

**VÁŠ
JEDINEČNÝ
ŽIVLOVÝ PROFIL**

tem.

VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

VAŠÍM PŘEVLÁDAJÍCÍM ŽIVLEM JE: VODA

VAŠE TRPĚLIVOST A EMPATIE

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 hlubokého 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.



Voda je symbolem emocí, intuice a pokorné změny. Lidé s převahou vody jsou často schopni hluboce prožívat vztahy a jsou citlivě naladěni na své okolí. Mají často uměleckého ducha.

V Tradiční evropské medicíně je voda považována za pasivní, ale zároveň velmi silný princip. Je to živel, který dává život a udržuje vše v pohybu.

„ Jeho vlastnosti – tekutost, přizpůsobivost a schopnost rozpouštět – jsou spojeny s mnoha tělesnými procesy. V lidském těle voda představuje emoční svět a podvědomí. „

VAŠE TALENTY:

- **Budování trvalých a hlubokých vztahů:** Voda vám propůjčuje nekonečnou empatii a schopnost vcítit se do pocitů druhých. Jste přirozeními terapeuty a dokážete nabídnout bezpodmínečnou lásku a podporu. Vaše schopnost naslouchat a porozumět druhým vytváří kolem vás silná a důvěrná pouta.
- **Intuice a předvídavost:** Máte vyvinutou intuici a často cítíte věci dříve, než se stanou. Můžete mít i tzv. věštecké sny nebo silné předtuchy, které se naplňují. Vaše schopnost číst mezi řádky a vnímat jemné nuance vám umožňují předvídat budoucí události.
- **Rozvaha a uvážlivost:** Před rozhodnutími si pečlivě rozmyslíte všechny možnosti a důsledky. Jste schopni zachovat klid i v náročných situacích a jednat s rozvahou. Vaše schopnost přizpůsobit se různým situacím a změnám z vás dělá vynikající diplomaty.
- **Tvořivost a umělecké cítění:** Máte vyvinutý umělecký talent a cit pro krásu. Často se vyjadřujete neverbálně, prostřednictvím hudby, malby, tance nebo jiných kreativních činností. Vaše díla jsou často hluboká a emotivní, odrážející váš vnitřní svět.



FYZICKÁ STRÁNKA:

- **Chlad a vlhkost:** Voda je spojena s chladem a vlhkostí, což podporuje regeneraci a hojení. Často míváte nízký krevní tlak a studené ruce a nohy.
- **Regenerace ve spánku:** Hluboký, nepřerušovaný spánek je pro vás naprostou nutností. Jeho nedostatek snášíte velmi špatně, na fyzickém těle se u vás projevuje úbytkem na váze, padáním vlasů a ztrátou motivace.
- **Pomalý metabolismus:** Lidé s převahou vody mají často pomalejší metabolismus, což může vést ke snadnějšímu ukládání toxinů, tuků a vody v těle.
- **Emoční vliv na tělo:** Emoční vypětí se často projevuje na fyzické úrovni, například ve formě bolestí hlavy, zažívacích potíží nebo rezignace na pohyb.
- **Chybějící energie:** Ve vašem těle je nedostatek tepla. Proto máte tendenci šetřit životní energií, nevydávat se z posledních sil.
- **Vliv počasí na tělo:** Jste citliví na změny počasí, můžete být náchylnější k fyzickým příznakům spojeným s deštěm, bouřkami, nízkým tlakem nebo fázemi Měsíce.

POTENCIÁLNÍ NEROVNOVÁHY:

Přestože je voda zdrojem života a emocí, její převaha může vést k určitým nerovnováhám:

TĚLO: Přemíra živlu voda v těle vám může způsobit otoky, pocity těžkosti, zejména v oblasti končetin a břicha. Další možné projevy jsou nízký krevní tlak, časté zahlenění a zhoršená funkce lymfatického systému.

EMOCE: Přecitlivělost a sklon k přemýšlení o negativních scénářích u vás mohou vést ke stavům smutku a bezvýchodnosti. Pokud nemůžete projevovat své emoce, často se uchylujete k pasivně-agresivní komunikaci nebo k manipulaci.

MYSL: Míváte obtíže s rozhodováním, prokrastinací a neschopností dokončit úkoly. Může to u vás být důsledkem přemýšlení nad příliš mnoha možnostmi.

