace, krása, sebeúcta, spiritualita i odvaha žít podle sebe. Sezónní recepty a jídlo, které vyživuje tělo i životní energii.



04

Vlastní cestou



Příběhy proměny, nové životní začátky, likigai a inspirace ženami, které se rozhodly následovat svou vnitřní pravdu. Protože tam, kde se objeví skutečné rozhodnutí, začíná vznikat cesta.



"Někdy
stačí zpomalit,
abychom znovu
uslyšely, co je
skutečně důležité."

ŘÍJEN 2026

ENERGIE MĚSÍCE

ŽIVOT, KTERÝ STOJÍ ZA TVOU ENERGIÍ



O VZTAZÍCH, HODNOTÁCH
A TOM, CO CHCEME
SKUTEČNĚ ŽÍT

Říjen 2026 přináší měsíc, který nás vede od vztahů a vnitřní rovnováhy k mnohem hlubší otázce osobní hodnoty, bezpečí a toho, čemu vůbec chceme svou životní sílu dávat. Novoluní 10. října proběhne ve Vahách a úplněk 26. října v Býku. Mezi těmito dvěma body vzniká velmi zajímavá cesta: od hledání rovnováhy mezi sebou a druhými k potřebě ukotvit svůj život v tom, co je skutečné, stabilní a dlouhodobě udržitelné.

Říjen proto vnímám jako měsíc, který se bude ptát velmi konkrétně: Kde ještě žiji způsobem, který mě stojí příliš mnoho energie? A co potřebuji změnit, aby se můj život stal místem, z něhož sílu také čerpám?

Na začátku měsíce se můžeme vracet k tomu, co jsme otevřely už v září. Záříjová energie přinesla rozhodnutí, první krok a možnost začít znovu. Říjen však začne prověřovat, zda to, co jsme si zvolily, dokážeme také skutečně žít. Některé nové začátky totiž potřebují následnou korekci. Můžeme zjistit, že jsme změnily práci, ale zachovaly starý způsob přetěžování. Ukončily vztah, ale stále se chováme podle stejných vzorců. Rozhodly se více pečovat o sebe, přesto znovu odsouváme vlastní potřeby na poslední místo.

Říjen přináší možnost tuto druhou, mnohem nenápadnější část proměny uvidět.



*Každý
konec
je pozvánkou
k něčemu
novému.*



V PŘIROZENÉM
RYTMU
VŠEHO, CO ŽIJE.





Když se rovnováha přestane měřit tím, zda jsou spokojení druzí



První polovina října výrazně otevírá vztahovou oblast. Novoluní ve Váhách 10. října staví do středu témata partnerství, spolupráce, dohody, spravedlnosti a rovnováhy. Váhy přirozeně hledají způsob, jak vytvořit prostor, v němž mohou vedle sebe existovat dva lidé, dvě potřeby nebo dva pohledy.

Právě tady však může přijít jedno z nejdůležitějších říjnových poznání. Rovnováha neznamená, že se budeme neustále přizpůsobovat, aby všude kolem nás zůstal klid.

Mnoho žen má velmi dobře vyvinutou schopnost vnímat potřeby ostatních. Víme, co potřebují děti, partner, rodiče, klienti nebo kolegové. Umíme předvídat konflikty, uhlazovat napětí a hledat kompromis. Jenže pokud tuto schopnost používáme dlouhodobě bez stejné pozornosti vůči sobě, může vzniknout zvláštní druh vyčerpání.



*Navenek může všechno fungovat.
Uvnitř však postupně mizí chuť,
radost a vlastní směr.*

Říjen může právě taková místa velmi dobře ukázat. Některé vztahy mohou začít vyžadovat nové nastavení. Nemusí se jednat o dramatické konflikty. Někdy stačí pocít, že už nechceme automaticky říkat ano. Že potřebujeme více prostoru. Že chceme změnit způsob, jakým spolupracujeme, komunikujeme nebo rozdělujeme odpovědnost.

V jiných případech se může ukázat, že vztah, který jsme považovaly za vyrovnaný, byl ve skutečnosti dlouho založený na tom, že jedna strana dávala mnohem více.

A právě zde může začít říjnová obnova životní síly. Ne tím, že něco okamžitě ukončíme.

Ale tím, že si poprvé dovolíme opravdu vidět,

*kolik energie jednotlivým oblastem svého života
dáváme a co z nich přichází zpět.*



*Rovnováha
začíná tam,
kde přestáváme
zapomínat
na sebe.*



*V souladu
se sebou*





Vztahy jako zrcadlo hodnoty, kterou dáváme samy sobě



Říjnové vztahové téma však není pouze o druhých lidech. Je také velmi silným zrcadlem vztahu, který máme samy k sobě.

Pokud dlouhodobě přijímáme méně respektu, prostoru nebo podpory, než potřebujeme, není vždy hlavní otázkou, proč nám je někdo nedává. Mnohem zajímavější může být otázka, proč jsme si zvykly žít v prostředí, kde nám to připadalo normální.

Právě tady se říjnová energie začíná posouvat od Vah směrem k hlubším tématům hodnoty.



3. října se obrací retrográdně Venuše ve Štíru. To může symbolicky vrátet pozornost k hodnotám, vztahům, blízkosti, penězům a starým rozhodnutím, která jsme v těchto oblastech udělaly.

Věci, které jsme považovaly za uzavřené, se mohou znovu připomenout. Ne nutně proto, abychom se k nim vracely, ale proto, abychom je viděly jinak.

Může přijít otázka:

- ✿ Proč jsem tehdy souhlasila?
- ✿ Proč jsem se tolik snažila?
- ✿ Proč jsem měla pocit, že musím být nenáročná?
- ✿ Proč jsem věřila, že když budu dávat více, vztah bude bezpečnější?

