

Terápko[©]



SOUZNĚNÍ VITALITY

KARTY PRO ZDRAVÍ, HARMONII A VNITŘNÍ SÍLU

Návod a průvodce



ÚVOD

Karty Souznění vitality vás zvou k hlubšímu spojení se sebou, se svým tělem, myslí, emocemi i duší. Každá karta je jako jemné připomenutí vaší vnitřní moudrosti a schopnosti pečovat o své zdraví a vitalitu na všech úrovních.

Tato sada vznikla jako podpora na cestě k rovnováze, síle a radosti ze života. Každá myšlenka v sobě nese vibraci zdraví, světla a frekvence, které harmonizují vaše vnitřní pole a posilují přirozenou schopnost těla uzdravovat se.



VÝZNAM A ÚČEL KARET

Karty vám pomáhají naladit se na energii, kterou právě potřebujete. Podporují vědomý přístup ke zdraví, napomáhají uvolnění napětí, posilují životní energii a zvyšují vaši vnímavost k signálům těla i duše. Práce s kartami přináší klid, jasnost a inspiraci k malým každodenním krokům, které vedou k dlouhodobé pohodě.



CO NAJDETE V SADĚ

- 54 karet s pozitivními afirmacemi, které harmonizují tělo, mysl, emoce a ducha.
- Širokou škálu témat od zdraví těla, dechu a energie až po lásku, vděčnost, rovnováhu a spojení s přírodou.
- Podporu pro každodenní péči o sebe i hlubší práci s vnitřním světem.



ZDRAVÍ JE PŘIROZENÝ STAV MÍRU,
HARMONIE A VYSOKÉ FREKVENCE.
VRACÍM SE K NĚMU KAŽDÝ DEN.



Tato sada je vaším průvodcem na cestě k vyššímu zdraví a vitalitě. Vracíte se k sobě. K lásce. K životu v harmonii a plné síle.

JAK S KARTAMI PRACOVAT



1 NALADĚNÍ

Najděte si klidné místo a chvíli jen pro sebe. Zhluboka se nadechněte a několikrát pomalu vydechněte. Uvědomte si své tělo a záměr.



2 VÝBĚR KARTY

Položte otázku nebo si řekněte, co právě potřebujete podpořit. Promíchejte karty a intuitivně si vyberte jednu nebo více karet.



3 VSTŘÍCNÉ PŘIJETÍ

Přečtěte si text na kartě pomalu a s otevřeným srdcem. Vnímejte, jak na vás slova působí.



4 VNITŘNÍ POZNÁNÍ

Zeptejte se sami sebe, co vám karta přináší, co ve vás probouzí a jak vám může pomoci.



5 ZAČLENĚNÍ DO DNE

Uložte si kartu na viditelné místo, vezměte si ji s sebou nebo si z jejího poselství odnesete jednu myšlenku, kterou budete dnes žít.





2. VYSVĚTLENÍ POJMŮ

FREKVENCE, VIBRACE, JAZYK A ENERGIE KARET



FREKVENCE – JEMNÉ LADĚNÍ ENERGIE

Frekvence je rychlost a kvalita vibrace. Vše ve vesmíru, včetně našeho těla, myslí a emoci, vibruje na určité frekvenci.

Vysoké frekvence podporují zdraví, radost, lásku, klid a vděčnost.

Karty vám pomáhají naladit se na frekvence, které vám prospívají a vracejí vás do rovnováhy.



VIBRACE – POHYB, KTERÝ TVOŘÍ REALITU

Vibrace je pohyb energie, který vnímáme jako pocit, emoci, myšlenku nebo tělesný stav. Každá karta nese svou jedinečnou vibraci, která k vám promlouvá beze slov.

Když se otevřete její vibraci, začnete ji cítit ve svém těle, dechu i vnitřním prostoru.

Vibrace karet vás mohou uklidnit, posílit, dodat energii nebo navést k hlubšímu vhledu.