VODA V RŮZNÝCH OBLASTECH ŽIVOTA:

PRÁCE Jste vynikajícími týmovými hráči, kteří se snadno přizpůsobují změnám. Vaše empatie a schopnost naslouchat z vás dělají vynikající poradce a pracovníky v oblasti péče o druhé. Preferujete stabilní pracovní prostředí, kde můžete využít své dovednosti k budování harmonických vztahů s kolegy.

VZTAHY Vaše převaha vody znamená, že vztahy jsou pro vás hlubokým zdrojem štěstí. Hledáte partnera, s nímž můžete vytvořit bezpečné a důvěrné pouto. Zcela se vztahům oddáváte a očekáváte totéž od svého protějšku. Vaše potřeba rovnováhy a emocionálního bezpečí může vést až k závislostem všeho druhu.

KONÍČKY Dominance vody vás předurčuje k zálibě v uměleckých a kreativních činnostech. Rádi trávíte čas v přírodě a vyhledáváte klidné prostředí. I když jste spíše introvertní, rádi sdílíte své zájmy a výtvary s blízkými přáteli.



DOPORUČENÍ PRO VYVÁŽENÍ VZDUCHU

- **Strava:** Vaším úkolem je eliminovat chladné potraviny, které zhorší vaše vrozené potíže. Nejjednodušší opatření je koření – kromě ostrých koření, jako je pepř, chilli nebo kari, mohou být prospěšné i další koření s ohnivými vlastnostmi, např. zázvor, kurkuma nebo hřebíček. Důsledně se vyhýbejte chladným a slazeným nápojům. Lepší službu vám udělají teplé čaje (bez mléka a cukru). Omezte sladkosti. Převaha živlu voda má sklon k ukládání čehokoliv včetně tuků. Sladkosti navíc zvyšují vlhkost v těle, což vám vysloveně škodí.
- **Bylinky:** Chrpa, tymián, fenykl, galgán, břechtan (zevně), jmelí, rozmarýn, jetel.
- **Péče o tělo:** Jste ideálním kandidátem na finskou saunu. Pomůže vám s prokrvením, odvodněním a detoxikací. Vyhledávejte masáže včetně těch lymfatických a teplé vysušující zábaly (např. skořicový). Uleví i vaší přetížené hlavě. Do těla potřebujete dostat co nejvíce tepla. To se u vás podaří ideálně solnými koupelemi. Kromě soli použijte i vysušující byliny. Co se cvičení týká, preferujte krátké kardio aktivity, které rozproudí vaši krev a lymfu (běh, chůze

do schodů). Jsou pro vás vhodné i bojové sporty, které vás zbaví negativních emocí a zvýší vaše sebevědomí.

- **Prostředí:** Vystavujte se cíleně a krátkodobě slunečním paprskům, podpoříte tak tvorbu vitamínu D a projasníte si náladu. Vyhledávejte přítomnost ohně ve všech jeho podobách – svíčky, krb, táborák s přáteli – to vše vylepší vaši atmosféru a zahřeje vás i zevnitř.
- **Oblečení:** Nebojte se kreativního vrstvení oblečení, které vám umožňuje snadno regulovat tělesnou teplotu. Přirozeně vyhledáváte pohodlné materiály, jako je len, bavlna nebo vlna, ale nezapomínejte i na kreativitu a módní aspekty. Nebojte se jasných barev, mohou vám dodat energii a zlepšit náladu.

VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

VAŠÍM POTLAČENÝM ŽIVLEM JE: OHEŇ

VAŠE CHYBĚJÍCÍ ODHODLÁNÍ K ČINU

tem.