Některé odpovědi mohou být překvapivé.

Velká část našeho vztahového chování totiž nevzniká vědomě. Vytváří se postupně z rodinných zkušeností, předchozích vztahů, kulturních očekávání i z potřeby někam patřit.

*Říjen může tuto automatiku narušit.
A to je dobře.*

Protože teprve ve chvíli, kdy si uvědomíme, podle jakých pravidel jsme dosud vztahy tvořily, můžeme se rozhodnout, podle jakých pravidel je chceme tvořit dál.



*To, jak se k tobě chovají druzí,
je často odrazem toho,
jak se sama sobě dovolíš být.*



ZDRAVÉ
VZTAHY
ZAČÍNÁJÍ
UVNITŘ
NÁS.



Co už nechci platit svou životní silou



Kolem novoluní se může velmi silně objevit téma nových dohod. Nemusí jít o dohody vyslovené nahlas. Někdy je tou nejdůležitější dohodou ta, kterou uděláme samy se sebou.

Například:

- Už nebudu pokáždě zachraňovat situaci, kterou jsem nezpůsobila.
- Nebudu přebírat odpovědnost za náladu druhého člověka.
- Nebudu automaticky dávat svůj čas něčemu jen proto, že se to ode mě očekává.
- Nebudu se trestat za to, že potřebuji odpočinek.
- Nebudu zaměňovat vlastní hodnotu za množství práce, kterou zvládnu.



VÍCE
PROSTORU
PRO TO,
CO JE
OPRAVDU
DŮLEŽITÉ.



Moje energie
Moje volba
Můj život



INSPIRACE | POZNÁNÍ | PŘIROZENOST | ŽIVOTNÍ SÍLA



Někdy
největší síla
spočívá v tom,
že už nenusíme
všechno
unést.



Moje dohody
se sebou.



Tady se říjnové téma životní síly začíná ukazovat velmi prakticky. Energie člověka totiž neodchází pouze při fyzické námaze. Velmi mnoho síly spotřebujeme na vnitřní napětí, nevyřešené konflikty, přemýšlení nad názory ostatních, neustálé rozhodování, pocit povinnosti nebo život v prostředí, kde se nedokážeme úplně uvolnit.

Čím více těchto drobných úniků máme, tím častěji máme pocit, že potřebujeme „více energie“.



Možná ale někdy nepotřebujeme
energii získávat.
Potřebujeme jí přestat tolik ztrácet.

A právě to považuji za jednu z nejdůležitějších myšlenek října.

První polovina měsíce proto může být velmi vhodná pro pozorování. Nemusíme okamžitě všechno měnit. Můžeme se nejprve podívat na svůj běžný den a všimnout si okamžiků, kdy naše energie klesá.



- Po jakém rozhovoru?
- Po jakém člověku?
- Při jaké práci?
- Po jakém typu myšlenek?
- A naopak: kdy se v těle objeví lehkost, chuť něco tvořit nebo pocit, že jsme zase samy sebou?

Právě v těchto drobných rozdílech bývá ukryto velmi mnoho pravdy o tom, jak bychom potřebovaly žít.



Druhá polovina měsíce: *pod povrch*



Po polovině října se atmosféra začne postupně měnit. Pluto se kolem 16. října obrací do přímého směru a 23. října vstupuje Slunce do Štíra. O den později se obrací retrográdně Merkur ve Štíru.

To posouvá pozornost od toho, jak věci vypadají navenek, k tomu, co se skutečně děje pod povrchem.



*Skutečná změna začíná
ve chvíli, kdy se podíváme
hlouběji, než kam sahá pohled
druhých.*

☾
☾
☾
☾
☼
VŠE,
CO SE VRACÍ,
PŘINÁŠÍ
PŘÍLEŽITOST
UVIDĚT
TO JINAK.



POD
POVRCHEM
SE SKRÝVÁ
SKUTEČNÁ
PRAVDA.



*Některá rozhodnutí mohou odhalit
mnohem hlubší souvislosti.*

- ☼ Za potřebou větších hranic může být dlouho potlačovaný strach.
- ☼ Za přetěžováním potřeba dokazovat vlastní hodnotu.
- ☼ Za neschopností něco opustit strach z finanční nejistoty.
- ☼ Za touhou po uznání pocit, že bez něj nejsme dost.

Štíří období nepracuje příliš s povrchními odpověďmi. Vede nás k tomu, abychom zjistily, proč některé věci děláme, i když už dávno víme, že nám neslouží. To může být nepohodlné, ale právě zde vzniká skutečná změna.

V říjnu se proto můžeme několikrát dostat do situace, kdy budeme mít pocit, že už máme jasno, a vzápětí zjistíme, že pod první odpovědí existuje ještě další vrstva.

*Není potřeba mít všechno okamžitě vyřešené.
Naopak. Druhá polovina října přeje spíše
hlubšímu pozorování než rychlým závěrům.*

Pokud něco vyvolává příliš silnou emoci, může být užitečnější nejprve zjistit, co přesně se nás dotýká, než okamžitě jednat. Některé věci se totiž nevracejí proto, abychom je znovu prožily. Vrací se proto, abychom je tentokrát pochopily.





Úplněk v Býku: návrat do těla a skutečného života



Vrchol měsíce přichází 26. října při úplňku v Býku. Slunce už bude ve Štíru a proti němu se postaví Luna v zemském Býku. Tato osa otevírá napětí mezi intenzitou a jednoduchostí, mezi hlubokou proměnou a potřebou stability, mezi tím, co se odehrává uvnitř, a tím, co potřebujeme skutečně žít ve fyzické realitě.

