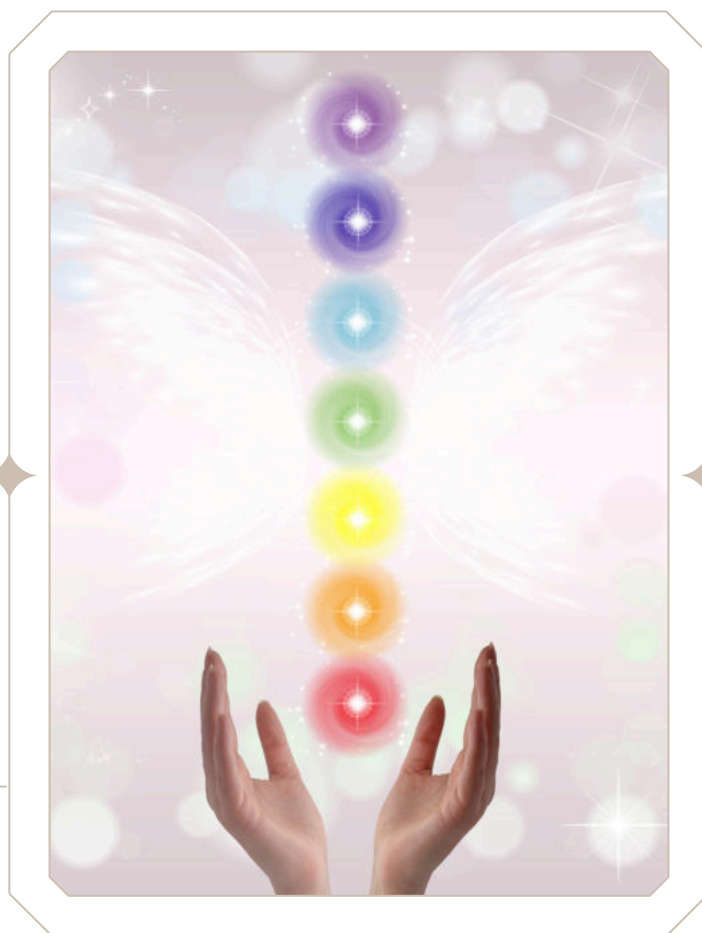


E-BOOK

ČAKRY V PRAXI

www.osobni-promena.cz



marci.panek@seznam.cz

HARMONIZACE 7 ENERGETICKÝCH CENTER
V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ

Osobní proměna



E-BOOK

HARMONIZACE 7 ENERGETICKÝCH CENTER V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ



Čakry jsou energetická centra v našem těle, která ovlivňují naši fyzickou, emoční i duchovní pohodu. Když jsou v rovnováze, cítíme se vitálně, klidně a propojeně se sebou i světem. Tento e-book vám pomůže poznat každou čakru a naučí vás jednoduché každodenní praktiky, jak je udržet zdravé a harmonické.

SEBEPÉČE A HARMONIZACE ČAKER

NÁLADA A EMOCE

Čakry úzce souvisejí s našimi emocemi. Když je například srdeční čakra v rovnováze, prožíváme lásku, radost a vděčnost. Naopak při jejím zablokování se můžeme cítit osaměle, smutně nebo emočně uzavřeně.

FYZICKÁ POHODA

Každá čakra je propojena s konkrétní částí těla. Když je tok energie narušený, může se to odrazit i na fyzické úrovni.



SEBEPÉČE A HARMONIZACE ČAKER

PRODUKTIVITA A ROZHODOVÁNÍ

Pokud jsou čakry vyvážené, máte čistou mysl, vnitřní sílu k činům a inspirace k vám plyne přirozeně. Jsou-li některé čakry oslabené, můžete pociťovat zmatek, odkládání povinností nebo známky vyhoření.

VZTAHY

Naše čakry jsou navzájem propojené s čakrami ostatních lidí. Máme-li například otevřenou srdeční čakru, jsme schopni lásku nejen přijímat, ale i dávat. Pokud je však zablokovaná, můžeme se uzavírat nebo mít potíže s důvěrou.





Ahoj, jsem (Marcela)

OSOBNÍ PROMĚNA


Jmenuji se Marcela a toto je moje značka. Jsem spirituální a tarotová průvodkyně. Líbí se mi myšlenka, že mohu sdílet svůj talent, a tím poskytovat osobní konzultace (astrologické, tarotové, duchovní), spirituální vhledy a konzultace k osobnímu rozvoji.

OTÁZKY?

 marci.panek@seznam.cz

 [@osobni_promena](https://www.instagram.com/osobni_promena)

www.osobni-promena.cz 

Tarot - Osobní proměna
([@osobni_promena](https://www.youtube.com/@osobni_promena)) 

TĚLO

JAKO UKAZATELE ENERGETICKÝCH BLOKŮ

Každá čakra je propojena s určitými oblastmi těla. Pokud se někde objeví **napětí, bolest nebo diskomfort, může to znamenat, že daná oblast potřebuje péči.**



TLAK NA HRUDI, STAŽENÉ HRDLO

Může signalizovat blokádu srdeční nebo krční čakry (emoce, komunikace).

TÍHA V NOHOU, ÚNAVA

Může znamenat slabou kořenovou čakru (stabilita, bezpečí).