JAZYK KARET – SDĚLENÍ PRO DUŠI

Karty mluví jazykem symbolů, obrazů a intuitivních sdělení.

Tento jazyk obchází mysl a oslovuje vaši duši.

Každé slovo na kartě je jako klíč, který vám připomíná vaši vnitřní moudrost a schopnost pečovat o sebe.

Vnímejte text jako inspiraci, nikoli jako pravidlo. Největší význam má to, co k vám karta právě přináší.



ENERGIE KARET – ŽIVÁ PODPORA NA VAŠÍ CESTĚ

Každá karta je nositelem energie, která byla vědomě vytvořena s úmyslem podpory, léčení a harmonie. Energie zůstává aktivní, dokud s kartou pracujete.

Karty nejsou jen obrázky a slova – jsou to nástroje vědomého spojení s vaším vnitřním světem a s energií života.

JAK ROZUMĚT A VYUŽÍT JEJICH VIBRACE A FREKVENCE

- ✦ **ZASTAVTE SE:** Před prací s kartami se zhluboka nadechněte a ztište mysl.
- ✦ **VYBERTE KARTU:** Nechte se vést intuicí. Karta, kterou si vyberete, vás oslovuje právě teď.
- ✦ **VNÍMEJTE:** Přečtěte si text, prohlédněte obraz a vnímejte své pocity, myšlenky a tělesné vjemy.
- ✦ **POJMENUJTE:** Zeptejte se sami sebe – co mi karta říká? Co mi chci připomenout?
- ✦ **PŘIJMĚTE VIBRACI:** Nechte energii karty prostoupit vaše tělo, dech i mysl.
- ✦ **JEDNEJTE V SOULADU:** Vyberte si jeden malý krok, jak poselství karty uvést do svého dne.
- ✦ **VRAŤTE SE:** Vraťte se ke kartám pravidelně. Každý den vám mohou ukázat něco nového.



KARTY JSOU VAŠÍM PRŮVODCEM. NASLOUCHEJTE JIM S OTEVŘENÝM SRDCEM. JEJICH FREKVENCE VÁS POVEDE K VĚTŠÍMU ZDRAVÍ, HARMONII A VNITŘNÍ SÍLE.



12 PRINCIPŮ VITALITY

CESTA K ZDRAVÍ, ENERGII A RADOSTI ZE ŽIVOTA



1 PEČUJI O SVÉ TĚLO

Mé tělo je můj domov. Dopřávám mu pohyb, kvalitní stravu, odpočinek a vše, co mu dělá dobře.



2 DÝCHÁM VĚDOMĚ

Dech je most mezi tělem a myslí. Vracím se k dechu, kdykoli potřebuji klid, sílu a rovnováhu.



3 VYBÍRÁM SI MYŠLENKY

Moje myšlenky tvoří mou realitu. Vybírám si ty, které mě podporují a posouvají vpřed.



4 ŽIJU S LÁSKOU

Láska k sobě je základem všeho. Přijímám se, odpouštím si a jedním sebou laskavě.



5 HYDRATUJI SE

Voda je život. Piji dostatek čisté vody, aby mé tělo mohlo správně fungovat a být plné energie.



6 JSEM V SOULADU S PŘÍRODOU

Příroda mě léčí, uzemňuje a nabíjí. Trávím čas venku a vnímám její moudrost a rytmus.



7 NASLOUCHÁM SVÉMU TĚLU

Mé tělo mi každý den něco říká. Naslouchám jeho potřebám a dávám mu to, co právě potřebuje.



8 CHRÁNÍM SVOU ENERGII

Neplýtvám energií na to, co mi neslouží. Obklopuji se tím, co mě podporuje a přináší mi radost.



9 ODPOČÍVÁM A REGENERUJI

Odpočinek není lenost, je to nutnost. Dopřávám si kvalitní spánek a pravidelný čas na regeneraci.