Býk nás vrací k tomu, co je hmatatelné.

- ✿ K tělu.
- ✿ K domovu.
- ✿ K penězům.
- ✿ K jídlu.
- ✿ K přírodě.
- ✿ K pocitu bezpečí.
- ✿ K tomu, zda máme půdu pod nohama.



Po týdnech vztahových a emocionálních témat může přijít velmi jednoduchá, téměř odzbrojující otázka:

Je mi v mém vlastním životě dobře?

Ne jestli všechno zvládám.
Ne jestli plním očekávání.
Ne jestli můj život vypadá dobře zvenčí.
Ale zda se v něm moje tělo dokáže uvolnit.
Zda mám kam položit hlavu.
Zda mám čas.
Zda mohu dýchat.
Zda mě moje každodennost dlouhodobě podporuje.

Tohle je úplně jiná úroveň životní síly. Protože životní síla nepotřebuje pouze inspiraci a velké cíle. Potřebuje také stabilní podmínky. Potřebuje jídlo, spánek, pohyb, dotek, přírodu, bezpečné vztahy a rytmus. A právě úplněk v Býku může velmi jasně ukázat, kde jsme se při honbě za změnou, výkonem nebo duchovním růstem příliš vzdálily jednoduchým potřebám svého těla.



*Jednoduchý
život má
největší sílu.*



KDYŽ
JSEM V SOULADU
SE SVÝM TĚLEM,
JSEM V SOULADU
SE SVÝM
ŽIVOTEM.



STABILNÍ
TĚLO.
KLIDNÁ
MYSL.
SVOBODNÁ
ŽENA.



*Síla
je v jednoduchosti.*



VĚDOMÉ
VOLBY
TVÁŘÍ TVŮJ
ŽIVOT.



Hodnota se pozná podle toho, čemu dáváme čas



Úplněk zároveň otevírá téma hodnot.

Často říkáme, že je pro nás důležité zdraví, rodina, svoboda, tvorba nebo klid.

Ale skutečnou hierarchii našich hodnot můžeme mnohem lépe poznat podle toho, kam každý den odchází náš čas, pozornost a energie.

Právě proto může být konec října velmi pravdivý.

Můžeme zjistit, že něco, o čem tvrdíme, že je pro nás důležité, ve skutečném životě téměř nemá místo.

A naopak něco, co už dávno nechceme, dostává každý týden obrovské množství naší síly.



*Někdy si jasnost nepřinese hlava,
ale upřímný pohled na to,
jak skutečně žijeme.*

Tady může vzniknout rozhodnutí, které nebude působit dramaticky, ale může změnit celý další život.

- ✿ Omezit práci.
- ✿ Přestat udržovat určitý vztah.
- ✿ Začít pravidelně odpočívat.
- ✿ Změnit způsob zacházení s penězi.
- ✿ Přesunout více času do tvorby.
- ✿ Vrátit se k tělu.
- ✿ Zjednodušit domácnost.
- ✿ Přestat kupovat věci, které nepotřebujeme.
- ✿ Začít chránit prostor, který je opravdu náš.

To všechno jsou velmi „býčí“ kroky v tom nejlepší smyslu. Nejde o rychlost. Jde o to, aby to, co vytvoříme, bylo možné skutečně udržet.

Říjnový úplněk může také přinést silnější potřebu materiálního a finančního bezpečí. Není třeba ji vnímat jako něco méně duchovního. Pocit bezpečí je součástí životní síly. Člověk, který neustále řeší existenční stres, nemá stejné množství energie pro kreativitu, vztahy nebo hlubší osobní růst.

I peníze, domov a práce jsou proto součástí vědomé péče o naši životní sílu.



HODNOTA
NENÍ V TOM,
CO ŘÍKÁME,
ALE V TOM,
JAK ŽIJEME.



MALE
VĚDOMÉ KROKY
VYTVÁŘEJÍ
VELKÉ
ZMĚNY.



Napětí mezi potřebou jistoty a nutností změny

Úplněk 26. října je navíc velmi těsně propojen s Plutem: Slunce ve Štíru a Luna v Býku vytvářejí s Plutem ve Vodnáři napětovou konfiguraci.

To může závěr měsíce zesílit.

Tam, kde jsme dlouho udržovaly stabilitu pouze proto, že se bojíme změny, může být mnohem těžší pokračovat stejně.

A právě zde se říjen dostává k velmi zajímavému paradoxu.

Toužíme po bezpečí.

Jenže někdy nás nejvíce vyčerpává právě to, co jsme si jako bezpečí vytvořili.

- Práce, kterou se bojíme opustit.
- Vztah, v němž už nejsme šťastné.
- Životní styl, který jsme budovaly roky.
- Role, díky níž víme, kdo jsme.

Býk by nejraději zachoval to, co fungovalo.

Štír však velmi dobře pozná okamžik, kdy stará forma už nemá život.

ZMĚNA
NENÍ
ZTRÁTA,
ALE
NÁVRAT
K SOBĚ.

STEJNÝ STRACH
NEPŘINESE
JINÝ VÝSLEDEK.

*Skutečné bezpečí
nevzniká tím, že za každou cenu
udržíme starý život.*

*Vzniká tím, že dokážeme vytvořit
život, který nás dlouhodobě
neunavuje.*

*Jistota
začíná v tobě.*

Co si z října odnést

Říjen je měsícem návratu k vlastní hodnotě.

Začíná otázkou vztahů a rovnováhy a končí velmi konkrétním pohledem na to, jak skutečně žijeme.

První část měsíce nám může ukázat, kde jsme samy sebe příliš přizpůsobily okolí.

Druhá část ukáže hlubší důvod, proč jsme to dělaly.