BOLEST ŽALUDKU, NEVOLNOST

Může souviset se solar plexem (sebedůvěra, vnitřní síla).

ČASTÉ BOLESTI HLAVY, ZMATENOST

Může naznačovat oslabenou korunní čakru nebo čakru třetího oka (intuice, spojení s vyšším já).

EMOCE

JAKO NAVIGACE V ENERGETICKÉM POLI



Emoce nejsou nepřítelem, ale signálem, že něco potřebuje vaši pozornost. Každou emoci pozorujte, ale nepotlačujte. **Můžete ji ventilovat skrze dech, pohyb nebo tvořivost.**

HNĚV, FRUSTRACE

Blokace solar plexu nebo krční čakry (potlačená síla, nevyjádřené emoce)

STRACH, ÚZKOST

Slabá kořenová čakra (nejistota, neuzemnění)

SMUTEK, OSAMĚLOST

Srdeční čakra potřebuje otevřít (potřeba sebelásky)

Moje osobní pocity

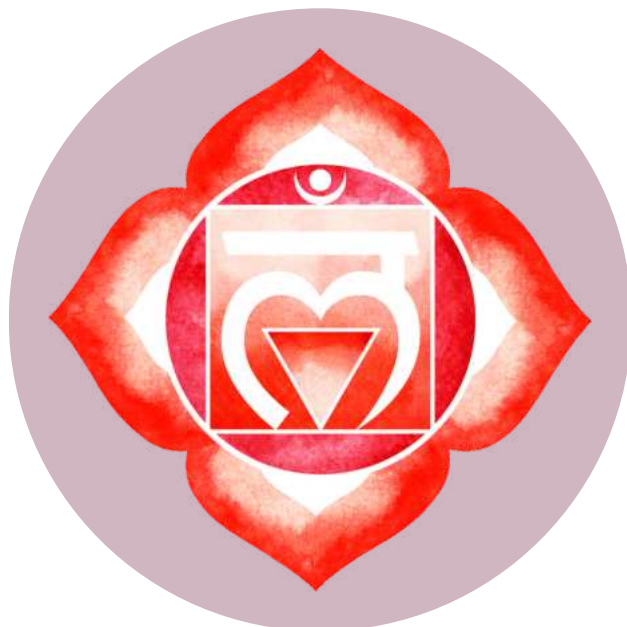
Zkuste se na chvíli zastavit a vnímat své pocity – ty, které se objevují nečekaně, silně a které někdy nejde potlačit. Co vám chtějí říct? Jak na vás působí? Všimněte si, v jakých situacích přicházejí a jaké místo ve vašem těle se jich dotýká. Může vám to napovědět, s jakou čakrou jsou spojené. Dopřejte si čas na jemnou práci s těmito tématy – skrze péči o sebe, harmonizaci energií a laskavý přístup ke svému vnitřnímu světu.

Moje pocity

Čakra

KOŘENOVÁ ČAKRA

Muladhara



Umístění: základ páteře, oblast kostrče

Barva: červená

Funkce: stabilita, bezpečí, fyzické zdraví

Jak o ni pečovat:

- Chůze naboso v přírodě pro ukotvení, pobyt v přírodě
- Jóga zaměřená na spodní část těla (kundaliní, flow a hatha jóga) – Uttanásana (stojící záklon dopředu), Vrikšasana (pozice stromu)
- Pohyb: Běh, bosá chůze dřepy
- Jídlo: kořenová zelenina, červené potraviny (řepa, jablka, jahody, bílkoviny)
- Aromaterapie: Cedr, pačuli, hřebíček

AFIRMACE

„Jsem v bezpečí a pevně zakotven/a
ve svém životě.“

KOŘENOVÁ ČAKRA

Muladhara



BLOKÁDY

Úzkost, strach a nejistota
Nedostatek energie, vyčerpání
Nestabilita v životě (emocionální i finanční)
Problémy s nohama, páteří nebo trávením

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

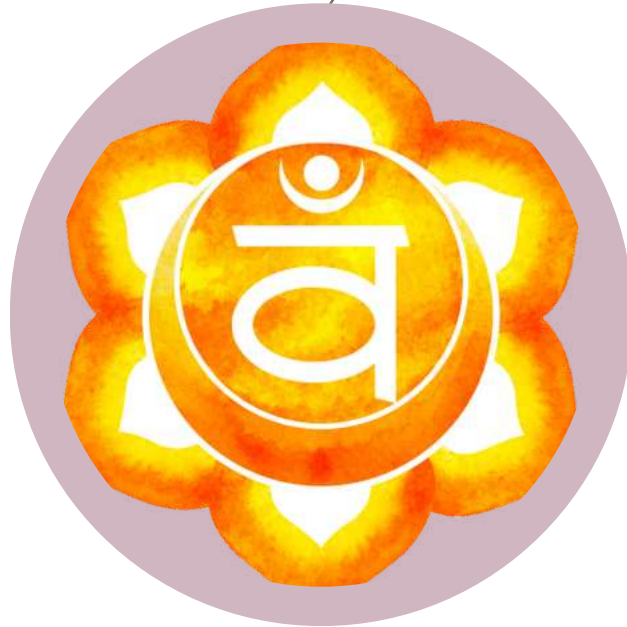
Častá únava, vyčerpání
Slabé nebo bolavé nohy, bolest v kolenou
Problémy s trávením, zácpa
Pocit neuzemnění, neklidu nebo úzkosti

