

**VÁŠ
JEDINEČNÝ
ŽIVLOVÝ PROFIL**

tem.

VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

VAŠÍM PŘEVLÁDAJÍCÍM ŽIVLEM JE: OHEŇ

VAŠE AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ SÍLA

tem.

VÝSLEDKY VAŠEHO TESTU ŽIVLŮ PODLE TRADIČNÍ EVROPSKÉ MEDICÍNY (TEM) PŘEDSTAVUJÍ FASCINUJÍCÍ POHLED DO VAŠEHO VNITŘNÍHO SVĚTA. STEJNĚ JAKO OTISK PRSTU JE I VÁŠ ŽIVLOVÝ PROFIL ZCELA UNIKÁTNÍ. JE DŮLEŽITÉ SI UVĚDOMIT, ŽE TENTO TEST SLOUŽÍ JAKO ORIENTAČNÍ NÁSTROJ A NEMŮŽE PLNĚ ZACHYTIT KOMPLEXNOST LIDSKÉHO ORGANISMU.

CO JE TO TRADIČNÍ EVROPSKÁ MEDICÍNA?

Tradiční evropská medicína (TEM) je starobylé léčebné umění, které vychází z porozumění vztahu mezi člověkem a přírodou. Podle TEM je naše tělo ovlivňováno čtyřmi základními živly – vzduchem, ohněm, zemí a vodou. Každý z těchto živlů je spojen s určitými orgány, funkcemi a psychickými vlastnostmi.

JAK SOUVISÍ ŽIVLY S NAŠÍM ZDRAVÍM?

Poměr jednotlivých živlů v našem organismu ovlivňuje naše fyzické, emocionální i mentální zdraví. Například převaha ohně může být spojena s energií, vášní, ale také s impulzivitou. Naopak převaha vody může souviset s emocionalitou, intuicí, ale také s pasivitou.

CO NÁM ŘÍKÁ KOLÁČOVÝ GRAF?

Váš osobní koláčový graf zobrazuje procentuální zastoupení jednotlivých živlů ve vašem organismu. Každý díl grafu představuje jeden z živlů a jeho velikost odpovídá míře jeho zastoupení. Na základě tohoto grafu můžeme získat cenné informace o vašich silných stránkách, potenciálních nerovnováhách a možných směrech pro další rozvoj.



Oheň je symbolem energie, vášně a transformace. Lidé s převahou ohně jsou často nezastavitelní, odhodlaní a plní života. Mají přirozenou schopnost motivovat sebe i ostatní a dosahovat svých cílů.

V tradiční medicíně, zejména v té založené na teorii čtyř živlů, je oheň považován za dynamický, aktivní princip, který v lidském těle představuje jakýsi hnací motor.

„ Jeho vlastnosti – teplo, světlo a rozpínání – jsou spojeny s řadou fyziologických procesů. „

VAŠE TALENTY:

- **Vůdcovské schopnosti:** Oheň vám propůjčuje přirozený talent vést a inspirovat ostatní.
- **Kreativita a originalita:** Jste plni nápadů a máte schopnost svou prací přeměnit vize v realitu.
- **Energie a vitalita:** Vyzařujete silnou energii a máte nekonečnou chuť do života.
- **Odvaha a rozhodnost:** Nebojíte se riskovat a jít za svými sny, případné neúspěchy vnímáte jako cenné lekce.



FYZICKÁ STRÁNKA:

- **Vnitřní plamen:** Oheň je zdrojem tělesného tepla, které podporuje všechny fyziologické procesy.
- **Rychlý metabolismus:** Co sním, to okamžitě spotřebuji.
- **Výkonnost:** Zejména u rychlých aktivit spojených s výbušností (sprint, tenis).
- **Výbušnost:** Výrazné reakce na podněty.

POTENCIÁLNÍ NEROVNOVÁHY:

Přestože je oheň nesmírně užitečný, jeho dramatická převaha může vést k určitým nerovnováhám:

TĚLO: Celkové překyselení, akutní záněty, reflux, nespavost nebo vysoký krevní tlak.

EMOCE: Impulzivní tendence, netrpělivost až panovačnost, výbuchy hněvu. Dlouhodobý stres může odčerpat vaše energetické zásoby a vést k pocitu vyhoření.

MYSL: Potíže s koncentrací, vyčerpání, neschopnost mentálně opustit problém.

OHEŇ V RŮZNÝCH OBLASTECH ŽIVOTA:

PRÁCE Jako lidé s převahou ohně jste rození vůdci a často excelujete v náročných a dynamických pracovních prostředích. Jste vytrvalí sólisté, extrémně pracovití a výkonní.

VZTAHY Převaha ohně vás předurčuje k vášnivosti v životě i v lásce. Můžete mít však problémy s žárlivostí a udržováním dlouhodobých vztahů, protože jste silné osobnosti a neradi se přizpůsobujete.