A konec měsíce nás vrátí zpět do těla a fyzické reality, kde se všechny naše vnitřní změny nakonec musí projevit.

Proto nebude nejdůležitější říjnovou otázkou:

Co ještě potřebuji udělat?

Mnohem důležitější bude:

*Čemu už nechci dávat
svou životní sílu?*

A hned za ní:

*Co chci svou energii
naopak začít žít?*

- Možná je to zdraví.
- Možná vztah.
- Možná vlastní projekt.
- Možná domov.
- Možná finanční stabilita.
- Možná klid.
- Možná životní cesta, kterou už dlouho cítíme, ale stále jsme jí nedaly dostatek prostoru.

KAM
SMĚRUJE
TVOJE ENERGIE,
TAM KVETE
TVŮJ ŽIVOT.

Říjen připomíná, že životní síla není bezedná. Kam ji každý den pošleme, tam něco začne růst.

A právě proto bych říjnové číslo Skutečné vědmy uzavřela větou:

*Nedávej svou energii
životu, který už nechceš žít.
Začni jí vyživovat ten,
který chceš vytvořit.*

VĚDOMÁ ŽENA
TVŮŘÍ LEPŠÍ SVĚT



Tělo jako *detektor* *emocí*

TĚLO
MLUVÍ,
KDYŽ MYSL
MLČÍ.



Naše tělo je možná mnohem citlivější, než jsme si ochotni připustit. Každý den zachycuje to, co prožíváme, co si myslíme, co potlačujeme, čeho se bojíme, co nás těší, co nás vyčerpává i to, kde už příliš dlouho žijeme proti sobě. Tělo není oddělené od našeho vnitřního světa. Je jeho součástí. Všechno, co se odehrává v emocích, se nějakým způsobem dotýká i tělesného prožívání.

*Vše, co cítíme,
se v nás nějak otiskne.
Tělo si pamatuje.*



Stačí si všimnout, jak přirozeně o svých emocích mluvíme. Stáhne se nám žaludek. Máme knedlík v krku. Nemůžeme popadnout dech. Něco nám leží na srdci. Máme pocit těžkosti, napětí nebo vnitřního sevření. Jindy se nám naopak při správném rozhodnutí uleví, tělo se narovná a najednou se můžeme zhluboka nadechnout. Jako by už dávno vědělo něco, co si naše mysl teprve začíná připouštět.



STÁHNE SE
NÁM ŽALUDEK



MÁME
KNEDLÍK V KRKU



NEMŮŽEME
POPADNOUT DECH



NĚCO NÁM
LEŽÍ NA SRDCI



A PAK PŘIJDE
ÚLEVA...

JSEM
VŘEM ŽALDEK.
NASLOUCHÁM
SVĚMU TĚLU.
VŠE MÁ SVŮJ ČAS.





Emoce *jsou informace,*

KTERÉ NÁM POMÁHAJÍ ŽÍT PRAVDIVĚJI.



A právě tady podle mě začíná jedna z **nejdůležitějších funkcí emocí**. Emoce nejsou slabost ani chyba v našem systému. Jsou informací. Jsou pohybem, který nás upozorňuje na to, co se uvnitř nás skutečně odehrává. Kdyby se naše emoce v těle nijak neodrážely, možná bychom je dokázali celé roky přehlížet. Mohli bychom žít v prostředí, které nás vyčerpává, překračovat vlastní hranice, zůstat ve vztazích, ve kterých nám není dobře, dělat práci, která nás vnitřně ničí, a přesto by nás nic nenutilo zastavit se a podívat se na to, co vlastně žijeme.



*Emoce, které potlačíme,
nezmizí.*

*Jen se uloží hlouběji
a čekají, až je uslyšíme.*



VODA
PAMATUJE
TO, CO
CÍTI ME.



KDYŽ
DOVOLÍME
EMOCÍM
PROUDIT,
VRACÍ SE NÁM
ŽIVOTNÍ
SÍLA.



CÍTÍM

PŘIJÍMÁM

UVOLŇUJI

PROUDÍM

ŽIJÍ

Tělo však reaguje. Nejprve možná velmi tiše.

Únavou, napětím, neklidem, zhoršeným spánkem, sevřením, ztrátou chuti do života nebo pocitem, že už nemáme svou dřívější sílu. A pokud tyto signály dlouho přehlédneme, může svůj hlas postupně zesilovat. Právě proto tělo vnímám jako jeden z nejcitlivějších detektorů našeho vnitřního světa.



ÚNAVA



NAPĚTÍ



NESPAVOST



ZTRÁTA
CHUTI DO ŽIVOTA



SEVRÉNÍ

Není podle mě náhoda ani to, že velkou část lidského těla tvoří voda. Voda je přítomná v krvi, buňkách, tkáních, lymfě i v mezibuněčném prostoru. Prostupuje námi a vytváří prostředí, ve kterém probíhá život. Já ji vnímám také jako nositelku informace a emocí. Voda přijímá, přenáší, propojuje a proudí. Stejně jako emoce. Ani emoce není něco mrtvého nebo statického. Potřebuje se pohybovat, projít námi, být rozpoznána a prožita. Když jí tuto možnost nedáme, můžeme ji překrýt, potlačit nebo na nějakou dobu odsunout, ale tím ještě nemusí skutečně zmizet.





Síla slz *je v pohybu*

KDYŽ VODA ODVÁDÍ,
VZNIKÁ PROSTOR PRO NOVÉ.



Možná i proto slzy přicházejí právě ve chvíli, kdy už je v nás něčeho příliš. V okamžiku velkého smutku, úlevy, bolesti, dojetí i radosti se voda v těle doslova dá do pohybu. Jako by potřebovalo něco odtéct. Něco, co už nemusíme dál držet uvnitř. Pro mě je právě toto jedno z nejkrásnějších připomenutí toho, jak úzce spolu tělo, voda a naše emocionální prožívání souvisejí.