FYZICKÁ PÉČE

Chůze bosu po trávě nebo hlíně (uzemnění)
Jíst kořenovou zeleninu (mrkev, řepa, brambory)
Dýchat hluboko do břicha a představovat si červené světlo
Držet v ruce hematit nebo červený jaspis
Těžký fyzický pohyb - rychlá chůze do schodů, rychlá chůze, dřepy

SAKRÁLNÍ ČAKRA

Svadhisthana



Umístění: podbříšek

Barva: oranžová

Funkce: emoce, kreativita, radost, sexualita

Jak o ni pečovat:

- Tanec, volný pohyb těla, plavání, jóga (zejména pozice motýlka, holuba nebo kobry)
- Vyjadřování emocí (psaní, malování)
- Relaxace u vody, koupele s éterickými oleji
- Jídlo: Oranžové potraviny (pomeranče, mrkev, mango), hydratace
- Aromaterapie: Ylang-ylang, santalové dřevo, pomeranč
- Tvoření: Malování, hudba, psaní – jakýkoli kreativní projev

AFIRMACE

„Dovoluji si cítit, tvořit a radovat se ze života.“

SAKRÁLNÍ ČAKRA

Muladhara



BLOKÁDY

Emoční nestabilita, náladovost, potlačené emoce
Nedostatek inspirace, stagnace v životě
Strach z intimity nebo přílišná závislost na vztazích

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Problémy s menstruací, hormonální nerovnováha
Bolesti v bedrech a pánvi
Nízké libido nebo naopak přebytek sexuální energie
Emoční nestabilita, potlačené emoce
Problémy s reprodukčním systémem nebo močovým měchýřem

FYZICKÁ PÉČE

Pít více vody a jíst oranžové potraviny
Tančit nebo se volně pohybovat podle hudby
Obejmout někoho nebo si dopřát masáž
Malovat, psát, tvořit – cokoliv co probouzí kreativitu
Držet v ruce oranžový kámen, např. karneol

SOLAR PLEXUS

Manipuṣā



Umístění: nad pupkem, pod hrudní kostí

Barva: žlutá

Funkce: sebevědomí, osobní síla, vůle

Jak o ni pečovat:

- Dechová cvičení na posílení síly a odvahy
- Sluneční světlo a pobyt venku
- Práce s ohněm: Zapalování svíček, pobyt na slunci, kontakt s teplem.
- Pohyb: Jóga (pózy jako loďka nebo bojovník), tanec, běh.
- Jídlo: Žluté potraviny – banány, kukuřice, citrony, ananas, kurkuma.
- Aromaterapie: Pižmo, santalové dřevo, zázvor, šafrán a skořice

AFIRMACE

„Jsem silný/á, schopný/á a plný/á energie.“

SOLAR PLEXUS

Manipuṣa



BLOKÁDY

Nedostatečná aktivita: nízké sebevědomí, nerozhodnost, pocit bezmoci, apatie, strach z odmítnutí.

Nadměrná aktivita: přílišná kontrola nad ostatními, agresivita, tvrdohlavost, workoholismus.

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Zažívací potíže a problémy s trávením (pálení žáhy, nadýmání, syndrom dráždivého tračníku)

Slabý metabolismus, přibírání nebo hubnutí bez důvodu

Únava, žlučník, cukrovka

FYZICKÁ PÉČE

Dechová cvičení "Ohnivý dech" a pobyt na slunci

Postav se rovně, narovnej záda a dej ruce v bok

Jíst žluté potraviny (banány, kukuřice, kurkuma)

Napište si tři věci, ve kterých jsi skvělí

Pracujte s citrínem nebo tygřím okem

SRDEČNÍ ČAKRA

Anahata



Umístění: střed hrudníku, poblíž srdce

Barva: zelená

Funkce: láska, soucit, vztahy

Jak o ni pečovat:

- Meditace lásky a soucitu (metta meditace)
- Čas s blízkými, péče o druhé
- Jídlo: zelená listová zelenina, avokádo, ořechy
- Pohyb: Jóga (pozice most, velblouda a sfingy)
- Kontakt s přírodou: procházky v zeleni, lesní terapie
- Aromaterapie: Růže, levandule, jasmín, borovice

AFIRMACE

„Otevírám své srdce lásce
a odpuštění.“

SRDEČNÍ ČAKRA

Anahata



BLOKÁDY

Strach z lásky a blízkosti
Potíže s důvěrou ve vztazích, žárlivost
Uzavřenost vůči emocím, pocit osamění
Neschopnost odpustit

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Špatný krevní oběh
Bušení srdce, nízký nebo vysoký krevní tlak
Problémy s dýcháním, astma, časté nachlazení
Napětí v hrudníku, stažený dech

FYZICKÁ PÉČE

Přitiskněte si ruce na srdce a pošlete si vnitřní úsměv
Odpusť sobě i druhým (alespoň v myšlenkách)
Napište někomu vděčný vzkaz nebo obejměte blízkého
Pobyt v přírodě a zeleni
Drž v ruce růženín nebo zelený avanturín