10 PĚSTUJI RADOST

Radost je moje přirozenost. Nacházím malé i velké důvody k úsměvu každý den.



11 JDU ZA SVÝMI HODNOTAMI

Žiju v souladu s tím, co je pro mě důležité. Každý den dělám kroky směrem k životu, který má pro mě smysl.



12 VĚŘÍM V SEBE A V ŽIVOT

Věřím, že život mě podporuje. Důvěřuji sobě, svým rozhodnutím a nechávám se vést svým srdcem.

*Vitalita není cíl,
je to způsob života.*



Každý den si vybírám zdraví, energii, klid a radost. Jsem tvůrcem svého života a zasloužím si žít naplno.

JSEM HODEN / HODNA VITALITY.

VOLÍM SE. KAŽDÝ DEN.



PŘIPOMÍNKA PRO VÁS

- ✦ Jste důležití.
- ✦ Zasloužíte si to nejlepší.
- ✦ Malé kroky každý den vedou k velkým změnám.
- ✦ Pečujte o sebe s láskou.
- ✦ Vnímejte krásu všude kolem sebe.
- ✦ Děkujte za to, co máte.
- ✦ A věřte v zázraky života.



OBNOVUJI ZDRAVÍ

*Každým dnem
se mé tělo uzdravuje,
obnovuje
a regeneruje.*



JH

MÁM SÍLU

*V sobě nacházím
nekonečnou sílu,
odvahu a vytrvalost
zvládnout vše,
co přichází.*



JH

VITALITA PROUDÍ MNOU

*Každou buňkou mého
těla proudí energie,
vitalita a radost
ze života.*



JH

ZVYŠUJI SVÉ VIBRACE

*Vybírám si myšlenky,
které mě povznášejí
a zvyšují mé vibrace
každým okamžikem.*



JH

LÉČIVÁ FREKVENCE

*Jsem v souladu s léčivou
frekvencí lásky, světla
a harmonie, která mě
uzdravuje na všech
úrovních.*



JH

MOJE TĚLO JE MŮJ CHRÁM

*S láskou pečuji o své tělo,
děkuji mu za vše,
co pro mě každý den
dělá.*



JH

UZDRAVUJI SVOU MYSL

*Pouštím negativní
myšlenky a nahrazuji je
klidem, vírou a vnitřním
mírem.*



JH

ENERGIE SE OBNOVUJE

*Každým nádechem
přijímám novou energii,
každým výdechem
pouštím vše,
co mi neslouží.*



JH

JSEM V SOULADU SE ZDRAVÍM

*Mé tělo, mysl i duše
jsou v dokonalé
rovnováze a každým
dnem se uzdravuji
více a více.*



JH

UZDRAVENÍ JE MŮJ PŘIROZENÝ STAV

*Mé tělo má úžasnou schopnost
se uzdravovat a já mu
dávám lásku, klid
a podporu.*



LÉČÍM SE LÁSKOU

*S láskou přijímám vše,
co přispívá k mému
uzdravení na všech
úrovních.*



MÁ ENERGIE JE NEKONEČNÁ

*Jsem napojená na zdroj
nekonečné energie,
která mě vyživuje,
posiluje a podporuje
každým dnem.*



MŮJ DECH MĚ LÉČÍ

*S každým nádechem
přijímám zdraví,
světlo a klid.
S každým výdechem
pouštím napětí,
strach a bolest.*



VYSOKÉ VIBRACE, ZDRAVÉ TĚLO

*Zvyšuju své vibrace
radostí, vděčností,
láskou a pozitivními
myšlenkami. Moje tělo
na to krásně reaguje.*



SÍLA JE VE MNĚ

*Každým dnem jsem
silnější, odolnější
a více sama sebou.
Věřím si a zvládnu
vše, co přichází.*



HARMONIE TĚLA A MYSLI

*Pečuji o své tělo
a zklidňuji svou mysl.
V harmonii nacházím
rovnováhu, zdraví
a štěstí.*