*Slzy nejsou slabost.
Jsou cestou,
jak dovolit životu,
aby znovu proudil.*



VODA
PAMATUJE
VŠE,
CO PROŽIJEME.



Přesto jsme se jako společnost postupně naučili hledat většinu odpovědí mimo sebe. Když se objeví problém, chceme vědět, co si na něj vzít. Jak bolest odstranit. Jak symptom co nejrychleji umlčet, abychom mohli pokračovat přesně stejným způsobem jako předtím. Samozřejmě máme k dispozici medicínu, která má v péči o člověka své nezastupitelné místo. Lékařská diagnostika, léčba, léky i operace mohou být v určité chvíli velmi důležité a někdy i život zachraňující.

*Jenže péče o tělo podle mě nemusí končit
ve chvíli, kdy dostaneme recept nebo podstoupíme zákrok.
Právě tehdy může začít druhá část cesty.*

Můžeme se začít ptát, co se v našem životě dělo předtím. Jak jsme žili. Co jsme dlouhodobě cítili. Kde jsme překračovali vlastní možnosti. Kde jsme ustupovali sami od sebe. Kde jsme dávali více energie, než jsme dostávali zpět. Čeho jsme se báli. Co jsme neřekli. Co jsme dlouho odkládali. A jestli náhodou naše tělo neupozorňovalo už dávno předtím, jen jsme jeho jemnější řeči nevěnovali pozornost.



ZASTAVIT SE



NASLOUCHAT



HLEDAT
SOUVISLOSTI



VYBRAT
NOVÝ SMĚR



ŽÍT V SOULADU





Více než *jen symptom*

KAŽDÁ NEMOC MŮŽE BÝT POZVÁNÍM
K HLUBŠÍMU POROZUMĚNÍ.



Možná právě tady leží jedna z našich neivětších slepých skvrn. Naučili jsme se dokonale řešit následky, ale mnohem méně jsme vedeni k hledání souvislostí. Když něco bolí, přirozeně chceme, aby bolest zmizela. Jenže odstranění bolesti a pochopení jejího příběhu nemusí být totéž.

Člověk přitom není pouze žaludek, srdce, záda nebo hlava. Je celý příběh. Jsou to jeho vztahy, strachy, rozhodnutí, prostředí, způsob života, výživa, myšlenky, vzpomínky, nenaplněné potřeby i místa, kde ztrácí svou životní sílu. Všechno se nakonec setkává v jednom těle.

Ne-MOC
může být
začátkem
nové MOCI.



ZASTAVIT SE

NASLOUCHAT

POCHOPIT

ZMĚNIT

MALE
KROKY
VELKE
ZMENY



*Tělo nás
nezastavuje,
aby nás omezilo.
Zastavuje nás,
aby nám ukázalo
cestu zpět
k sobě.*



*Nemoc není nepřítel.
Je zpráva, že je čas
naslouchat hlouběji.*

Proto mě oslovuje i symbolika slova *nemoc* jako ne-moc. Ne jako jednoduché vysvětlení každého zdravotního problému, ale jako otázka, kterou si můžeme položit.



Kde ve svém životě ztrácím moc nad vlastním směrem?



Kde se příliš přizpůsobuji?



Kde nedokážu říci ne?



Kde žiji podle očekávání druhých a méně podle sebe?



Kde už dávno vím, že něco potřebuji změnit, ale stále čekám?

Tyto otázky mohou být někdy nepříjemnější než samotný symptom. Protože lék můžeme spolknout během několika sekund. Změnit svůj život bývá mnohem těžší.

Je jednodušší umlčet bolest než odejít ze vztahu, ve kterém dlouhodobě ztrácíme energii. Je jednodušší sáhnout po něčem na spaní než si přiznat, že naši mysl každou noc zaměstnává něco, před čím přes den utíkáme. Je jednodušší snažit se znovu fungovat než si přiznat, že jsme možná už celé roky vyčerpaní způsobem života, který nám přestal dávat smysl.



*A právě proto může být tělo naším spojencem.
Někdy nás zastaví v okamžiku, kdy bychom sami
nikdy nezastavili. Někdy nás přiměje podívat se
na věci, které bychom nejrady ještě několik let
odkládali. A někdy nám velmi jasně ukáže, že určitý
způsob života už jednoduše nedokážeme dál nést.*





Emoce jsou průvodci, NE NEPŘÁTELÉ.



Proč si sílu emocí tolik neuvědomujeme?

Možná proto, že jsme se je od dětství učili spíš ovládat než chápat. Neplač. Nevztekej se. Neboj se. Nebuď přecitlivělá. Vydrž. Buď silná. Přestaň to řešit. Kolikrát jsme podobná slova slyšeli? A kolikrát jsme je později začali říkat sami sobě?

Jenže emoce nejsou nepřítel, kterého potřebujeme zkrotit. Hněv může ukazovat na překročenou hranici. Strach může upozorňovat na ohrožení nebo nejistotu. Smutek přichází tam, kde něco ztrácíme nebo potřebujeme propustit. Radost nám ukazuje, kde se život v nás znovu rozšiřuje. Úleva může být okamžikem, kdy se vracíme sami k sobě.



*Každá emoce nese
určitou informaci.
A tělo je místem,
kde ji můžeme zachytit.*



ZASTAV.
NADÝCHNI
SE.
VŠIMNI SI.
TĚLO
TI UKAZUJE
CESTU.