KRČNÍ ČAKRA

Vishuddha



Umístění: hrdlo, oblast krku

Barva: modrá

Funkce: komunikace, vyjádření, pravda

Jak o ni pečovat:

- Zpěv, mluvení, psaní deníku
- Pít čistou vodu a bylinné čaje - máta, heřmánek, šalvěj
- Pohyb: Jóga (pozice pluhu, stoj na ramenou, rybí pozice)
- Jídlo: Ovoce s vysokým obsahem vody, modré a fialové potraviny
- Aromaterapie: Modrý heřmánek, kadidlo

AFIRMACE

„Mluvím svou pravdu s lehkostí a láskou.“

„Mluvím svobodně a s jistotou.“

KRČNÍ ČAKRA

Vishudda



BLOKÁDY

Potíže s komunikací – strach vyjádřit se, nejistotu, uzavřenost nebo naopak upovídanost a neschopnost naslouchat
Strach vyjádřit se, obtíže s vyjadřováním myšlenek
Uzavřenost, nejistota

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Chronické bolesti v krku, záněty mandlí
Problémy se štítnou žlázou
Chrastění v krku, chrapot – potíže s hlasem
Neschopnost vyjádřit své pocity nebo potřeby

FYZICKÁ PÉČE

Cvičení na uvolnění hlasu a pravdivý projev
Zpívat nebo si pobrukovat oblíbenou písničku
Napsat, co opravdu cítíme (deník, journaling)
Pít teplý čaj (např. mátový nebo zázvorový)
Pracovat s akvamarínem nebo lapisem lazuli

ČAKRA TŘETÍHO OKA

Ajna



Umístění: mezi obočím, střed čela

Barva: indigová

Funkce: intuice, moudrost, vnímání

Jak o ni pečovat:

- Meditace a vizualizace, klidný čas o samotě, pozorování snů
- Bylinky: Levandule, pupečník asijský, rozmarýn
- Pohyb: Jóga (pozice dítěte, pozice pluhu a pes hlavou dolů)
- Jídlo: potraviny bohaté na antioxidanty, ostružiny, lilek, hrozny, červená cibule
- Aromaterapie: Pačuli, santalové dřevo, kadidlo

AFIRMACE

„Důvěřuji své intuici a vnitřní moudrosti.“

ČAKRA TŘETÍHO OKA

Ajna



BLOKÁDY

Zmatenost, nerozhodnost, potíže s koncentrací

Pocity odtržení od reality, úzkost

Nadměrná racionalita nebo naopak neschopnost rozlišovat mezi
fantazií a skutečností

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Bolesti hlavy

Problémy se zrakem, rozmazané vidění

Potíže se soustředěním

Přetížení mysli

FYZICKÁ PÉČE

Zklidnění mentálního hluku: meditace a mindfulness

Dívejte se na hvězdy nebo sledujte horizont

Poslouchejte ticho nebo jemnou meditační hudbu

Ptejte se sám/a sebe: „Co mi říká intuice?“

Pracujte s ametystem nebo sodalitem

KORUNNÍ ČAKRA

Sahasra



Umístění: temeno hlavy

Barva: fialová, bílá

Funkce: duchovní spojení, vědomí, jednota

Jak o ni pečovat:

- Ticho a meditace, čtení duchovní literatury, modlitba
- Pobyt v přírodě pro propojení s univerzem
- Bylinky: Levandule, heřmánek, lotosový květ
- Jóga: pozice mrtvoly Savasana, lotosu nebo stoj na ramenou s oporou
- Jídlo: Borůvky, švestky, hrozno, červené zelí, kokos, kokosové mléko
- Aromaterapie: Aglaia Odorata (Kornice vonná), Bílý lotosový květ

AFIRMACE

„Jsem propojen/a s vyšší moudrostí
a světlem.“

KORUNNÍ ČAKRA

Sahasra



BLOKÁDY

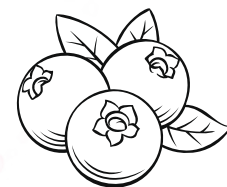
Pocit odpojení, smyslové prázdnoty
Skepticismus, cynismus vůči spiritualitě
Deprese, pocit ztracenosti nebo nesmyslnosti života
Nuda, frustrace, chamtivost

MOŽNÉ FYZICKÉ PROJEVY

Mentální vyčerpání, pocit odpojení
Problémy se spánkem, nespavost
Špatná koordinace, rovnováha
Přehnaná racionalita, nedůvěra v intuici

