

# Když je spánek plný hrůzy...

**J**E HORKÁ LETNÍ NOC. KRÁČÍTE PO PRÁZDNÉM PARKU, VŠUDE JE TMA. Z KŘOVÍ SE OZÝVAJÍ PODIVNÉ ZVUKY. NA CHVÍLI SE ZASTAVÍTE. CO SE TO JEN DĚJE? NESLEDUJE MĚ NĚKDO? OPĚT SE ROZEJDETE, ZRYCHLUJETE. A NAJEDNOU SE »TO« OBJEVÍ PŘED VÁMI! TRHNUTÍM SE PROBUDÍTE. CHVÍLI VÁM TRVÁ, NEŽ SI UVĚDOMÍTE, ŽE TO CELÉ BYL SEN... MOŽNÁ PODOBNÉ SITUACE ZAŽÍVÁTE JEN ZŘÍDKAKDY A NEPŘIKLÁDÁTE JIM HLUBŠÍ VÝZNAM. NEBO SE VÁM NAOPAK HRŮZOSTRAŠNÉ SNY ZDAJÍ PRAVIDELNĚ. AŤ TAK ČI TAK, ROZHODNĚ BYSTE SE JIMI MĚLI ZABÝVAT. NOČNÍ MŮRY TOTIŽ MOHOU NAPOVĚDĚT MNOHÉ O TOM, JACÍ DOOPRAVDY JSTE!

Nikola STAŇKOVÁ



Každý den  
v deníku  
Aha!  
a Nedělním  
Aha!

Odborníci dělí hrůzostrašné sny na noční děsy a noční můry. Prvně jmenované se vyskytují především u dětí. Přicházejí v takzvané non-REM fázi, tedy počátečním, nepřiliš hlubokém úseku spánku. Děti se z nočních děsů probouzejí velice prudce s křikem nebo pláčem, brzy se však upokojí. Na obsah těchto snů si ráno většinou nevzpomenou.

Noční můry jsou o poznání nepříjemnější. Vznikají v REM fázi – etapě nejhlubšího spánku, kdy mozek vyvíjí velmi vysokou aktivitu. Doprováze-

jí je panické pocity strachu, úzkosti. Motivy, které se nám zdají, se často opakují. Po probuzení si často na obsah můry vzpomeneme. To nám ulehčí následný výklad příčiny hrůzostrašného snění.

## Proč se nám zdají?

Noční můry vznikají, pokud je naše tělo či mysl v nerovnováze. „Významným zdrojem pro vytváření hrůzostrašných snů jsou emoce, které jsou běžnou součástí našeho života, například různé prožitky strachu, studu, hněvu nebo žárlivosti,“ vysvětluje terapeutka Zuzana Blošicová a dodává: „Spojeny jsou také s náročnými traumatickými zážitky. Snění ovlivňuje i skladba stravy, těžká a nezdravá jídla nejsou před usínáním vhodná.“ Na kvalitu spánku působí i na první pohled banální záležitosti,

jako teplota v ložnici nebo nevhodná matrace.

Důvody však mohou být magičtější! „Noční můry jsou mimo jiné projevem karmické zkušenosti,“ říká lektor osobního rozvoje Robert Krátký. Právě karma, tedy zákon příčiny a následku, je pro pozdější výklad snů velmi důležitá. To, co jsme v minulosti udělali – ať už se jedná o dobré, či špatné činy – se nám později vždy vrací zpět. „Příčinu děsivého snění musíme většinou hledat sami v sobě. Každému snu bychom proto měli přiřkládát význam, zvláště pokud se opakuje,“ doplňuje Krátký.

## Řešení je mnoho

Všechny sny mohou být nejen vodítkem k lepšímu poznání sebe sama, ale také jakýmsi „návodem“, jak se zachovat v situacích, kdy si nevíme rady. Většinou se nám snaží naznačit řešení obtížné situace nebo upozorňují na problém, který v brzké době vyvstane.

Noční můry můžeme řešit sami. „Alternativních postu-

pů je mnoho. Nejčastějším způsobem je metoda zapisování snů, díky které se veškeré prožitky dostanou do rozumové části bytí,“ tvrdí Robert Krátký. „U trénovanějších jedinců je vhodná i metoda kotvy, kdy při usínání držíme v ruce předmět spojený s nějakým silným zážitkem a intenzivně na něj myslíme,“ dodává lektor.

Pokud se však děsivé sny opakují a nepříjemně zasahují do našeho života, je lepší vyhledat pomoc odborníků. „Zkušený psycholog nebo terapeut může být v »lécení« nočních můr velmi nápomocný,“ souhlasí Zuzana Blošicová. Může totiž klientovi pomoci zjistit, jaký má daný sen význam a smysl, a vhodnými nástroji dokáže rovněž přispět k odstranění příčiny.

