

# Z obsahu

Rozhovor s prof. MUDr. Cyrilem Höschlem, DrSc. ..... 6  
Mgr. Věra Keilová

## TÉMA: EMOCE LÉČIVÉ I NIČIVÉ

Ovládají emoce nás nebo my je? ..... 10  
Mgr. Jan Vávra

EQ versus IQ ..... 13  
Milena Králová

Nenechte prchlivost cloumat svým majestátem ..... 15  
Mgr. Nada Pažoutová

Psychika a životní styl ..... 18  
MUDr. Vladimíra Strnadelová,  
Jan Zerzán

Emoce nám ukazují pravdu ..... 19  
Mgr. Martina Buryšková

Emoce v kineziologické praxi ..... 21  
Mgr. Francesca Raphael

Smích a pláč ..... 23  
Mgr. Jitka Větrovská

Dej kobylám, to ti povídám ..... 25  
Václav Větvíčka

K jádru mystiky ..... 26  
MUDr. Pavel Špatenka

Nástrahy léta pro naše zvířecí přátele ..... 28  
Zdeňka Kudová

Život je to, co je tady a teď ..... 30  
Markéta Vostrá

Třetí oko, cymatika a posvátná geometrie ..... 34  
MUDr. Monika Sičová

Voňavé mámení levandule ..... 38  
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

Moje úvahy o covidu: psychika ..... 40  
MUDr. Ludmila Eleková

Největší biologický experiment ..... 43  
Ing. MgA. Martin Kopčaj

Abeceda zdravých potravin ..... 44  
Ing. Iveta Kulháňková

Astrokukátko ..... 46  
Ing. Zdeněk Bohuslav

Terapie dle astrobiologických předpokladů ..... 47  
Eva Joachimová



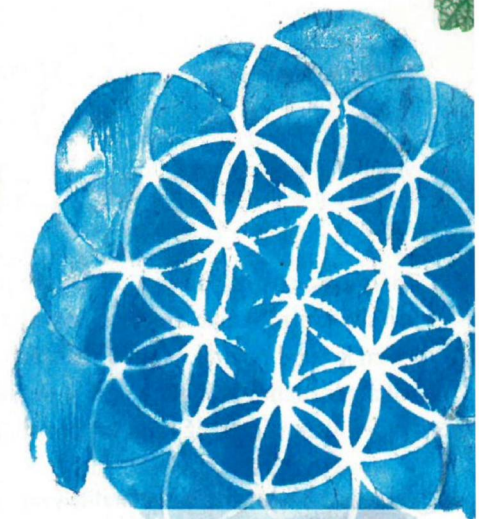
Téma: Emoce léčivé i ničivé ..... 10

Není bez zajímavosti, že prožívání nejrůznějších emocí má přímý vliv na prokrvení našich orgánů, čímž dochází k ovlivnění našeho celkového zdraví. Emoce je dobré nepotlačovat a naučit se je zdravě ventilovat tak, aby neublížovaly nám ani ostatním. Jsou totiž důležitou zprávou o našem vnitřním světě. Prací na sobě a sebezpoznáním ale pochopíme, že velká radost vždy přitáhne velký smutek, protože v přírodě se vše neustále vyrovnává. Proto je lépe hlídat si harmonický střed.



Voňavé mámení levandule ..... 38

Vůně levandule! Někdo ji miluje, jinému je nepříjemná, ale těžko byste hledali člověka, který si ji nevybaví. Levandule lékařská intenzivně voní sladkou, uklidňující květinovou vůní, pozornost si však tato půvabná rostlina zaslouží i kvůli svým mnohým benefitům pro zdraví a krásu a využít se dá i v kuchyni.



Třetí oko, cymatika a posvátná geometrie ..... 34

Cymatika byla západní vědou objevena v 19. století, kdy si vědci povšimli, že vibrace kovové desky posypané pískem dokáže uspořádat jeho zrnka do podivuhodných obrazců, které jsou závislé na frekvenci vibrace. Při meditaci zase dokážou zvuky o různých frekvencích prostřednictvím našeho třetího oka v mysli vyvolat nádherné geometrické obrazce, které odpovídají vzorům obsaženým v posvátné a dokonale harmonické geometrii, v tzv. květu života (na obrázku).



Moje úvahy o covidu: psychika ..... 40

Pandemie covidu-19 nepostihla jen naše těla, způsob života a ekonomiku, ale zasáhla i do psychické a emoční oblasti. Její dopady na psychiku lidí byly různé. Jednak byly ovlivněny objektivním zásahem do života dotyčného člověka, na druhé straně odrážejí jeho psychické nastavení a predispozice k psychickým poruchám.