HNĚV
ukazuje
na hranici



STRACH
upozorňuje
na ohrožení



SMUTEK
pomáhá
propustit



RADOST
rozšiřuje
život v nás



ÚLEVA
vrací nás
k sobě

Mysl si totiž dokáže vytvořit téměř jakékoli vysvětlení. Dokáže nás přesvědčit, že máme vydržet ještě měsíc, ještě rok, ještě několik let. Dokáže najít důvody, proč nemůžeme odejít, změnit práci, nastavit hranici, odpočívat nebo konečně udělat něco pro sebe. Tělo se však přesvědčuje mnohem hůře. Když je vyčerpané, je vyčerpané. Když se stáhne, reaguje. Když někde ztrácíme sílu, často nám to začne ukazovat dávno předtím, než si to přiznáme.

*A možná právě proto nemusíme čekat na nemoc.
Můžeme se naučit vnímat mnohem jemnější signály.*

- ✦ Jak se cítím vedle určitého člověka?
- ✦ Jak se mi dýchá, když přijdu do práce?
- ✦ Kde se moje tělo automaticky stáhne?
- ✦ Po čem jsem unavená, přestože jsem fyzicky téměř nic nedělala?
- ✦ Kdy mám pocit lehkosti?
- ✦ Kde se naopak můj dech prohloubí a tělo uvolní?
- ✦ Po jakém rozhodnutí cítím klid?
- ✦ A kdy mi celé tělo říká ne, i když moje mysl stále hledá důvody, proč bych měla souhlasit?

Tohle všechno je komunikace. Tělo, emoce a naše životní síla nejsou tři oddělené světy. Jsou jedním příběhem.

A možná se potřebujeme přestat ptát pouze: *Co je se mnou špatné?* Mnohem zajímavější otázka může znít:

„Co se mi moje tělo snaží ukázat?“

Ne proto, abychom se obviňovali. Ne proto, abychom hledali jednoduchou emocionální příčinu každého problému. Ale proto, abychom se znovu stali aktivní součástí vlastního života.

Tělo podle mě není překážkou na cestě. Je kompasem. Je místem, kde se setkává všechno, co žijeme. A když se naučíme jeho řeči naslouchat dříve, než musí zvýšit hlas, můžeme možná mnohem dříve zachytit okamžik, kdy se začínáme vzdalovat sami sobě. A právě tam může začít návrat. *K tělu. K emocím. K vlastní síle.*
A zpátky k sobě.



Magické horoskopy

Od rovnováhy k tomu, co má skutečnou hodnotu

Říjen vede všechna znamení k otázce, kam odchází jejich čas, pozornost a životní síla. První část měsíce otevírá vztahy, dohody, hranice a rovnováhu mezi vlastním světem a potřebami druhých. Druhá polovina jde hlouběji. Ukazuje, co je skutečně stabilní, co už stojí příliš mnoho energie a co potřebujeme ukotvit v každodenním životě.

DVA LUNÁRNÍ MILNÍKY – JEDEN HLUBŠÍ POHLED



NOVOLUNÍ VE VAHÁCH
10. ŘÍJNA 2026

*Nové začátky ve vztazích,
rovnováha a vědomé volby.*



ÚPLNĚK V BÝKU
26. ŘÍJNA 2026

*Návrat k tělu, hodnotám
a tomu, co je skutečné.*

ODVAHA
TVŮRČÍ
ENERGIE
NOVÉ
ZAČÁTKY

„Síla
začíná
uvnitř.“



Beran

21. 3. – 20. 4.

Říjen bude pro Berany silně vztahovým měsícem. Do popředí se může dostat partnerství, spolupráce i způsob, jakým si v blízkých vztazích nastavujete vlastní prostor. Něco, co jste dosud řešili především silou nebo rychlým rozhodnutím, bude potřebovat větší cit pro druhou stranu.

Zároveň se ale nebude chtít po Beranech, aby sami sebe znovu odsunuli. Právě naopak. Říjen může ukázat, kde jste ve snaze zachovat vztah nebo spolupráci přistoupili na podmínky, které už vám nevyhovují.

Ke konci měsíce se pozornost přesune k hodnotě, penězům a pocitu bezpečí. Můžete velmi jasně uvidět, co vám dává stabilitu a co ji pouze předstírá.



Téma října:

vztahy, vlastní hodnota a finanční jistota.



Otázka měsíce:

*Co už nemusím dokazovat,
abych věděla, jakou mám hodnotu?*

MAGICKÉ HOROSKOPY
ŘÍJEN 2026

STABILITA
SMYSLNOST
TRPĚLIVOST
HODNOTA
PROSPERITA



*Jsem
dost.*



Býk

21. 4. – 21. 5.

Pro Býky bude říjen velmi osobní. První část měsíce může upozornit na každodenní režim, tělo, práci a množství energie, které vydáváte na obyčejný chod života. Některé drobné návyky se najednou mohou ukázat jako mnohem důležitější, než jste si mysleli.

Konec měsíce přinese úplněk přímo do vašeho znamení. To může vytvořit pocit vyvrcholení, rozhodnutí nebo jasného poznání. Něco, co jste dlouho tolerovali, už nemusí být možné přehlížet.

Může se měnit váš vztah k vlastnímu tělu, vzhledu, potřebám nebo způsobu, jakým chcete dál žít. Nejde o povinnost všechno okamžitě změnit. Jde o chvíli, kdy už sami před sebou velmi dobře víte, co potřebujete.



Téma října:
návrat k sobě.



Otázka měsíce:
Jak by vypadal můj život, kdybych začala opravdu respektovat své potřeby?

*Moje tělo ví,
co je pro mě dobré.*



Blíženci

22. 5. – 21. 6.