Pomoci mohou rovněž bylinky. „Vhodná je třezalka tečkovaná, která má mírně antidepresivní a anxiolytický účinek. Lidové léčitelství ji využívalo k ochraně před zlými duchy a démony,“ doporučuje Zuzana.



a Zuzana Blošticová



a lektor Robert Krátký



## Nejčastější symboly ve snech

● **JSTE ZTRACENÍ:** Sen se vám snaží naznačit, že jste ve svém životě nuceni udělat něco, co nechcete.

● **PADÁTE, NEBO SE TOPÍTE:** Tato noční můra poukazuje na vyčerpanost a vyčerpání v důsledku nějaké povinnosti.

● **NĚKDO VÁS PRONÁSLEDUJE:** Stojíte před volbou, která může ovlivnit váš život, zapátrejte tedy po tom, o jaké rozhodování se jedná.

● **SMRT:** Čeká vás nová životní etapa, zaměřte se proto na budoucnost a vypusťte to, co už nemůžete změnit.

● **PŘÍRODNÍ KATASTROFA:** Značí nadcházející nebezpečí, a tak se mějte na pozoru!

● **OHEŇ:** Pojí se s energií a znamená očistu, ve svém budoucím rozhodování se proto spolehejte pouze na sebe a vlastní intuici.

● **PŘÍŠERY:** Potlačili jste své špatné skutky z minulosti, snažte se je řešit.

Foto Shutterstock, ara

## Třezalka pro klidnou noc

Je přezdívána krev svatého Jana nebo čarovník. Obsahuje velké množství látek, jejichž kombinace blahodárně ovlivňuje fungování našeho těla. Má sedativní a zklidňující účinky, stabilizuje hormonální výkyvy v klimakteriu a působí jako diuretikum. Sesbíráte-li ji o letním slunovratu nebo kdykoli v pátek, stane se vaším ochráncem před depresemi a melancholickými stavy duše. Kouřem ze zapálené třezalky vypudíte z domu zlé duchy a demony.

Proti nočním můrám pomůže třezalkový čaj: 2 čajové lžičky nasušené třezalky zalijte šálkem vroucí vody. Nechte 15 minut odstát, poté scedte a podávejte doslazené medem.

### Tyto bylinky také pomáhají:

- **CEDR LIBANONSKÝ:** vykuřováním cedrového jehličí vypudíte z domu negativní energie.
- **ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ:** rostlinka pod polštářem zahání zlé sny, pokud ji položíte pod postel, ochráníte se před vším zlem.
- **LEVANDULE LÉKAŘSKÁ:** usušené květy levandule rozházené po domě vám zajistí klid a mír.

**POKRAČOVÁNÍ NA STR. 36**

inzerce

6. ROČNÍK

VSTUP ZDARMA

**F.O.O.D.  
PIKNIK**  
**27. 8. 2016**  
PRAHA 6, 10.00–18.00 HODIN  
[WWW.FOODPIKNIK.CZ](http://WWW.FOODPIKNIK.CZ)



**V RÁMCI CELODENNÍHO PROGRAMU SE MŮŽETE TĚŠIT NA:**  
KUCHAŘSKÉ SHOW ZNÁMÝCH ŠÉFKUCHAŘŮ • ŽIVÉ HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ • VELKÝ DĚTSKÝ KOUTEK • PIKNIKOVÉ KOŠE PLNÉ DOBROT ZA SPECIÁLNÍ CENU • OCHUTNÁVKY PRODUKTŮ OD PARTNERŮ • STÁNKY S PRODUKTY ČESKÝCH KULINÁŘŮ A FARMÁŘŮ • CHILL OUT ZÓNU



# Jak se zbavit nočních můr?

## Metoda zapisování snů

Ohned po probuzení si vezměte tužku a papír a sepište si vše, co si ze snu pamatujete. Zaneprázdníte mysl tvůrčí činností a následným čtením textu. Do procesu pochopení noční můry se tak zapojí nejen rozum, ale i povědomí. Ve snech se pak budete lépe orientovat.

## Metoda kotvy

Při usínání mějte v ruce předmět, k němuž vás pojí silný zážitek. Na ten intenzivně myslíte. Vytvoříte tak silnou energetickou vazbu – takzvanou kotvu. V každém snu se objevuje situace, kdy pochybujete, zda se ocitáte v realitě, nebo ne. Právě v této chvíli se snažte vzpomenout si na kotvu. Sen tak ztratí na síle a vy dostanete své emoce pod kontrolu.

## Astrální cestování

Jedná se o proces, kdy vystoupíme ze svého fyzického já, uskutečnime duševní pouť a následně se zase vrátíme zpět. Základem je uvědomění si vlastního já. To se skládá z hmotné části, duše a ducha. Začněte nejlépe v poloze vleže. Ruce dejte podél těla, natáhněte nohy. Uvědomte si postupně uvolňování celého těla od malíčku chodidel až k trupu. Můžete cítit lehké brnění.