ČISTÍM SE A UZDRAVUJI

*Pouštím vše, co mi
neslouží a čistím své
tělo, mysl i duši.
Dělám místo
pro nové, zdravé
a krásné.*



JSEM VDĚČNÁ ZA SVÉ ZDRAVÍ

*Děkuji svému tělu
za vše, co každý den
dělá pro mě. Vděčnost
posiluje mé zdraví,
energii i radost
ze života.*



OBNOVUJI SVÉ ZDRAVÍ

*Každým dnem se mé tělo
uzdravuje, posiluje
a regeneruje.
Dávám svému tělu
lásku, péči a čas,
který potřebuje.*



JH

MÁM SÍLU UZDRAVOVAT SE

*V sobě nacházím
nekonečnou sílu,
odvahu a vnitřní moudrost,
která mě vede k uzdravení
na všech úrovních.*



JH

VITALITA JE MOJE PŘIROZENOST

*Mé tělo je plné energie,
života a radosti.
Každým dechem přijímám
novou sílu a životní
energii.*



JH

VYŠŠÍ VIBRACE, LEPŠÍ ŽIVOT

*Zvyšuji své vibrace
láskou, vděčností,
radostí a pozitivními
myšlenkami. Přitahuji
do svého života zdraví,
hojnost a harmonii.*



JH

MOJE TĚLO JE MÉ CHRÁMOVÉ MÍSTO

*Pečuji o své tělo
s respektem a úctou.
Je mým chrámem,
který mi umožňuje
prožívat tento
krásný život.*



JH

UZDRAVUJI SVOU MYSL

*Pouštím negativní
myšlenky, strachy
a obavy. Nahrazuji je
klidem, vírou a láskou.
Má mysl je jasná,
klidná a silná.*



JH

ENERGIE PROUDÍ CELÝM MÝM TĚLEM

*Cítím, jak životní energie
proudí každou buňkou
mého těla. Jsem plný
síly, zdraví a vitality.*



JH

KAŽDÝ DEN JSEM SILNĚJŠÍ

*Stávám se každým dnem
silnější verzí sebe sama.
Mé tělo, mysl i duch
jsou v rovnováze
a harmonii.*



JH

LÉČENÍ JE MŮJ PŘIROZENÝ STAV

*Otevírám se procesu léčení
s důvěrou a vírou.
Mé tělo ví, jak se uzdravit,
a já mu v tom
plně důvěřuji.*



JH

UZDRAVUJI SE KAŽDÝM NÁDECHEM

*S každým nádechem
přijímám léčivou energii,
s každým výdechem
uvolňuji vše,
co mi neslouží.*

JH

MOJE ENERGIE SE OBNOVUJE

*Každý den se moje energie
zvyšuje, moje tělo sílí
a moje mysl je jasná
a klidná.*

JH

MÁM ZDRAVÉ TĚLO A SILNOU MYSL

*Pečuji o své tělo
s láskou a respektem.
Moje mysl je silná,
pozitivní a zaměřená
na uzdravení.*

JH

VIBRACE ZDRAVÍ JE MOJE PŘIROZENOST

*Moje tělo je v harmonii,
moje buňky vibrují
zdravím, radostí
a životní silou.*

JH

JSEM OTEVŘEN LÉČENÍ A ZÁZRAKŮM

*Důvěřuji procesu života
a vím, že mé tělo má
úžasnou schopnost
uzdravovat se.*

JH

SÍLA JE VE MNĚ

*Mám v sobě nevyčerpatelnou
sílu, odhodlání a vytrvalost.
Překonávám překážky
a rostu každý den.*

JH

LÉČÍM SVÉ TĚLO, LÉČÍM SVŮJ ŽIVOT

*Každou myšlenkou,
každým slovem a každým
činem podporuji své
uzdravení a zdraví.*

JH

MOJE TĚLO JE CHYTRÉ A DOKONALE SE LÉČÍ

*Důvěřuji moudrosti svého těla.
Každý den podporuji jeho
přirozenou schopnost
uzdravit se a být
v rovnováze.*