FYZICKÁ PÉČE

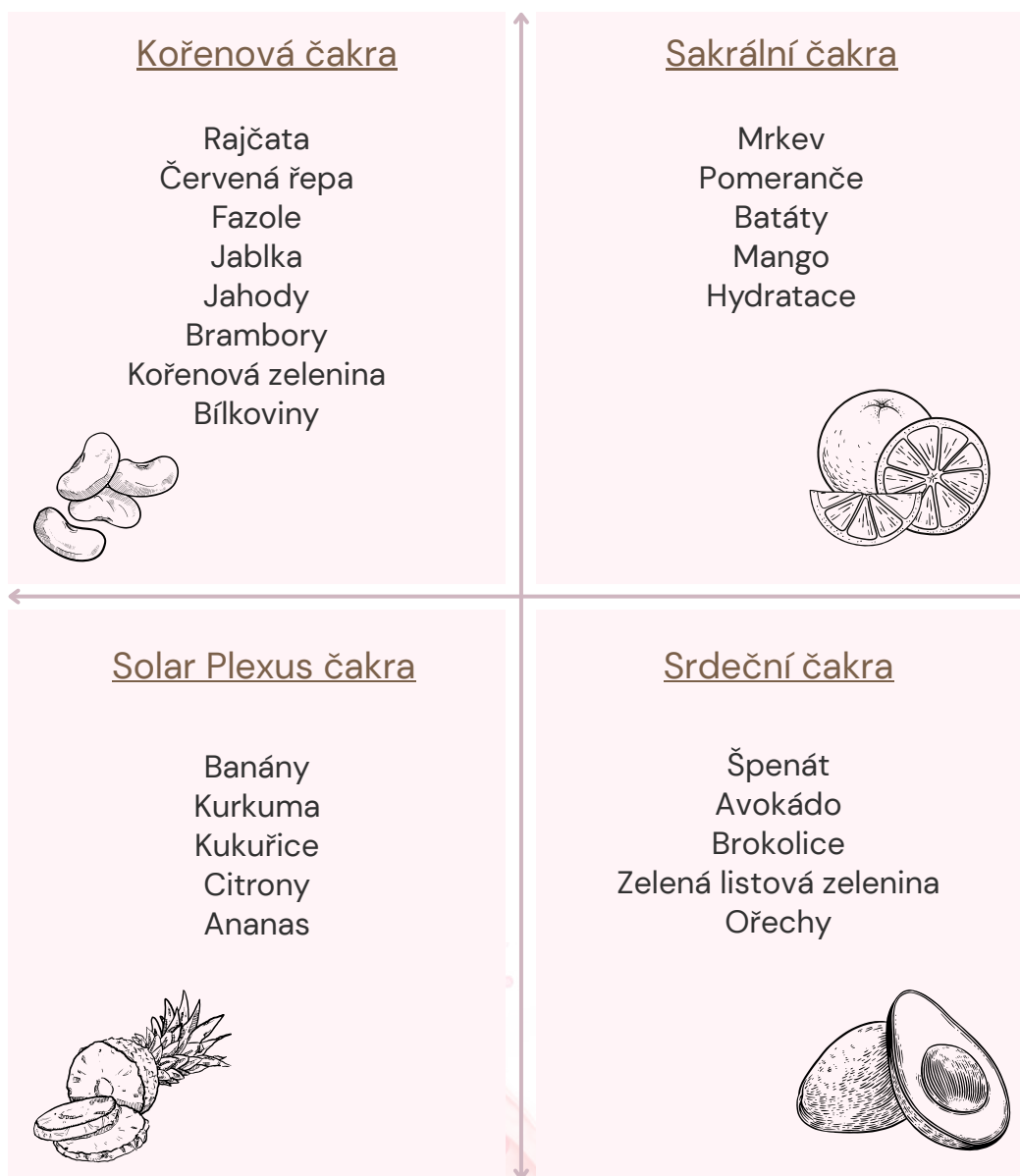
Přítomný okamžik jako cesta k moudrosti
Sed'te v klidu a vědomě dýchejte několik minut
Přečtete si inspirativní text nebo se nalaďte na vyšší moudrost
Vděčnost – napište si, za co jste dnes vděční
Držte v ruce křišťál nebo selenit



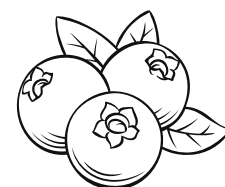
STRAVA

Potraviny dokážou podpořit energii jednotlivých čakr. Pokud cítíte nerovnováhu v určité oblasti, zařaďte odpovídající barvu potravin.