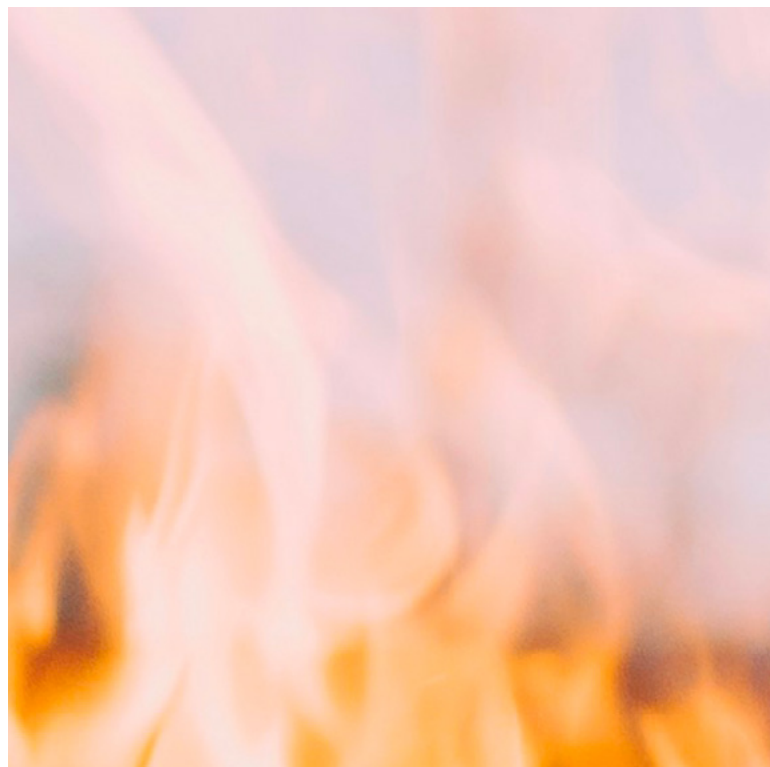
V Tradiční evropské medicíně (TEM) se nezaměřujeme pouze na to, jak zklidnit převažující živel, ale především na to, jak posílit ten, který je v útlumu. Těžiště TEM spočívá v harmonizaci všech čtyř živlů. Když totiž posílíme slabší živel, automaticky dojde k vyrovnaní celého systému a tím k harmonizaci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

- **Potíže s rozhodováním:** Sami sebe dostáváte pod tlak a odkládáte potřebná rozhodnutí.
- **Potíže s usínáním:** Rozbíhavé myšlenky a neustálá bezcílná potřeba něco řešit bez jasného výsledku.
- **Nedostatečné plánování:** Oslabený ohnivý živel může oslabit vaši cestu k cíli bez dostatečného zvážení následků.
- **Prokrastinace:** Nedostatek ohně oslabuje vaši vůli, vede k neustálému odkládání úkolů a nedotahování věcí do konce.
- **Potíže s budováním kariéry:** Neustálé změny zaměstnání, neschopnost systematicky se soustředit na jednu cestu.
- **Nechuť překonávat překážky:** Nedostatek ohnivě energie může způsobit, že ztrácíte zájem o projekty, jakmile narazíte na první překážku.
- **Potíže s budováním vztahů:** Obáváte se ztráty své identity, proto se vyhýbáte hluboké intimitě.



JAK V SOBĚ POSÍLIT ŽIVEL OHEŇ:

- **Potraviny:** Zahrňte do svého jídelníčku více ostrého koření (červený pepř, kurkuma, zázvor, kari), červené maso, těžká červená vína.
- **Cvičení:** Dynamické formy cvičení, běh, aerobic, bojové sporty jako kickbox, silové cviky jako kliky nebo shyby.
- **Prostředí:** Vyhledávejte přítomnost otevřeného ohně – kamna, krb, táborák, svíčky. Vychutnávejte si vůni, světlo i teplo, které se kolem vás šíří vzduchem.
- **Relaxační techniky:** Zkuste aktivní relaxační techniky spojené s pohybem. Zažijte radost z výstupu na vysokou horu, rozdělování ohně, střelbu. Poslechněte si hlasitou rockovou hudbu a energicky tančete.

VZTAH MEZI VZDUCHEM A OHNĚM:

Vzduch je jako myšlenka, idea. Je to něco nehmotného, co se neustále mění a pohybuje. Ve fyzickém světě se projevuje jako vítr, který rozfoukává plameny ohně, ale zároveň jim dodává kyslík, aby mohly hořet. Oheň je naopak cílená transformační síla, která přeměňuje hmotu a vytváří nové formy.

Vztah mezi vzduchem a ohněm je vztahem mezi **myšlenkou a činem**. Myšlenka (vzduch) je jako prvotní zážeh, který zapálí oheň naší vášně a motivuje nás k jednání. Oheň nám dodává energii a odvahu, abychom své myšlenky přetvořili v realitu.



” DOPORUČENÍ:

SNAŽTE SE NAJÍT ROVNOVÁHU MEZI SVOU PŘÍROZENOU TĚKAVOU VZDUŠNOU ENERGIÍ BEZ CÍLE A ZACÍLENOU TRANSFORMAČNÍ OHNIVOU SILOU. ZAHŘŇTE DO SVÉHO ŽIVOTA POBYT NA SLUNCI, ENERGICKÝ TANEC, SPONTÁNNÍ VYJADŘOVÁNÍ EMOCÍ (NAPŘ. PŘI ŘÍZENÍ AUTA), STANOVUJTE SI PEVNÉ CÍLE A NEUHÝBEJTE.

”

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.