JH

ŽIVOTNÍ ENERGIE PROUDÍ MNOU

*Jsem napojený na zdroj
neomezené energie.
Cítím se plný života,
lehký, šťastný
a vděčný.*

JH

LÉČÍM SE KAŽDÝM DNEM

*S každým nádechem
přijímám léčivou energii,
která uzdravuje mé tělo,
mysl i duši.*

JH

FREKVENCE LÁSKY UZDRAVUJE

*Naladuji se na nejvyšší
frekvenci lásky, která
harmonizuje každou
buňku mého těla.*

JH

MOJE TĚLO JE MOUDRÉ

*Důvěřuji moudrosti svého těla
a podporuji jeho přirozenou
schopnost uzdravovat se
a regenerovat.*

JH

UZDRAVENÍ JE MŮJ PŘIROZENÝ STAV

*Jsem otevřená/otevřený
procesu uzdravení.
Každým dnem se cítím
lépe, silnější a plný/á
životní energie.*

JH

ZVYŠUJI SVÉ VIBRACE

*S každým dnem zvyšuji
své vibrace a přitahuji do
svého života zdraví, radost,
hojnost a harmonii.*

JH

LÉČIVÁ ENERGIE PROUDÍ MNOU

*Jsem kanálem léčivé energie,
která proudí mnou a
léčí nejen mě, ale i vše
kolem mě.*

JH

HARMONIE TĚLA, MYSLI A DUŠE

*Pečuji o své tělo, uklidňuji
svou mysl a vyživuji
svou duši. V harmonii
je uzdravení.*

JH

KAŽDÁ BUŇKA SE UZDRAVUJE

*Světlo lásky prostupuje
každou buňku mého těla
a přináší uzdravení, sílu
a vitalitu.*

JH

DŮVĚŘUJI PROCESU ŽIVOTA

*Vše, co potřebuji pro své
uzdravení, ke mně přichází
v dokonalém načasování
a způsobem.*

JH

LÉČBA ZAČÍNÁ UVĚDOMĚNÍM

*Když si uvědomím své tělo,
myšlenky a emoce,
otevírám dveře
k uzdravení.*

JH

UZDRAVENÍ JE NÁVRAT K SOBĚ

*Vracím se ke své podstatě,
kde je klid, láska
a nekonečná síla
uzdravovat.*

JH

LÉČIVÁ FREKVENCE LÁSKY

*Vysílám lásku do každé
buňky svého těla
a měním svou energii
na uzdravující.*

JH

VIBRACE ZDRAVÍ STOUPÁ

*Zvyšuji své vibrace
každou myšlenkou,
každým dechem
a každým rozhodnutím
pečovat o sebe.*

JH

ZMĚNA ZAČÍNÁ UVNITŘ

*Když změním svůj pohled,
měním svou realitu.
Otevírám se novým
možnostem a uzdravení
přichází přirozeně.*

JH

DOVOLUJI SI BÝT UZDRAVEN

*Uvolňuji kontrolu
a důvěřuji procesu života.
Přijímám pomoc, podporu
a léčivou energii
vesmíru.*

JH

KAŽDÝ DECH MĚ UZDRAVUJE

*S každým nádechem
přijímám světlo a energii.
S každým výdechem
uvolňuji vše,
co mi neslouží.*

JH

JSEM LADĚN(A) NA FREKVENCI ZDRAVÍ

*Moje tělo, mysl i duše
jsou v harmonii.
Každá buňka mého těla
vibruje zdravím, silou
a vitalitou.*

JH

UVĚDOMĚNÍ PŘINÁŠÍ SVOBODU

*Když si uvědomím své vzorce,
mohu je změnit.
Jsem tvůrcem svého života
a vybírám si zdraví,
radost a lehkost.*

JH



3. ZÁVĚREM

Přátelé,

děkuji vám, že jste si vybrali tyto karty a otevřeli dveře k sobě.
Věřím, že se stanou vaším krásným společníkem na cestě ke zdraví,
vnitřní síle a radostnému životu.

