

Rozsvit svůj listopad!

Pět týdnů
plných energie
a radosti ze života



s Manuelou Jungovou



AHOJ!

Je tak krásné, že právě čteš tyto řádky – a mám obrovskou radost, že se spolu vydáme na tuhle světelnou listopadovou cestu. ♥

Pojďme společně proměnit temný listopad v měsíc plný světla, tepla a radosti.

A víš co? Uděláme to úplně jednoduše – malými krůčky.

Zapojíme všech pět smyslů: zrak, sluch, čich, chuť i hmat.

Díky nim rozhýbeme svoje mozkové i tělesné buňky, dobijeme vnitřní baterky a přineseme do každého dne víc světla a malých radostných okamžiků.

A víš co je na tom nejkrásnější?

Tím světlem nerozjasníš jen svůj vlastní listopad, ale i životy lidí kolem sebe – protože světlo se ve tmě prostě schovat nedá.

Jsi připravená?

Tak pojďme rovnou na první krok – malý, jednoduchý, ale takový, **který dokáže během pár minut rozzářit tvoje srdce.**



Tvoje Manuela

Proč nám listopad ubírá energii?

Upřímně? Listopad nemám moc ráda.

Možná to cítíš podobně...

Dny jsou kratší, rána tmavá, odpoledne končí dřív, než se člověk rozkouká. A někdy mám pocit, že s každým zataženým dnem ubývá i energie.

Ale proč to tak vlastně je?

Proč nás listopad dokáže tak snadno stáhnout dolů? A co ta tma s námi vůbec dělá?

Naše tělo miluje světlo – doslova z něj žije.

Když ho ubývá, reaguje jako baterka, která se pomalu vybíjí.

1. Méně světla znamená více melatoninu.

Tělo má pocit, že je večer, i když jsou teprve tři odpoledne. Zpomalí, ztěžkne, chce klid.

2. Méně světla, méně serotoninu.

Tenhle hormon dobré nálady se tvoří jen tehdy, když na nás dopadá denní světlo. A tak se občas cítíme bez jiskry, bez chuti, trochu šedě.

3. Zima a chlad nás stahují dovnitř.

Tělo šetří energií, méně se hýbeme, dýcháme mělčeji. A náš vnitřní oheň se zmenší.

4. A v duši?

Listopad nás zve ke ztišení. Jenže my často zpomalit neumíme – a tak vzniká napětí mezi tím, co potřebujeme, a tím, co po sobě chceme. Není to lenost. Je to přirozená reakce těla i duše.

Tyto poznatky nám pomáhají lépe zacházet se svými pocity a pozitivně ovlivňovat naše tělo. A přesně to budeme dělat i v tomto programu - **propojujeme hlavu, srdce i tělo.**

♥ Jak to funguje v praxi

Naše tělo a mozek jsou úžasně propojené.

Když zapojíme své smysly – **zrak, sluch, čich, chuť a hmat** – posíláme do mozku jasný signál: „Jsem tady, jsem v přítomnosti, žiju.“

A právě to naše tělo potřebuje, aby se znovu nadechlo a začalo vyrábět energii.

- 👁 Když vidíme světlo nebo krásu, mozek spouští tvorbu serotoninu – hormonu dobré nálady.
- 🧠 Když posloucháme hudbu nebo ticho, uklidňuje se naše nervové centrum a tělo se uvolňuje.
- 🕯 Když vnímáme vůni, aktivujeme část mozku, která řídí emoce – proto např. známý parfém dokáže během vteřiny změnit náladu.
- 💋 Když si dopřejeme něco, co nám opravdu chutná, a zkusíme i nové chutě, tělo se probouzí a my cítíme radost ze života.
- 🌻 A když něco cítíme – teplo, dotek, měkkost – zapíná se hormon oxytocin, který přináší klid, blízkost a vnitřní pohodu.

Každý z těchto malých kroků ovlivňuje náš nervový systém, dýchání, srdce i myšlenky.

A právě proto budeme celý měsíc objevovat, jak jednoduše se dá svítit zevnitř – pomocí obyčejných věcí, které máme každý den kolem sebe.



Tvůj HAPPY PLACE

Vytvoř si místočko, které probudí tvoje smysly a bude ti vyzařovat světlo i pozitivní energii.

Nemusí být velké – stačí malý stůl, parapet, polička v oblíbeném koutku nebo noční stolek u postele.