Strava podle čakr



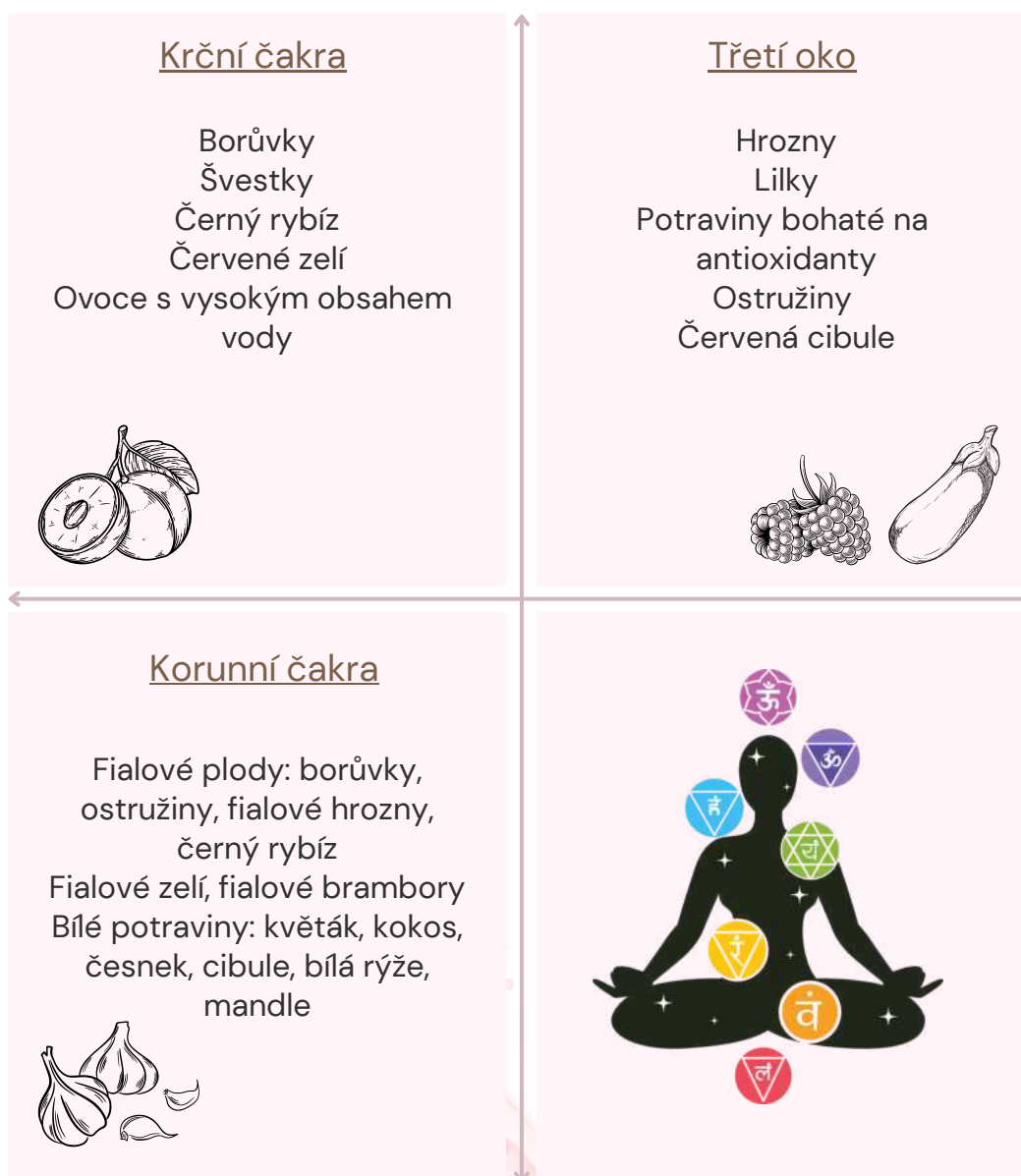
Strava podle čakr



STRAVA

Potraviny dokážou podpořit energii jednotlivých čakr. Pokud cítíte nerovnováhu v určité oblasti, zařaďte odpovídající barvu potravin.

Strava podle čakr



Strava podle čakr



POHYB

Každá čakra souvisí s určitým pohybem, a když je zapojíš do svého dne, pomůžeš energii proudit.

Pohyb pro rozprůdění energie



Pohyb pro rozprůdění energie



POHYB

Každá čakra souvisí s určitým pohybem, a když je zapojíte do svého dne, pomůžete energii rozproudit.

Pohyb pro rozprouduení energie

Krční čakra

Zpěv
Hlasová cvičení
Hluboké dýchání
Jóga (pozice pluhu, stoj na ramenou, rybí pozice)



Třetí oko

Relaxace
Vizualizace
Cviky na oči
Jóga
(pozice dítěte, pozice pluhu a pes hlavou dolů)

Korunní čakra

Meditace
Mindfulness
Pobyt v tichu
Jóga: pozice mrtvoly Savasana, lotosu nebo stoj na ramenou s oporou



Pohyb pro rozprouduení energie

Ranní / večerní RUTINA

Každé ráno, pokud vám situace dovolí, si udělejte **krátké 5–10 minutové naladění**, které vám pomůže nastartovat energii a den.

KONTROLNÍ SEZNAM	ANO	NE
Zhluboka dýchejte a vnímejte, jak proudí energie od kořene páteře až k temeni hlavy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Protáhněte tělo (stačí pár jednoduchých pohybů jako protažení rukou, kružení pánví, předklony).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zaměřte se na barvy – můžete si představit, že každá čakra se rozjasňuje svou barvou.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vědomě si řekněte afirmaci pro daný den (např. „Jsem v bezpečí a věřím životu“ pro kořenovou čakru).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pokud máte čas, dopřejte si hluboké dýchání nebo meditaci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>(Do dalších polí si vepište, co bude vhodné pouze a jenom pro vás a přizpůsobte svým potřebám.)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DATUM:

NÁLADA:

JOURNALING

vašich myšlenek

CÍLE

-
-
-
-
-
-

SEZNAM ÚKOLŮ

-
-
-
-
-
-

DENNÍ

výzvy journalingu

Zde si napište seznam výzev k psaní do deníku, které můžete použít pro sebe nebo s někým sdílet – skvěle podpoří sebepoznání, vnitřní klid i osobní růst:

VAŠE DENNÍ VÝZVY JOURNALINGU



🌱 Sebepoznání a vnitřní růst

1. Kdo jsem, když se na nic nehraji role?
2. Jaké části sebe stále skrývám před světem – a proč?
3. Kdy jsem se naposledy cítil/a opravdu sám/sama sebou?
4. Jaké přesvědčení mě v životě nejvíce omezuje – a jak bych ho mohl/a změnit?