Každý den máme možnost zvolit směr – jak se cítíme, co si myslíme
a kam svou energii posíláme. Naše tělo nás sleduje. Naše myšlenky tvoří naši
realitu. A naše energie přitahuje to, co k sobě ladíme.

Zdraví není jen nepřítomnost nemoci.

Zdraví je stav vitality, radosti, lehkosti a vděčnosti.

Čím vyšší je naše vibrace, tím více zdraví, klidu, hojnosti a lásky do života přitahujeme.
A tím lépe se cítíme ve svém těle, v hlavě i v srdci.



♥ *Moje přání pro vás*

- ♥ Ať vám tyto karty připomínají, že vaše síla je ve vás.
- ♥ Ať vás vedou k tomu, co vám dělá dobře a co vás naplňuje.
- ♥ Ať vás inspirují k péči o své tělo, mysl i emoce.
- ♥ Ať vám pomáhají zvyšovat vibrace každý den – i v maličkostech.
- ♥ Ať vám přinášejí odpovědi, útěchu, povzbuzení i úsměv.



❓ *Pár otázek pro vás*

- ♥ Co mi dnes přináší radost?
- ♥ Co mohu udělat pro své tělo, aby se cítilo lépe?
- ♥ Které myšlenky mi pomáhají a které mi už neslouží?
- ♥ Jak mohu dnes zvýšit svou energii?
- ♥ Co mohu pustit, abych se cítil/a lehčí?
- ♥ Za co jsem dnes vděčný/á?

*Vyšší vibrace není něco,
co jednou dosáhneme.
Je to každodenní rozhodnutí
vracet se k tomu,
co nás dělá šťastnými.*



Pamatujte, že jste nádherná bytost se vším, co potřebujete.
Naslouchejte sobě. Důvěřujte životu. Pečujte o své zdraví.
A nikdy nezapomínejte – svět je krásnější díky vám.

Přeji vám mnoho zdraví, radosti a světla na vaší cestě!

Jani ♥



DENÍK SOUZNĚNÍ VITALITY

MÍSTO PRO VÁŠ KAŽDODENNÍ RŮST, ZDRAVÍ A RADOST



DNEŠNÍ DEN: _____

PO ÚT ST ČT PÁ SO NE



1. KARTA DNE

Jakou kartu jsem si dnes vybral(a):

Hlavní poselství pro mě dnes:



4. JAK SE DNES CÍTÍM?

Označ, jak se dnes cítíš:



SKVĚLE



DOBŘE



NEUTRÁLNĚ



NÁROČNĚ



TĚŽCE

Co to dnes ovlivňuje?



2. ZÁMĚR DNE

Na co se dnes chci zaměřit:

Co chci dnes podpořit:



5. MÉ TĚLO

Jak se cítí mé tělo?

Co dnes udělám pro své tělo?



3. VDĚČNOST

Za co jsem dnes vděčný(á):

- _____
- _____
- _____



6. ENERGIE DNE

Moje energie dnes:



10%



25%



50%



75%



100%



7. MOJE UVĚDOMĚNÍ A POZNÁMKY

Co jsem si dnes uvědomil(a)? Co mi udělalo radost? Co mě posunulo?



AFIRMACE DNE

*Pečuji o své tělo, mysl i srdce.
Zvyšuji svou energii každý den.
Jsem v souladu se sebou a se životem.*



DECH PRO DNEŠEK

*Nádech – přijímám zdraví a světlo.
Výdech – uvolňuji napětí a starosti.
Dýchám klidně.
Jsem v pořádku.*



KAŽDÝ DEN JE NOVÁ PŘÍLEŽITOST ZVOLIT SI ZDRAVÍ, RADOST A LEHKOST.

JH