KONÍČKY Dominance ohně vám nabízí tolik odvahy a energie, že hledáte co možná nejzajímavější způsoby, jak ji vybit. Hledáte nové výzvy a intenzivní, často adrenalinové zážitky. Pro vás, jakožto zrozence ohnivého živlu, není nic dost vysoké, rychlé a intenzivní, což vede k častým úrazům. Troška pocitu sebezáchovy by vám neuškodila.



DOPORUČENÍ PRO VYVÁŽENÍ ŽIVLU OHEŇ

- **Strava:** Zákon číslo jedna pro vás zní: hydratujte se. Pijte dostatek vody (nikdy ne ledové!) a vlažných bylinkových čajů, které mají chladivý účinek (např. růže, sléz, ibišek). Chladnější potraviny jako saláty, ovoce, zelenina, mléčné výrobky. Vyvarujte se ostrého koření a tvrdého alkoholu.
- **Bylinky:** Růže, pampeliška, lněné semínko, zlatobýl, vrbová kůra, lišejník, jitrocel.
- **Péče o tělo:** Otuzování je pro vás vhodné, ale s mírou. Nelámejte rekordy, spíše si zaveďte osvěžující rutinu. Cvičte pomalejší sestavy cviků a zaměřte se přitom na zvyšování pružnosti, bojujete tak proti ztuhlosti vysychajících kloubů. Pozice, které ochlazují tělo, jako jsou rotace a úklony trupu. Masáže a ochlazující zábaly jsou pro vás vhodné s chladiвыми oleji – např. kaft nebo levandule.
- **Prostředí:** Aktivní trávení času v přírodě je pro vás to pravé ořechové, zejména pak v blízkosti vody nebo u moře. Setrvejte ve stínu, ideálně pod stromy. Přímé slunce vašemu živlu nesvědčí.
- **Oblečení:** Zkuste změnit šatník a zařadit do něj přírodní materiály a bílou barvu.

VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

VAŠÍM POTLAČENÝM ŽIVLEM JE: VODA

VAŠE CHYBĚJÍCÍ TRPĚLIVOST A EMPATIE

tem.

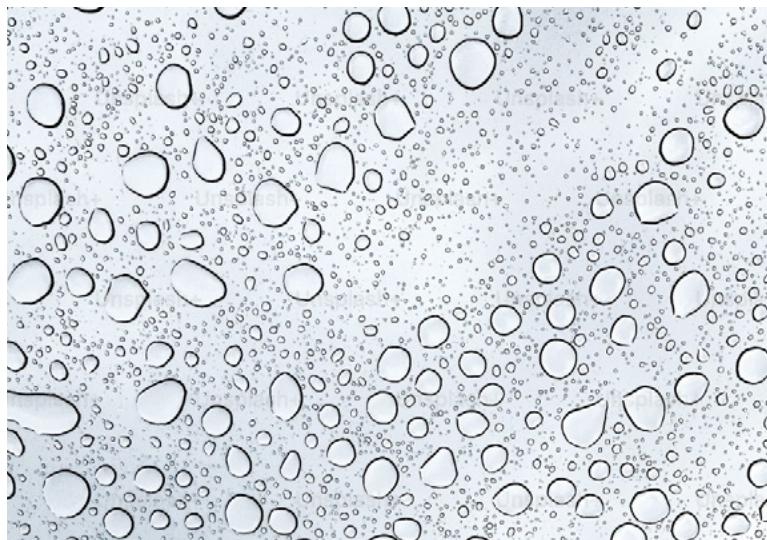
V Tradiční evropské medicíně (TEM) se nezaměřujeme pouze na to, jak zklidnit převažující živel, ale především na to, jak posílit ten, který je v útlumu. Těžiště TEM spočívá v harmonizaci všech čtyř živlů. Když totiž posílíme slabší živel, automaticky dojde k vyrovnaní celého systému a tím k harmonizaci celé osobnosti.

„ Je to jako s mozaikou – pokud jeden kousek chybí nebo je příliš malý, celkový obraz je zkreslený. Posílením potlačeného živlu tedy vytváříme nový, harmonický obraz našeho temperamentu. „

VAŠE VÝZVY:

Co pro vás znamená nedostatek vodního živlu:

- **Přehlížení:** Chybějící vodní energie může vést k přílišné povrchnosti a necitlivosti vůči sobě i potřebám druhých.
- **Netrpělivost:** Nedostatek vodního živlu se projevuje nestálostí a netrpělivostí. Můžete dělat zbrklá rozhodnutí.
- **Nedostatek empatie:** Můžete mít potíže s porozuměním pocitů a potřeb ostatních lidí, protože si na ně neuděláte čas.
- **Potíže s budováním intimních vztahů:** Můžete mít tendenci být promiskuitní a v honbě za zážitky si komplikovat vytváření hlubokých emocionálních spojení.