DENNÍ

výzvy journalingu

Zde si napište seznam výzev k psaní do deníku, které můžete použít pro sebe nebo s někým sdílet – skvěle podpoří sebepoznání, vnitřní klid i osobní růst:

VAŠE DENNÍ VÝZVY JOURNALINGU



Emocionální očista

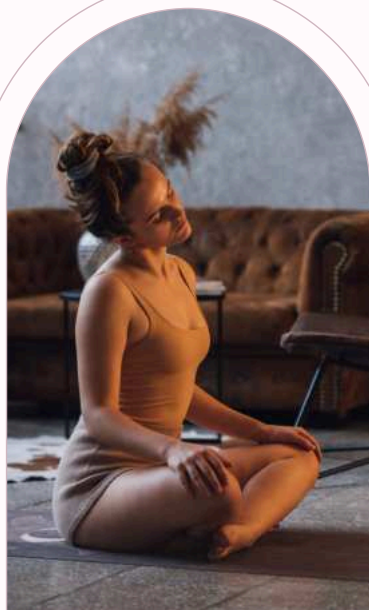
1. Co teď opravdu potřebuji říct – komu?
2. Jaká emoce u mě nejčastěji přebírá kontrolu – a co mi tím chce říct?
3. Co potřebuji pustit, abych mohl/a volněji dýchat?
4. Kdy naposledy jsem si dovolil/a cítit naplno?

DENNÍ

výzvy journalingu

Zde si napište seznam výzev k psaní do deníku, které můžete použít pro sebe nebo s někým sdílet – skvěle podpoří sebepoznání, vnitřní klid i osobní růst:

VAŠE DENNÍ VÝZVY JOURNALINGU



Sebeláska a péče

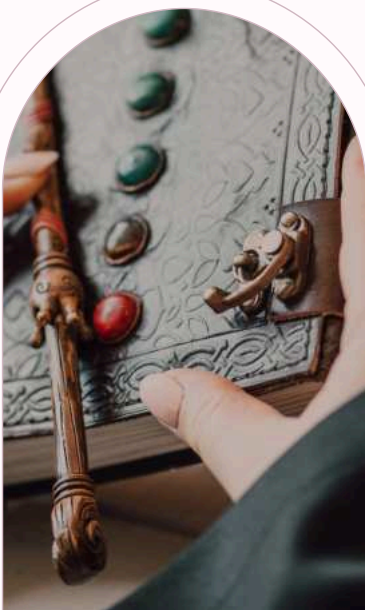
1. Jak se o sebe mohu postarat tak, jak to opravdu potřebuji?
2. Za co dnes cítím vděčnost vůči sobě?
3. Kterou svou „nedokonalost“ si zkusím dnes obejmout s laskavostí?
4. Jak vypadá moje představa života v rovnováze?

DENNÍ

výzvy journalingu

Zde si napište seznam výzev k psaní do deníku, které můžete použít pro sebe nebo s někým sdílet – skvěle podpoří sebepoznání, vnitřní klid i osobní růst:

VAŠE DENNÍ VÝZVY JOURNALINGU



🔥 Tvořivost a vize

1. Kdybych se nemusel/a ničeho bát, co bych začal/a tvořit?
2. Jak vypadá můj ideální den – od rána do večera?
3. Jaký sen jsem v sobě odložil/a – a co mě dnes brání ho následovat?
4. Co mi říká moje intuice o dalším kroku?

DENNÍ

výzvy journalingu

Zde si napište seznam výzev k psaní do deníku, které můžete použít pro sebe nebo s někým sdílet – skvěle podpoří sebepoznání, vnitřní klid i osobní růst:

VAŠE DENNÍ VÝZVY JOURNALINGU



★ Duchovno a vědomí

1. Kde se v mém životě projevuje vyšší vedení?
2. Jak vypadá moje vlastní definice spirituality?
3. Kdy jsem cítil/a hluboké propojení s něčím větším?
4. Jakého znamení nebo synchronicity jsem si nedávno všiml/a?

CITÁT DNE



*“Máte silu och rávit sváj
vnitřní klid.”*

MEDITACE & VIZUALIZACE

k jednotlivým čakrám

Meditace a vizualizace pomáhají uvolnit napětí, vyrovnat energii a podpořit proudění v čakrách. Skrze dech, barvy a pozornost navracíme tělu i mysli rovnováhu, klid a vnitřní sílu.

01 Krční čakra

Posad'te se nebo si lehněte, zavřete oči a představte si, jak z vašich chodidel vyrůstá silný červený kořen, který vás pevně spojuje se zemí. S každým nádechem cítíte, jak přichází stabilita a klid. Při výdechu uvolněte napětí a nechte odejít strachy.

02 Sakrální čakra

Při meditaci si představte oranžovou záři kolem oblasti podbřišku. S každým nádechem si představujte, že se tato záře rozšiřuje, probouzí vaši tvořivost a radost. Při výdechu nechte odejít napětí a bloky.

03 Solar plexus čakra

Zaměřte se na oblast solar plexu a představte si jasné žluté slunce. Při nádechu cítíte, jak slunce posiluje vaši vnitřní sílu. Při výdechu rozptylujete pochybnosti a nejistotu.