Tady pár nápadů, co by na tvém Happy Place nemělo chybět:

- svíčka, světýlka nebo malá lampička
- aromalampička s voňavým olejem a svíčkou
- kytice nebo hezká rostlinka
- propiska a notýsek, kam si budeš psát radostné okamžiky svého listopadu

A vytiskni si kartičku, kterou jsem pro tvůj Happy Place připravila: [stáhnout](#)

A pro inspiraci fotka jednoho z mých Happy Places:



Zázrak Božího stvoření v nás

*Jak můžeme díky svým smyslům
přinášet světlo do temného listopadu*

Někdy zapomínáme, jak zázračné naše tělo vlastně je.

Kolik věcí se v nás odehrává – tiše, samozřejmě, den co den.

A když si dopřejeme chvíli a opravdu se zastavíme...

když se díváme, cítíme, slyšíme, ochutnáváme a dotýkáme vědomě, **něco se v nás probudí.**

 **Naš mozek takové chvíle miluje**

Mozek je stále v akci. Každý vědomý vjem – teplé slunce na kůži, vůně jablka se skořicí, křupnutí listů pod nohama – posílá do mozku malé impulzy.

A tam vznikají nová spojení - tomu se říká neuroplasticita.

Mozek si zapamatuje: „Tohle je příjemné. Tohle chci znovu.“

A s každou takovou zkušeností se pomalu mění i naše myšlenky, nálada a vnitřní nastavení.



**Změna
je možná,
v každém věku!**

🧘. Naše Tělo se nadechne úlevou

Známá vůně, tichá melodie nebo teplé světlo svíčky – všechno to posílá nervovému systému vzkaz:

„Jsi v bezpečí. Můžeš se uvolnit.“

Zpomalí se tep, ramena klesnou, dech se prohloubí.

A vracíme se zpět víc k sobě, do svého těla. Do přítomného okamžiku.

✨ A najednou znovu cítíme život

- Barvy jsou sytější,
- chutě výraznější,
- zvuky zřetelnější.

Tyto chvíle jsou jako tichá modlitba – beze slov, jen čisté bytí.

**A připomínají nám, jak úžasně všechno spolu ladí.
Jak dokonale nás Bůh stvořil – s touto neuvěřitelnou
schopností vnímat život celým svým bytím.**



Zkus si to!

ZRAK – Dívej se novýma očima

1. „Vnímej světlo.“

Postav se k oknu, na chvíli zavři oči a pak je znovu otevři.
Jak se světlo dotýká věcí kolem tebe? Jaké barvy vidíš?

2. „Hledej barvy.“

Najdi pět barev ve svém okolí.

Jen pozoruj, nehodnoť.

Čím častěji to budeš dělat, tím citlivější bude tvůj pohled pro krásu.

3. „Odpočinek pro oči.“

Zavři na chvíli oči a polož na ně dlaně.

Vnímej teplo, klid a pokoj.

ČICH – Vůně okamžiku

1. „Nadechni se všednosti.“

Zavři oči a zhluboka se nadechni nosem.

Co cítíš? Kávu, mýdlo, déšť?

Nic nehledej, jen vnímej, co je.

2. „Vůně vzpomínek.“

Otevři skleničku s kořením – skořici, vanilku, tymián
– a nech se překvapit, co v tobě ta vůně probudí.

Čich je propojený s emocemi a pamětí.

Stačí vteřina a vybaví se nám dávná radost.

3. „Tvá vůně klidu.“

Vyber si vůni, která tě okamžitě uklidní – levanduli, pomeranč, růži, ...

Nadechni se jí pomalu a vnímej, co se děje v těle.

Každým opakováním si mozek spojuje tuto vůni s pocitem bezpečí.

To je živá neuroplasticita – učení skrze prožitek.

SLUCH – Naslouchej, ne jen slyš

1. „Zvuková procházka.“

Zavři oči a poslouchej.

Kolik různých zvuků slyšíš? Vítr, kroky, svůj dech?

2. „Oblíbený tón.“

Pusť si písničku, která se tě vždy dotkne.

Poslouchej každý tón, jako bys ho slyšela poprvé.

3. „Ticho.“

Sedni si na chvíli do klidu.

Někdy právě to, co neslyšíme, je to, co nejvíc potřebujeme.

CHUŤ – Vědomý požitek

1. „Pomalu ochutnávej.“

Kousek jablka nebo čokolády – ale pomalu.

Jak se mění chuť, když žvýkáš déle?

2. „Teplo a textura.“

Vnímej, jaké to je – teplé, chladné, měkké, křehké.