Říjen může Blížencům vrátit chuť tvořit, milovat, radovat se a znovu si dovolit něco, co dělají jen proto, že je to baví. První polovina měsíce může přinést nové impulzy v lásce, tvorbě, osobním projektu nebo vztahu k dětem.

Postupně však začne být důležité také to, co se odehrává v zákulisí. Konec měsíce může přinést větší potřebu klidu, samoty nebo odpočinku. Některé myšlenky a staré emoce se mohou ozvat právě ve chvíli, kdy přestanete být neustále zaměstnaní.

Pro Blížence může být velkým říjnovým úkolem přestat řešit všechno hlavou. Některé odpovědi potřebují spíše ticho.



Téma října:
radost a vnitřní klid.



Otázka měsíce:
Co slyším, když konečně přestanu všechno analyzovat?

*V tichu
se rodí moje nejjasnější myšlenky.*



MAGICKÉ HOROSKOPY

ŘÍJEN 2026

RODINA
DOMOV
EMOCE
BEZPEČÍ
INTUICE
KÖRNY

Můj domov
je můj klid.



Rak

22. 6. – 22. 7.

Pro Raký se první část října soustředí na domov, rodinu a vnitřní pocit bezpečí. Může přijít potřeba něco doma přestavět, změnit atmosféru, vyřešit rodinné téma nebo si vytvořit větší prostor pro sebe.

Postupně se však pozornost začne obracet také směrem ven. Konec měsíce může ukázat, kteří lidé a které skupiny skutečně podporují vaši budoucnost. Některá přátelství mohou zesílit, jiná začnou přirozeně ustupovat.

Rakům říjen připomíná, že domov není pouze místo. Je to také pocit, který vzniká tam, kde nemusíme být neustále ve střehu.



Téma října:

domov, příslušnost a budoucnost.



Otázka měsíce:

Kde se cítím skutečně bezpečně
a kde pouze zůstávám ze zvyku?

Bezpečí není místo,
ale stav mého srdce.



SEBEVYJÁDRNÍ
KREATIVITA
KOMUNIKACE
ODVAHA
VEDENÍ
RADOST

Můj hlas
má sílu.



Lev

23. 7. – 22. 8.

Říjen přináší Lvům silnější komunikaci. Může přijít důležitý rozhovor, rozhodnutí, nové studium, smlouva nebo způsob, jakým chcete prezentovat své názory a práci.

První část měsíce může pomoci urovnat vztahy prostřednictvím slov. Současně však může ukázat, kde už nestačí být diplomatický a je potřeba říci něco jasně.

Konec měsíce se výrazněji dotkne práce, postavení a životního směru. Můžete si uvědomit, že cesta, která vypadala úspěšně, vás už nenaplňuje. Nebo naopak přijde potvrzení, že něco, co dlouho budujete, začíná získávat pevnější podobu.



Téma října:

hlas a životní směr.



Otázka měsíce:

Chci být obdivována za to, co dělám,
nebo chci skutečně žít to, kým jsem?

Když mluvím pravdu,
otevírají se nové cesty.



MAGICKÉ HOROSKOPY
ŘÍJEN 2026

DISCIPLÍNA
MOUDROST
PÉČE
ANALÝZA
RŮST
STABILITA



Malé
kroky
tvorí
velké
změny.



Panna

23. 8. – 22. 9.

Pro Panny bude říjen velmi silně spojený s hodnotou. Nejen finanční. Může se otevřít otázka, kolik stojí váš čas, práce, péče i pozornost.

První polovina měsíce může přinést nový pohled na peníze nebo vlastní schopnosti. Některé Panny mohou začít jinak oceňovat svou práci nebo zjistit, že příliš dlouho dávaly více, než dostávaly zpět.

Konec měsíce přinese širší perspektivu. Může přijít chuť studovat, cestovat, učit, publikovat nebo přehodnotit některé vlastní názory. To, co jste považovaly za jedinou správnou cestu, může získat úplně nový rozměr.



Téma října:
vlastní hodnota a nový horizont.



Otázka měsíce:
Co bych si dovolila, kdybych už o své hodnotě nemusela pochybovat?

VĚDOMÍ
TVŮŘÍ
REALITU



Váhy

23. 9. – 23. 10.

Říjen patří Váhám mimořádně silně. Novoluní ve vašem znamení může otevřít nový osobní cyklus. Můžete začít jinak vnímat sebe, svůj vzhled, vztahy nebo směr, kterým se chcete vydat.

Tohle je období, kdy je dobré nepřemýšlet pouze nad tím, co potřebují ostatní. Některá rozhodnutí budou vyžadovat, abyste si přiznaly, co chcete vy samy.

Konec měsíce vás zavede do hlubších témat důvěry, intimity, sdílených financí a emocionálních vazeb. Může přijít potřeba něco pustit, narovnat nebo přestat nést za druhé.



Téma října:
já a moje vztahy.



Otázka měsíce:
Kdo jsem, když se přestanu rozhodovat podle toho, jak na mě budou reagovat ostatní?

Můj čas
Má hodnota
Moje možnosti
Můj život

V rovnováze
rozkvétám.

SEBEÚCTA
HRANICE
LÁSKA
ROVNŮVÁHA

MAGICKÉ HOROSKOPY
ŘÍJEN 2026

HLUBINA
INTUICE
PROMĚNA
PRAVDA
SÍLA
UVOLNĚNÍ



*V tichu
se rodí
má síla.*



Štír

24. 10. – 22. 11.

Začátek října může Štířům připadat poněkud tišší. Může růst potřeba uzavřít některé věci, stáhnout se od hluku nebo více naslouchat tomu, co se odehrává uvnitř.

Jakmile Slunce vstoupí do vašeho znamení, energie se však začne měnit. Postupně se vrátí větší síla i potřeba něco rozhodnout.