JAK V SOBĚ POSÍLIT ŽIVEL VODA:

- **Potraviny:** Zahrňte do svého jídelníčku více chladných a zvlhčujících potravin, zejména kysaných mléčných výrobků a silně ochlazující potraviny – okurky, dýně, meloun, cuketu.
- **Cvičení:** Vyzkoušejte cvičení, která podporují plynulé proudění energie a uvolňují napětí, jako je tanec nebo jízda na koni.
- **Prostředí:** Obklopujte se měkkými, zaoblenými tvary, nadýchanými dekami a polštářky, které mají uklidňující barvy.
- **Emoční cvičení:** Zkuste řízenou vizualizaci, do které je zapojená voda (déšť, vodopád, řeka, tůň) nebo tichou meditací. Obohatte své deníkové zápisky o své pocity – je to trénink prohloubení vnímání reality.

VZTAH MEZI OHNĚM A VODOU:

Oheň a voda jsou dva protikladné živly, které se navzájem **přitahují a odpuzují**. Oheň potřebuje vodu, aby se zchladil a zklidnil, voda určí jeho existenci a hranice. Voda potřebuje oheň, aby se zahřála a oživila.



” DOPORUČENÍ:

SNAŽTE SE VÍCE NASLOUCHAT SVÝM EMOCÍM A VYJADŘOVAT JE ZDRAVÝM ZPŮSOBEM. VYHLEDEJTE ČINNOSTI, KTERÉ VÁM UMOŽNÍ RELAXOVAT A UVOLNIT NAPĚTÍ. UDRŽUJTE KONTAKT S VODOU V PŘÍRODĚ I V DOMÁCNOSTI. VIZUALIZUJTE SI OČISTNÉ VODOPÁDY. ”

CESTA K HARMONII

Tradiční evropská medicína nám nabízí hluboký a komplexní pohled na to, jak fungujeme jako originální jedinci. Díky pochopení našich živlových profilů můžeme lépe porozumět svým silným stránkám, ale i výzvám, kterým čelíme.

TEM je více než jen test. Je to cesta k holistickému zdraví, které zahrnuje tělo, mysl i ducha. Když se naučíme pracovat se svými živly, můžeme dosáhnout větší harmonie, vitality a spokojenosti se životem.

Jste na začátku fascinující cesty objevování sebe sama. Těší nás váš zájem o TEM a rádi bychom vás pozvali, abyste se k nám připojili na této cestě. Ať už hledáte inspiraci pro zdravější životní styl nebo chcete prohloubit své znalosti o Tradiční evropské medicíně, naše komunita vám nabízí podporu a možnost setkat se s dalšími nadšenci.

CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍCE? NABÍZÍME ŘADU MOŽNOSTÍ, JAK SE DÁLE VZDĚLÁVAT:



- **WORKSHOPY:** Zúčastněte se našich workshopů zaměřených na jednotlivé živly, vyvážení energie a další témata spojená s TEM.
- **INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE:** Rádi vám poskytneme osobní konzultaci, během které se společně podíváme na váš živlový profil a vytvoříme pro vás individuální plán.
- **ONLINE KURZY:** Na našich webových stránkách najdete širokou nabídku online kurzů, které vám umožní studovat TEM kdykoliv a kdekoliv.

PAVLA VACKOVÁ

Pavla, spoluzakladatelka společnosti Tradiční evropská medicína s.r.o., je vášnivou propagátorkou **tradiční evropské medicíny (TEM)** v České republice. Svě hluboké znalosti celostního přístupu ke zdraví získala studiem na zahraničních evropských akademiích a stala se **certifikovanou lektorkou TEM**. Zaměřuje se na praktickou aplikaci TEM v oblasti wellbeing a vzdělávání. Je spoluautorkou produktů tem.peratio, které jsou inspirovány TEM. **Spojuje tak starobylou moudrost s moderním pojetím zdraví a nabízí komplexní přístup k péči o tělo i duši.**

TRADIČNÍ EVROPSKÁ MEDICÍNA A TEM.PERATIO

Pod značkou **tem.peratio** nabízíme **unikátní kolekci produktů** inspirovaných teorií živlů a dalšími principy TEM. Kromě vlastních výrobků dovážíme i originální zboží z Evropy. Vše je vyrobeno z **pečlivě vybraných přírodních materiálů v souladu s principy lokálnosti a udržitelnosti**. Společnost Tradiční evropská medicína, s.r.o. je členem evropské organizace TEM Forum (fórum pro společnou Tradiční evropskou medicínu v Evropě) a také mezinárodní asociace ANME (Asociace pro přírodní medicínu v Evropě). **Tradiční evropská medicína je pod ochranou Unesco jakožto nehmotné kulturní dědictví.**



tem.