Mozek miluje tyto drobné detaily, protože ho ukotvují v přítomném okamžiku.

3. „Vděčnost na jazyku.“

Než začneš jíst nebo pít, zastav se a v duchu řekni:

„Děkuju za tento dar.“

Jediná věta – a všechno chutná jinak.

HMAT – Dotek jako řeč duše

1. „Vnímej teplo.“

Drž v rukou hrnek čaje nebo si polož ruku na srdce.

Cítíš klid, který se rozlévá do těla?

2. „Objevuj povrchy.“

Projdi se prsty po různých materiálech – dřevo, látka, kámen, kůže.

Každý z nich má svůj příběh.

3. „Jemnost pro sebe.“

Pohlad' si paži nebo tvář - jen tak.

Tělo rozumí těmto gestům víc než slovům.



Když používáš své smysly vědomě, něco se v tobě mění!

Mozek se učí, srdce se otevírá, tělo se zklidní.

**A ty znovu cítíš, že život je dar – k vnímání, k ochutnání,
k dýchání a k radosti.**

Rozsvit svůj listopad!

s Manuelou Jungovou

Přenesme teď tyto poznatky do dalších týdnů.

Zkus je vědomě zapojit do svého každodenního života – malými rituály a chvilkami pozornosti.

I když máš napilno, vždycky se najde jedna minuta.
A víc co?

**Desetkrát jedna minuta za den je lepší
než jednou deset minut.**

**Nech své synapse růst pro světlo a radost
– a přines tak do svého života víc jasu, lehkosti a radosti. -
Nejen v listopadu.**



Rozsviť svůj listopad!



ZRAK: Vidím světlo a krásu kolem sebe

Tento týden dávám svým
očím světlo.

Každý den si všimnu
alespoň jedné krásné věci,
která mi udělá radost.
A dovolím si ji opravdu vidět.



Náš zrak je ten nejsilnější ze všech smyslů.

To, na co se díváme, ovlivňuje, jak se cítíme.

A když se dny zkrátí a obloha je pořád šedá, často nevědomky přestáváme vnímat světlo i uvnitř sebe.

Jako by se to venkovní šero pomalu vplížilo i do duše.

Ale víš co? To krásné nikam nezmizelo.

Je tu pořád – jen čeká, až ho znovu uvidíš.

♥ Mini poznání

- **Světlo** stimuluje tvorbu serotoninu – hormonu dobré nálady.
- **Barvy** ovlivňují emoce (žlutá dodává energii, modrá uklidňuje, zelená harmonizuje).
- To, na co se díváme, se stává součástí naší reality.

☞ Když se díváš na světlo, barvy a krásu, živiš tím i svou vnitřní sílu.

„Hled'te, jak veliké věci učinil Hospodin pro nás, a my se radujeme.“

– Žalm 126,3



Malé kroky pro každý den



Tvoje světelná oáza:

Rozsviť si doma svíčku, lampičku nebo řetěz světýlek.
Stačí jeden malý plamínek, aby se rozzářila i tvoje nálada.

Udělej prostor pro krásu:

Dej na stůl květiny, hezký hrnek, fotku, kterou miluješ.
Ať se tvoje oči každý den na chvíli usmějí.

Zachyť to, co tě těší:

Každý den vyfoť něco hezkého – barvu, tvar, světlo, detail.
Tvůj mozek se začne učit znovu vidět krásu všude kolem.

Barvy jako lék:

Oblékní si barvu, která ti zvedne náladu.
I malý šátek nebo hrnek dokáže zázraky.

Ven na světlo:

Deset minut denně venku – i pod mrakem – dělá divy.
Denní světlo tě doslova dobývá.

Impulzy k zamyšlení:

- Na co se teď nejčastěji dívám – na to, co chybí, nebo na to, co je krásné?
- Kde kolem sebe můžu vytvořit malý kousek světla?
- Co dnes potěšilo moje oči – a tím i moji duši?

Omalovánka

Kdy jsi naposledy držela v ruce pastelky?

Ne, není to jen pro malé děti. 😊

Když vybarvujeme, náš mozek zpomalí.

- Soustředíme se na barvy, tvary a tahy ruky – a tím se aktivují centra pro vnímání, tvořivost i klid.
- Klesá hladina stresových hormonů a nervový systém dostává signál: „Jsem v bezpečí.“
- Při vybarvování se propojují obě mozkové hemisféry – logická i intuitivní.
- A právě v tom okamžiku se v nás začíná něco uzdravovat.
- Myšlenky se zklidní, dech se prohloubí a z obyčejného papíru se stává prostor pro vnitřní rovnováhu a radost.



