

**VÁŠ
JEDINEČNÝ
ŽIVLOVÝ PROFIL**

tem.

VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

VAŠÍM PŘEVLÁDAJÍCÍM ŽIVLEM JE: VZDUCH

ENERGIE DECHU A POHYBU

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.



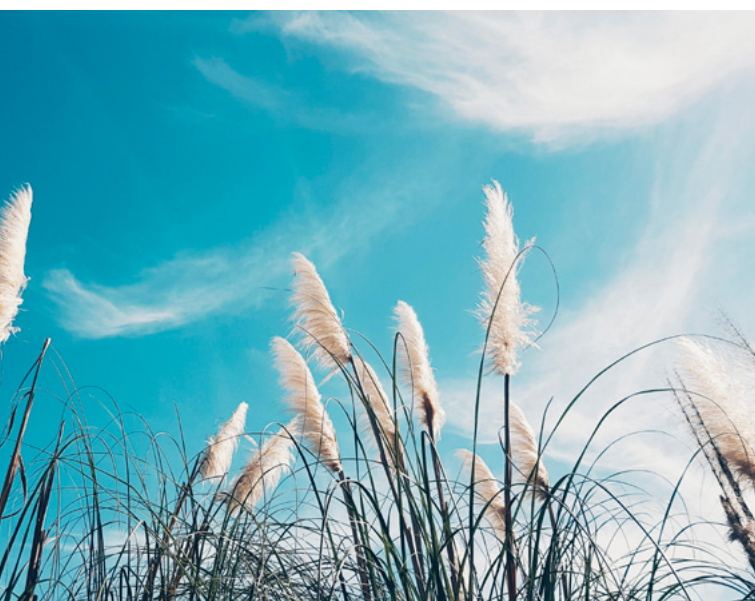
Vzduch je symbolem myšlení, komunikace a svobody. Lidé s převahou vzduchu jsou často inteligentní, zvědaví a komunikativní. Mají široký záběr zájmů a rádi se učí nové věci. Jsou přirození řečníky a dokáží své myšlenky předat jasně a srozumitelně.

V Tradiční evropské medicíně je vzduch považován za dynamický, proměnlivý princip, který v lidském těle představuje tělesné rytmy.

„ Jeho základní vlastnosti – teplo a vlhko – napovídají o harmonickém uspořádání tělesných tekutin. Další vlastnosti, jako je pohyb a absence hmoty, jsou spojeny s řadou mentálních a psychických procesů. „

VAŠE TALENTY:

- **Komunikace a přesvědčování:** Vaše slova mají na publikum dopad a svým nadšením pro věc dokážete snadno navázat kontakt s lidmi.
- **Kreativita a inovace:** Jste plni nápadů a dokážete přistupovat k problémům z různých úhlů pohledu. Máte přirozenou zvědavost, nadhled a touhu po nových poznatcích.
- **Adaptabilita a flexibilita:** Snadno se přizpůsobujete změnám a dokážete se rychle zorientovat v nových situacích. Jste otevření novým zkušenostem a umíte improvizovat.
- **Analytické myšlení:** Máte schopnost rychle analyzovat informace a vyvozovat z nich logické závěry. Jste dobří řešitelé problémů.



FYZICKÁ STRÁNKA:

- Vzduch je zdrojem **těkové životní síly**, která se neustále obnovuje.
- **Hluboké dýchání a vitalita:** Vzduch ovlivňuje tělesné rytmy – od dýchání přes trávení až po hormonální soustavu.
- **Stabilní a vyrovnaná tělesná konstituce:** Lidé s převahou vzduchu mají často souměrnou postavu a pružné svaly i klouby.
- **Výkonnost v aerobních aktivitách:** Vzduch podporuje vytrvalost a je ideální pro aerobní aktivity, jako je běh, plavání nebo cyklistika.
- **Rychlé přizpůsobení se změnám:** Díky svému dynamickému charakteru se tělo ovlivněné vzduchem rychle přizpůsobuje změnám prostředí a fyzické námaze.
- **Cirkadiánní rytmus:** Vzduch hraje klíčovou roli v regulaci vnitřních hodin, které řídí náš spánek, bdění a další fyziologické procesy.