Úplněk v Býku pak výrazně osvětlí vztahovou osu. Partnerství nebo spolupráce mohou přinést důležité vyvrcholení. Některý vztah se může upevnit, jiný bude potřebovat nové podmínky.

Pro Štíry bude velmi důležité rozlišit mezi intenzitou a skutečnou blízkostí.



Téma října:

uzavření minulosti a pravda ve vztazích.



Otázka měsíce:

Co je mezi námi skutečné, když odložíme strach, kontrolu a očekávání?

NOVÉ
OBZORY
ZAČÍNÁJÍ
UVNITŘ
NÁS



Střelec

23. 11. – 21. 12.

Říjen může Střelcům otevřít nové plány, kontakty nebo spolupráce. V první polovině měsíce se může objevit člověk, skupina nebo nápad, který vás přivede k jinému pohledu na budoucnost.

Některé dlouhodobé cíle však mohou zároveň projít revizí. Už nemusíte chtít totéž, co jste chtěli před několika lety.

Konec měsíce vrací pozornost do každodennosti. Do práce, těla a rytmu dne. Může se ukázat, že velké sny potřebují úplně obyčejnou oporu: spánek, řád, zdravější hranice a prostor na regeneraci.



Téma října:

budoucnost versus každodenní realita.



Otázka měsíce:

Podporuje můj běžný den život, který chci jednou žít?

*Pouštím to,
co už se mnou neladí,
a otevírám se skutečné blízkosti.*



*Svoboda není cíl,
ale způsob, jak žít každý den.*



MAGICKÉ HOROSKOPY

ŘÍJEN 2026

DVA
SVĚTY
JEDNA
CESTA
TY



DISCIPLÍNA
VYTRVALOST
ODPOVĚDNOST
STABILITA
AMBICE
MOUDROST



*Velké sny
potřebují
pevné
základy.*



Kozoroh

22. 12. – 20. 1.

První část října může být pro Kozorohy výrazná v oblasti kariéry, podnikání a společenského postavení. Něco nového se může začít formovat, případně budete potřebovat změnit způsob, jakým svou práci prezentujete.

Velké téma představuje rovnováha mezi výkonem a osobním životem. Pokud jste dlouho drželi příliš mnoho odpovědnosti, může být stále zřetelnější, že tato forma úspěchu má vysokou cenu.

Konec měsíce přinese lehčí, tvůrčí energii. Může se zvýraznit láska, děti, kreativita nebo radost. Připomene vám, že život nemusí být pouze dobře zvládnutý. Potřebuje být také prožitý.



Téma října:

práce, radost a skutečný úspěch.



Otázka měsíce:

Co mi bude platný dokonale vybudovaný život, pokud v něm nebude místo pro radost?

*Rovnováha není slabost,
ale největší síla.*



*Kořeny
dávají křídla.*

*Domov
je místo, kde moje
energie znovu roste.*



SVOBODA
ORIGINALITA
POZNÁNÍ
PŘÁTELSTVÍ
INSPIRACE
BUDOUCNOST



*Jiný pohled
otevívá
nové cesty.*

Vodnář

21. 1. – 20. 2.

Říjen může Vodnářům rozšířit obzor. Studium, cestování, nové poznání nebo změna názoru mohou přinést pocit, že se před vámi otevírá další cesta.

Můžete začít více přemýšlet o tom, čemu skutečně věříte a zda stále žijete podle vlastních hodnot.

Na konci měsíce však přijde návrat ke kořenům. Domov, rodina a pocit stability mohou vyžadovat větší pozornost. Některé změny ve vnějším životě nebude možné uskutečnit bez toho, aby se změnilo také vaše zázemí.



Téma října:

nové horizonty a pevné kořeny.



Otázka měsíce:

Co potřebuji vytvořit doma a uvnitř sebe, abych mohla svobodně vyrůst dál?



MAGICKÉ HOROSKOPY
ŘÍJEN 2026

Poselství října

PRO VŠECHNA ZNAMENÍ

Stejný měsíc.
Nový pohled.
Více života.



Říjen nepřináší jednu univerzální odpověď.
Přináší však společnou otázku:

*Je život, do kterého každý den
dávám svou energii,
skutečně životem,
který chci dál vytvářet?*

Pro někoho bude odpověď ukrytá ve vztahu.
Pro jiného v práci, těle, financích, domově nebo
vlastním životním směru. Společným tématem
však zůstává hodnota.

Protože to, čemu dlouhodobě věnujeme svou
pozornost a životní sílu, postupně vytváří podobu
našeho života.

A říjen může být právě tím měsícem, kdy si začneme
mnohem vědoměji vybírat, co má růst dál.

*Víc života v tom,
co je opravdu důležité.*



INTUICE
SOUCIT
HLUBKA
PROMĚNA
SDÍLENÍ
UVOLNĚNÍ



*Víc
cítím,
víc vím.*

Ryby

20. 2. – 20. 3.

Pro Ryby může být říjen hlubší než obvykle. První část
měsíce otevírá důvěru, intimitu, sdílení a témata, která
běžně neukazujeme každému.

Může se také řešit společný majetek, peníze nebo
otázka, kde jste příliš propojené s problémy a emocemi
někoho druhého.

Konec měsíce přinese potřebu něco pojmenovat. Může
přijít důležitý rozhovor, psaní, rozhodnutí nebo
informace, která změní váš pohled na situaci.

Pro Ryby bude důležité neplést si soucit s povinností
nést všechno společně s druhými.



Téma října:

důvěra, hranice a pravdivá komunikace.



Otázka měsíce:

*Co je skutečně moje a co už nemusím nést
za někoho jiného?*

*„Když pustím to,
co není moje,
vracím se k sobě.“*