Vytiskni si stránku s omalovánkou a pojd' na to...



MŮJ
BAREVNÝ SVĚT

Rozsviť svůj listopad!

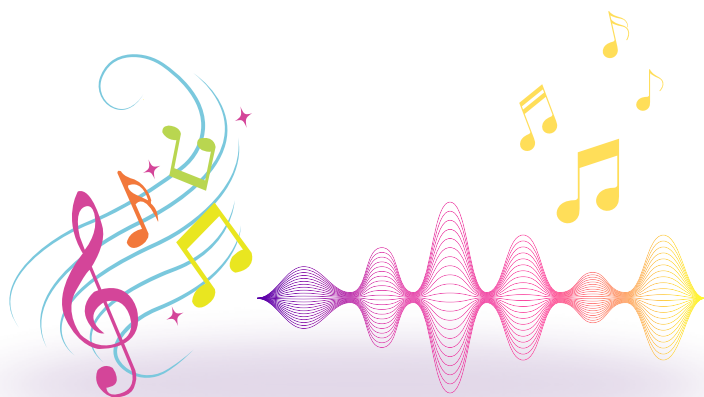


SLUCH: Klid, hudba a slova, která hladí duši

Tento týden naslouchám.

Sobě, druhým, přírodě.

A nechám zaznít jen to,
co mi přináší klid a radost.



Naše uši jsou otevřené pořád.

Ať chceme nebo ne, všechno, co slyšíme – zvuky, hlasy, slova – působí na naši mysl i tělo.

Hluk, spěch, napětí... to všechno unavuje.

Ale jeden krásný tón, milé slovo nebo chvíle ticha dokážou zázraky.

♥ **Mini poznání**

- **Hudba** aktivuje v mozku centrum odměny – proto se při oblíbené písni cítíme šťastně.
- **Slova**, která slyšíme (a říkáme), ovlivňují naši náladu i vnitřní energii.
- **A ticho?** To není prázdno – je to prostor, ve kterém se naše duše může nadechnout.

**„Hospodin ti dá, ať slyšíš slovo útěchy,
a tvé srdce se potěší.“**

– Izajáš 30,19



Malé kroky pro každý den



Hudba, která tě zvedne.

Poslechni si písně, které tě roztančí, uklidní nebo dojmou.
Hudba je lék.

Minuty ticha.

Zkus každý den pár minut úplného klidu – bez telefonu, bez slov. Jen dech a přítomnost.

Slova, která léčí.

Obklop se lidmi, kteří mluví laskavě. A mluv tak i sama se sebou. Tvá slova jsou tvé světlo.

Zvuky přírody.

Zaposlouchej se do deště, větru nebo zpěvu ptáků – to je hudba, kterou těší i Bůh.

Impulzy k zamyšlení

- Jaké zvuky mě během dne uklidňují – a které mě vyčerpávají?
- Co slyším nejčastěji? A co bych chtěla slyšet víc?
- Jak mluvím sama se sebou? Dodávají mi moje slova sílu, nebo ji berou?

Rozsviť svůj listopad!



ČICH: Vůně, které probouzejí duši

Tento týden nechávám
svůj svět vonět.

Dovoluji si vnímat vůně,
které mě uklidňují, inspirují
a naplňují životem.



Naše čichové vjemy jsou přímo propojené s částí mozku, která řídí emoce a vzpomínky.

Proto dokáže jedna jediná vůně během okamžiku vyvolat radost, klid nebo něhu.

Vůně obcházejí rozum – působí přímo na duši.

Když voní svět kolem nás, jako by se rozvoněl i náš život.

♥ **Mini poznání**

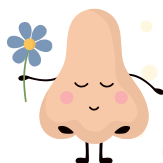
- Vůně ovlivňují náladu i tělesné procesy – uklidňují nebo dodávají energii.
- Citrusové vůně probouzejí a zvedají náladu, levandule uvolňuje, vanilka navozuje pocit bezpečí.
- Vůně spojují přítomnost s minulostí – vracejí nás ke vzpomínkám, které nás hladí.

**„Tvé jméno je jako rozlitá vůně,
proto tě miluji.“**

– Píseň písní 1,3



Malé kroky pro každý den



Rozsviť si vůni.

Zapal si svíčku nebo aromalampu s oblíbeným olejem.
Dýchej pomalu, vědomě.