POTENCIÁLNÍ NEROVNOVÁHY:

Přestože je vzduch nezbytný pro život a přináší mnoho pozitivních vlastností, jeho nadbytek nebo nedostatek může vést k různým nerovnováhám:

TĚLO: Dominance vzduchu může způsobovat nadýmání a pocit nafouknutí. Nedostatek vzduchu se projevuje dušností, oslabenou imunitou a náhlou ztrátou energie. Může vést k poruchám spánku.

EMOCE: Nadměrný vzduch může způsobovat nervozitu, úzkost, rozptýlenost a problémy s koncentrací. Nedostatek vzduchu se naopak projevuje apatií, melancholií a pocitem bezmoci.

MYSL: Nadbytek vzduchu může vést k přehlížení detailů, nezvládnutému multitaskingu a neschopnosti relaxovat. Nedostatek vzduchu může způsobovat zablokování myšlení, problémy s vyjadřováním a nedostatek inspirace.

VZDUCH V RŮZNÝCH OBLASTECH ŽIVOTA:

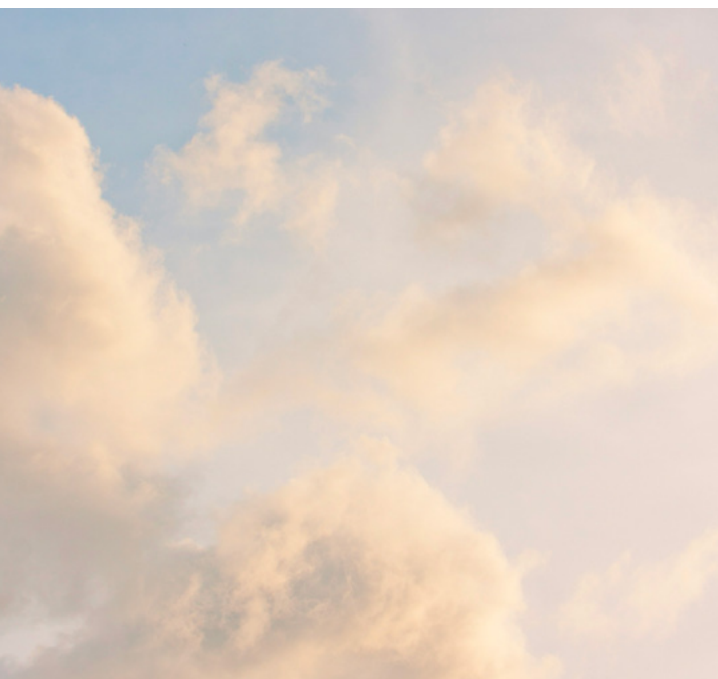
PRÁCE Jako zrozenec vzdušného živlu vynikáte inteligencí a zvědavostí. Speciálně v oborech, které vyžadují analytické myšlení, kreativitu a schopnost komunikace. Jste skvělí řečníci, spisovatelé, vědci, konzultanti a učitelé. Díky své adaptabilitě se dokážete rychle přizpůsobit novým situacím a vyhledáváte prostředí, které vám umožňuje neustále se učit a rozvíjet.

VZTAHY Jste přátelští a milujete komunikaci. Užíváte společenských akcí a jste v nich neprehledně nutní. Vyhledáváte nové lidi a snímí spojené zkušenosti. Ve vztazích hledáte intelektuální stimulaci a společné zájmy. Můžete však mít tendenci k přelétavosti a potřebujete dostatek osobního prostoru.

KONÍČKY Jste bezpochyby týmový hráč. Jen vaše zájmy jsou rozmanité a často se mění. Fascinuje vás studium a vše, co vám rozšíří obzory. Od stolních her přes programování až po filozofii – vaše zvědavost nemá hranic. S nadšením se vrháte do nových projektů a často zakládáte zájmové komunity, které pak inspirují i další. Vaše touha po poznání je však tak velká, že pokračujete dál. I když tyto komunity bez vás dál fungují, váš odchod otevírá prostor pro nové zážitky. Cestování je pro vás neodolatelnou výzvou – nové kultury, jazyky a zvyky vás inspirují.