Důležité je po celou dobu procesu myslet na to, že do astrálních sfér chcete pouze nahlédnout a že se zase vrátíte zpátky. Uvolněte se až k temeni hlavy. Budete cítit, jak se vznášíte. Právě tehdy ovládáte své astrální já a jste zcela nezávislí na vlastním

fyzicku. Pro návrat si pouze uvědomte, že klesáte zpět do reálného světa.

## Lucidní snění

Lucidní snění je stav, kdy zcela vědomě ovládáme to, co se nám zdá. Předchází mu důsledná příprava před spánkem. Nejprve pozorujte svou mysl. Uvědomte si, jaké myšlenky k vám přicházejí. Jednu z nich si vyberte a soustředěně se jí zaobírejte. Zpočátku to může být například jednoduchý předmět. Všechny ostatní myšlenky zahodte. Dospějete-li do fáze, kdy se vám podaří mít takto klidnou mysl, vyberte si myšlenku na to, jaký sen si necháte zdát.

## Ochrana vodou

Do sklenice nalijte pramenitou vodu. Přidejte špetku soli. Před spaním ji požádejte, aby vás chránila, a dejte si pod polštář posvátný předmět – například růženec.



## Lapač snů

Indiánský předmět si zavěste přímo nad hlavu nebo do volného prostoru v místnosti. Můry se zachytí do sítě a ráno je zničí denní světlo. Dobré sny sklouznou po peříčku zpět do duše spícího. Nejlépe fungují ty vlastnoručně vyrobené.

Chcete-li vyzkoušet alternativní metody k poznání sebe sama i svých nočních můr, obraťte se na Zuzanu Blošicovou na jejích internetových stránkách [www.harmonievnas.cz](http://www.harmonievnas.cz).

# Horoskop

na týden od 9. do 15. 8.

- Beran** 21. 3. – 19. 4.  
Můžete se zamilovat do vážené osoby, ke které budete vzhlížet jako k modle. Tyto dny jsou k tomu jako stvořené. **Více na tel.: 906 700 700**
- Býk** 20. 4. – 20. 5.  
Nehleďte na to, kolik vám je let a jste-li vdáné, prostě nabíráte druhou mizu a bláznivě se tento týden zamilujete! **Více na tel.: 906 700 700**
- Blíženci** 21. 5. – 21. 6.  
Od 11. 8. si raději s protějškem dejte ústa na zámek! Venuše napovídá, že peklo spustí zvýšená vzájemná kritika. **Více na tel.: 906 700 700**
- Rak** 22. 6. – 22. 7.  
Jste nejcitlivějším znamením a vaše srdce potřebuje být dopováno láskou, jinak strádá. Svůj klid najdete u rodiny. **Více na tel.: 906 700 700**
- Lev** 23. 7. – 22. 8.  
Pokud jste nezadané a cítíte vnitřní tlak, uvolněte se – muž Střelec je tím pravým, odhodte zábrany a zamilujte se! **Více na tel.: 906 700 700**
- Panna** 23. 8. – 22. 9.  
Dny od 14. srpna jsou pro vás velmi významné. Luna stojí v tomto čase u kolébky vzácného, ne-li osudového vztahu. **Více na tel.: 906 700 700**



**Společně známe jednoduché řešení!**  
Astrologie, numerologie a karty spojí své síly!

Rita • Blanka • Jana

Volejte na **906 700 700** nebo pište **SMS** ve tvaru **65TJR** na číslo **904 30 45** a ptejte se!

- Váhy** 23. 9. – 23. 10.  
Máte před sebou klidný týden bez výkyvů. Jste stvořené pro harmonii a lásku, tudíž je toto období šité na vás. **Více na tel.: 906 700 700**
- Štír** 24. 10. – 22. 11.  
Odpovídejte také v rodinném kruhu. Pokud máte naplánovanou dovolenou na klidném místě, je to nejlepší rozhodnutí. **Více na tel.: 906 700 700**
- Střelec** 23. 11. – 21. 12.  
Je z vás cítit sexuální náboj a přitahujete spontánnosti. Žádná nuda a plaché pohledy, ale v očích jiskry touhy! **Více na tel.: 906 700 700**
- Kozoroh** 22. 12. – 19. 1.  
V lásce se vám daří a vaše libido je bez ohledu na věk silnější. Očekávejte zvýšené kontakty s opačným pohlavím. **Více na tel.: 906 700 700**
- Vodnář** 20. 1. – 18. 2.  
Pokud hledáte lásku, jsou favorizováni zejména zrozenci Kozoroha. Spojuje vás to, že vaše mysl je věčně mladistvá. **Více na tel.: 906 700 700**
- Ryby** 19. 2. – 20. 3.  
Chcete rozveselit svou citlivou dušičku? Nejlepším lékem jsou teď přátelé, buďte s nimi co nejvíce v kontaktu. **Více na tel.: 906 700 700**

Poskytovatel: E.M.A.Europe s.r.o., P.O.Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, 1SMS/45Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, [www.ema.bz](http://www.ema.bz), [www.platmobilem.cz](http://www.platmobilem.cz)