Začni den svěží vůní.

Pomůže ti citrus, máta nebo eukalyptus – rozproudí energii hned po ránu.

Vůně domova.

Udělej si prostor, který ti voní – čistý, teplý, s osobní stopou.

Zastav se a nadechni.

Přivoň si k čerstvým květinám, kávě, knize nebo oblíbenému šamponu.

Každá vůně může být malým okamžikem štěstí.

Impulzy k zamyšlení:

- Které vůně ve mně vyvolávají klid a pohodu?
- Jak voní můj domov – a jakou vůni bych mu chtěla dát?
- Jaká vůně pro mě znamená radost, bezpečí, domov?

Rozsviť svůj listopad!



CHUŤ: Malé radosti a vědomý požitek

Tento týden jím s radostí.
Každé sousto беру jako dar –
pro tělo, pro duši, pro život.



Chuť je jedním z nejintimnějších smyslů.

Propojuje tělo s emocemi, přítomnost s potěšením.

Každé sousto, každý doušek je malý dotek života – okamžik, kdy se můžeme zastavit, vnímat a být tady a teď.

Když jíme vědomě, pomalu a s vděčností, dáváme tělu jasnou zprávu: „Všechno je v pořádku.“

A v tu chvíli se náš vnitřní systém uvolní, tělo začne regenerovat a duše se zklidní.

♥ Mini poznání

- Chuť je úzce propojená s emocemi – co chutná tělu, hladí i duši.
- Pomalé, vědomé jídlo aktivuje nervový systém, který pomáhá tělu odpočívat a nabíjet se.
- Nové chutě probouzejí kreativitu a přinášejí do života hravost.

**„Okuste a vizte, že Hospodin je dobrý;
blaze člověku, jenž v něho doufá.“**

– Žalm 34,9



Malé kroky pro každý den



Ranní doušek klidu.

Začni den šálkem čaje nebo kávy – v tichu, bez spěchu.

Malý rituál radosti.

Dej si něco dobrého jen tak, pro potěšení – bez výčitek, s úsměvem.

Barvy na talíři.

Hraj si s jídlem, kombinuj barvy a vůně – jídlo je také umění.

Zkus novou chuť.

Ochutnej něco, co jsi dlouho neměla – třeba nový druh medu, čaje nebo čokolády.

Impulzy k zamyšlení:

- Jak často si opravdu vychutnávám jídlo, aniž bych spěchala?
- Která chuť ve mně vyvolává radost?
- Jak můžu přidat do svého dne víc malých „chutí života“?

Rozsviť svůj listopad!



HMAT: Teplo, dotek a blízkost

Tento týden cítím.

Vnímám teplo, blízkost,
doteky života.

Dovoluji si být přítomná –
celým tělem, celým srdcem.



Hmat je náš nejvíc zapomenutý smysl – a přitom právě on nám připomíná, že jsme tady, že dýcháme, že jsme živé.

Každý dotek, každé objetí, každý teplý hrnek v rukou je malým návratem domů – do vlastního těla, do přítomnosti, do klidu.

Když dovolíme, aby se naše tělo zklidnilo, obejmulo, zahrálo – regeneruje i naše duše.

Protože teplo a dotek nejsou luxus. Jsou to základní živiny pro naše srdce.

♥ **Mini poznání**

- Fyzické teplo i jemný dotek snižují stres a napětí v těle.
- Každý dotek uvolňuje hormon oxytocin – hormon důvěry, klidu a spojení.
- I malé gesto (pohladit si ruce, zabalit se do deky, obejmout sama sebe) má velkou sílu.

**„Jeho levá je pod mou hlavou
a pravou mě objímá.“**

– Píseň písní 2,6



Malé kroky pro každý den



🔥 Vytvoř si teplo.

Zabal se do deky, zapal svíčku, dej si teplý čaj – nech tělo odpočinout.

💛 Dotek s láskou.

Namaž si ruce voňavým krémem a vnímej každý pohyb. Tohle není kosmetika – to je péče o duši.

😊 Objímej.

Druhé, i sebe. – Objímání léčí víc, než si myslíme.

👤♀ Hýbej se.

Tělo, které se hýbe, cítí. Tanec, procházka, strečink – všechno probouzí život.

✨ Impulzy k zamyšlení

- Kdy jsem se naposledy cítila opravdu v teple a bezpečí?
- Jak často si dovoluji odpočívat a vnímat své tělo?
- Co pro mě znamená dotek – a kde mi v životě chybí?