04 Srdeční čakra

Při meditaci si představte zelenou záři, která vychází ze středu vašeho hrudníku. S každým nádechem cítíte, jak se vaše srdce otevírá a naplňuje bezpodmínečnou láskou a soucitem. Při výdechu nechte odejít hněv a smutek.

MEDITACE & VIZUALIZACE

k jednotlivým čakrám

Meditace a vizualizace pomáhají uvolnit napětí, vyrovnat energii a podpořit proudění v čakrách. Skrze dech, barvy a pozornost navracíme tělu i mysli rovnováhu, klid a vnitřní sílu.

05 Krční čakra

Představte si modrý světelný paprsek vycházející z oblasti hrdla. Při nádechu tento paprsek sílí a otevírá vaši schopnost upřímně se vyjadřovat. Při výdechu nechte odejít strach z vlastního projevu.

06 Čakra Třetího oka

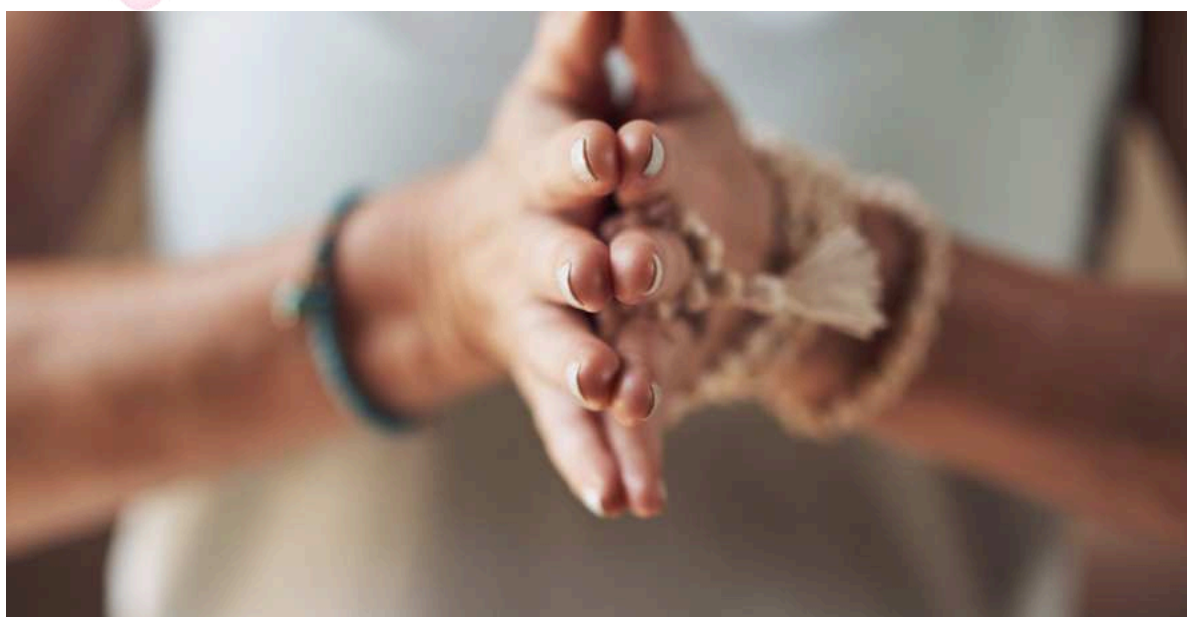
Zavřete oči a soustřed'te se na místo mezi obočím. Představte si indigovou záři, která rozjasňuje vaši mysl a otevírá přístup k vnitřní moudrosti. Při nádechu si představte, že přijímáte vhledy a inspiraci. Při výdechu uvolněte pochybnosti.

07 Korunní čakra

Při meditaci si představte, jak z temene hlavy vychází bílá nebo fialová záře spojující vás s nekonečnem. Při nádechu přijímejte duchovní světlo a vědomí jednoty. Při výdechu nechte odejít pocit oddělení a strachu.

?! SHRNUTÍ

Vizualizace barev jednotlivých čaker posiluje jejich vibraci, zatímco meditace nám umožňuje nahlédnout hlouběji do témat, která s nimi souvisí – od pocitu bezpečí až po napojení na vyšší vědomí. Pravidelnou praxí otevíráme cestu k větší lehkosti, vnitřnímu klidu a sebevědomému bytí.



POTŘEBUJETE VÍCE INFORMACÍ A PODPORY?



Pravidelná péče o čakry vám pomůže naladit se na vlastní energii, cítit se silnější, klidnější a radostnější. Vyzkoušejte meditace i praktické tipy a postupně objevíte, jak každá čakra přispívá k vašemu celkovému zdraví a harmonii.

OSOBNÍ PROMĚNA



PROHLÁŠENÍ O ODPOVĚDNOSTI



Tato prezentace je určena výhradně k informativním účelům v oblasti osobního rozvoje a duchovní praxe. Nejsem lékař ani jiný zdravotnický odborník a neposkytuji zdravotní, psychologickou ani terapeutickou péči. Informace zde uvedené nenahrazují odbornou lékařskou diagnózu, léčbu ani poradenství.

Veškeré techniky a doporučení, které sdílím, vycházejí z mé zkušenosti jako tarotové průvodkyně a duchovní konzultantky. Každý účastník nese plnou zodpovědnost za to, jak s informacemi naloží.