

**Týden 17. – 23. května 2021**

Pětka mečů

Král pentaklů

Osmička mečů

Tento týden bude jak na houpačce – naše nálada bude velmi proměnlivá - skoro jako letošní počasí.

Z hlubin beznaděje, strachu a bolesti nás vyšvihne do absolutního blaha, hojnosti a štěstí… No a možná zase zpátky…

Hrozí nám střety a spory, nesnažte se bránit své pozice za každou cenu. Někdy je opravdu jednodušší ustoupit. Nehleďte jen na svůj prospěch - podělte se s ostatními o úspěch, hojnost, krásu i zdraví.

Vaše možnosti jsou nevyčerpatelné – čím víc budete dávat, tím víc dostanete.

Ke konci týdne Vám mohou docházet síly. Odpočívejte, řešte věci zlehounka anebo radši neřešte vůbec nic. Je čas odpočinku a klidu.

Každý den si udělejte pětiminutové dechové cvičení – postavte se na klidné místo, zavřete oči a zhluboka nadechujte do břicha – zadržte na chvilku dech – a pomalu vydechujte. Plíce a tělo se krásně okysličí.

A nezapomeňte pít!

Už zítra v pondělí 17.5. bude ve spolupráci s Agenturou Helas probíhat další díl seriálu Zdraví pro 3. tisíciletí, tentokrát o tom, jak rychle a jednoduše ovlivnit mozek zvenku. Registrovat se můžete [zde](https://www.hnec.cz/pripravovana-akce/detail?event_id=520&event_name=zdravi-pro-3-tisicileti-s-terapeutickym-centrem-agnesia-jak-ovlivnit-mozek-zvenku).

Moc se na Vás všechny těšíme!

Ať je Vám tento týden co nejlépe!

přejí

Irena, Lenka, Nikola

za tým Agnesia