Tvůj život je určitě dokonalý. že?



„Manuelo, míváš někdy taky špatné chvíle nebo dny, kdy se necítíš dobře? - A co pak děláš?“

Na tohle se mě nedávno zeptala jedna klientka při našem pravidelném setkání přes Zoom.

Uvnitř mě to překvapilo – jak si někdo může myslet, že je u mě pořád všechno veselé a zalité sluncem?
Samozřejmě, že i já mám dny, kdy mi není nejlíp.

Jsem dokonce dost citlivá na počasí – když se mění tlak nebo je dlouho šero, projeví se to na mé náladě, někdy i bolestí hlavy. Dřív to na mně bylo hned vidět.

Dnes to mám trochu jinak. Patří k mým zásadám, že všude, kde jsem, chtěla bych šířit dobrou energii.
Třeba úsměvem, milým slovem nebo malým gestem povzbuzení.

Když jsem například v neděli v našem sboru, dávám si cíl povzbudit aspoň jednoho člověka – ideálně tři.
A upřímně: když mi není dobře, prostě po programu tiše zmizím.

Jsme přece jen lidé – a nikdo z nás není dokonalý.

A co dělám. když mám prostě slabší den?

Tady jsou moje osvědčené kroky a „nástroje“:

- Krátká reflexe: Proč se tak cítím?
- Co můžu hned udělat, aby mi bylo líp?
- Přijmout a uznat, že dnešek prostě není můj den.
- Pokud to jde: Přizpůsobit si plány a úkoly situaci.
- Zaměřit pozornost na něco pozitivního. Opravdu – hned to trochu zvedne náladu.
- Dopřát si něco hezkého. Malý dárek pro sebe, pohlazení pro duši.

Naučila jsem se taky pečovat o sebe dřív, než se vyčerpám.

A samozřejmě používám i všechny ty malé i větší tipy, které v tomto listopadovém programu sdílím – sama pro sebe. :)



Život je ten největší dar, který jsme od Boha dostaly.

Pojďme se na téhle cestě kousek doprovodit.

Vydejme se spolu na objevnou pouť – a uvidíme, jaké krásné dary pro nás Bůh připravil.

Dary, které můžeme **objevit, přijmout, rozbalit a radovat se** z nich.

A rozsvíťme si tenhle listopad:

- ♥ pro sebe,
- ♥ pro své blízké,
- ♥ pro svět kolem nás.



Smím cítit to, co cítím

Zhluboka se nadechni. A pomalu vydechni.

Všechno, co právě cítíš, tu může být.

Smutek. Radost. Únava. Vděčnost.

Touha. Strach. Naděje.

Láska. Bolest. Klid.

Smím cítit to, co cítím.

Nemusím nic skrývat.

Nemusím se nutit do úsměvu.

Smím se smát.

Smím plakat.

Smím mlčet.

Smím být hlučná.

Smím pouštět.

Smím přijímat.

Smím prostě být.

S každým nádechem se mé srdce trochu víc otevírá.

**Cítím, že mě Bůh stvořil se všemi barvami
– a každá z nich je vítaná.**





Je v pořádku cítit to, co cítím.

Tvoje světlo zůstává

Děkuju, že jsi byla součástí této listopadové cesty.

Možná se venku nic nezměnilo – dny jsou pořád krátké a počasí chladné.

Ale něco důležitého se změnilo uvnitř tebe.

Objevila jsi, že světlo se nehledá venku – ono se rozzáří v tobě, kdykoli si dovolíš zastavit se, dýchat, vnímat a být.

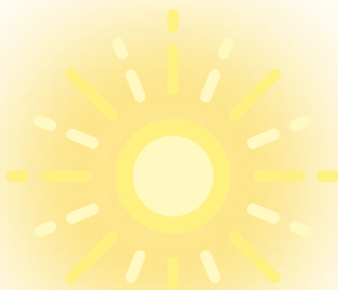
Přeju ti, aby se tohle světlo stalo tvým každodenním společníkem – i v prosinci, v lednu, v každém dalším dni.

A pokud ucítíš, že chceš jít dál, hlouběji, do větší lehkosti a radosti, ráda tě povedu i na další cestě. ♥

Protože svět potřebuje tvé světlo.

A ty si zasloužíš zářit!

Tvoje Manuela



„Povstaň, zasvíti ti světlo!“

– Izajáš 60,1

Rozsvit svůj listopad!



s Manuelou Jungovou
www.manuelajung.eu/listopad