DOPORUČENÍ PRO VYVÁŽENÍ VZDUCHU

- **Strava:** Kořeny a hlízy (mrkev, petržel, řepa, brambory), uzemňující chuť. Dobře snášíte lehce ochlazující potraviny, jako jsou studené saláty a mléčné výrobky. Prospívají vám vlašské ořechy. Nejsou pro vás vhodné sycené nápoje včetně perlivých vín. Pozor na sladké.
- **Bylinky:** Řebříček, anýz, fenykl, zemědým, srdečník, hloh, kafr.
- **Péče o tělo:** Pravidelné a opakující se rituály: otužování, suché kartáčování, sauna, ranní rozcvička.
- **Cvičení:** Pilates, tanec, střelba z luku (trénink koncentrace).
- **Relaxační techniky:** Dechová cvičení – nádech čtyři doby, výdech 16 dob (21 cyklů), krátké řízené meditace, pobyt v přírodě o samotě.
- **Prostředí:** Obklopujte se zemí barvami, přísnými liniemi a pevnými strukturami. Udržujte pořádek kolem sebe, prospěje to vaší hlavě.
- **Oblečení:** Kriticky zhodnoťte svůj šatník, zbavte se oblečení, které vás spoutává. Volte nenucenou eleganci a přírodní materiály.



VÁŠ JEDINEČNÝ ŽIVLOVÝ PROFIL

VAŠÍM POTLAČENÝM ŽIVLEM JE: OHEŇ

VAŠE CHYBĚJÍCÍ ODHODLÁNÍ K ČINU

tem.

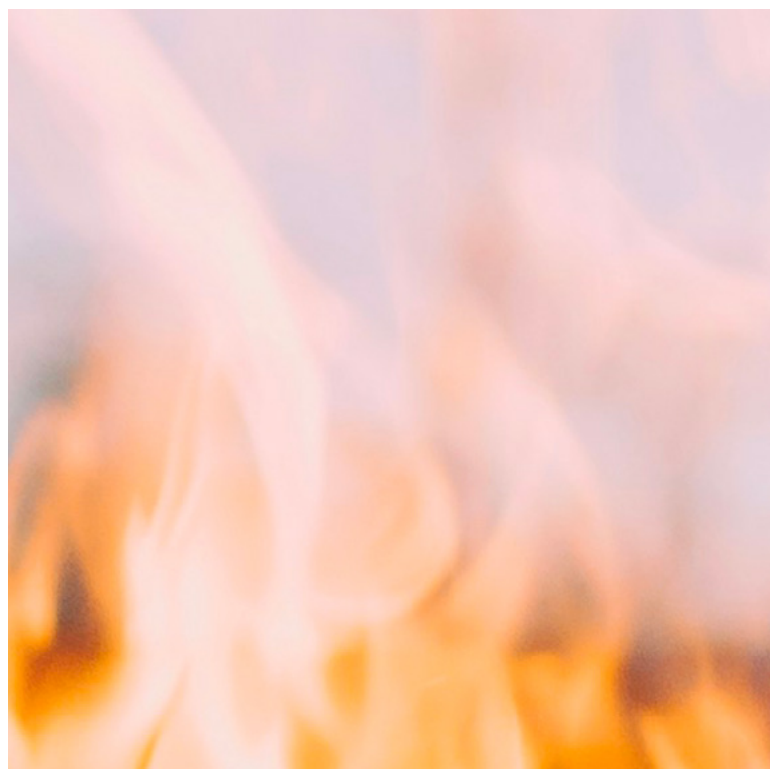
V Tradiční evropské medicíně (TEM) se nezaměřujeme pouze na to, jak zklidnit převažující živel, ale především na to, jak posílit ten, který je v útlumu. Těžiště TEM spočívá v harmonizaci všech čtyř živlů. Když totiž posílíme slabší živel, automaticky dojde k vyrovnaní celého systému a tím k harmonizaci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