

Poznejte lépe sami sebe



Zuzana Zeidlerová

© www.zuzanazeidlerova.cz

Něco málo o mně



Jsem Zuzka – Ikigai koučka a průvodkyně na cestě sebepoznání. Milovnice hor, kopců, vyhlídek, koček, kaváren a taky různých sebepoznávacích metod a nástrojů.

Moje srdeční záležitost je čínská kosmologie a především **astrotyp** - sebepoznávací nástroj, se kterým pracuji už více než 10 let, a který mě nepřestává fascinovat svou hloubkou, komplexností a tím, co všechno díky němu o sobě můžeme objevit.

A právě aspoň malý náhled do vašeho astrotypu a určení si tří čínských znamení, která tvoří vaši osobnost, chci tímto e-bookem umožnit i vám.

A jaká znamení byste našli v mém astrotypu? Narodila jsem se ve znamení Draka (rok 1976), další „zvířátka“, která mám v astrotypu jsou Vepř a Kohout. Podle západní astrologie jsem Štír s ascendentem v Blížencích. Z pohledu Human designu jsem Generátor.

Důležitým milníkem na mojí životní cestě pro mě byl v roce 2011 kurz Feng shui a čínské kosmologie u Jiřího Černáka – právě tam jsem se poprvé seznámila s astrotypem a naučila se s ním pracovat. Bylo to navíc v období, kdy jsem hodně tápala v pracovní oblasti, vnímala, že potřebuju změnu, ale byla jsem úplně zaseklá a neviděla jiné cesty a možnosti, jak z toho začarovaného kruhu ven.

Astrotyp mi otevřel cestu zpátky k sobě, k hlubšímu poznávání sebe sama a hlavně jsem se díky němu začala postupně věnovat tomu, co mě opravdu baví a naplňuje a kde se cítím na svém místě.

A protože mi poznávání sebe sama začalo dávat velký smysl, začala jsem objevovat a využívat i další nástroje, které mi v hlubším poznávání sebe sama pomáhají - ať už je to západní astrologie, human design, **Ikigai koučink** či genové klíče. To vše vnímám jako cenné a potřebné střípky do mojí sebepoznávací mozaiky.

Sebepoznání je pro mě klíčem, který odemyká dveře k životu v SOULadu se sebou i lidmi kolem nás. A pokud chceme žít svůj život a jít cestou, která je opravdu naše, může být poznání sebe sama jedním z prvních a možná i těch nejdůležitějších kroků.

K hlubšímu poznání, přijetí a pochopení sebe sama provázím i své klienty. Podporuji je v tom, aby se více ukotvili sami v sobě a našli svou vlastní cestu, která jim dává smysl, a po které mohou jít s větší lehkostí, radostí, nadhledem, odvahou a důvěrou. Při své práci miluju propojovat astrotyp a Ikigai koučink, z mé zkušenosti je to velmi silné, transformační a smysluplné spojení.

Něco víc o astrotypu



Astrotyp vychází ze starého čínského učení HAM YU. Jedná se o typologii osobnosti, která nám pomáhá lépe poznat, pochopit a přijmout sami sebe takové, jací doopravdy jsme.

Počítá se z data a času našeho narození. Pracuje se v něm s energetickým nábojem jin a jang, s pěti prvky / elementy - Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda, a také dvanácti znamení čínského zvěrokruhu - Krysa, Buvol, Tygr, Zajíc, Drak, Had, Kůň, Koza, Opice, Kohout, Pes, Vepř.

Každý z nás si do života přináší nějakou svoji výbavu – určitý vrozený potenciál, přirozené talenty, silné stránky, ale také nějaké svoje výzvy. Ne vždy si však tento vrozený potenciál uvědomujeme, a ne vždy víme, jak to vše uchopit. A právě **astrotyp** nám ukazuje jaký „energetický mix“ si neseme v sobě, a jak ho můžeme co nejlépe využít.

Je to, jako když si představíme semínko. V každém semínku je ukrytý potenciál vyrůst v krásný strom, keř nebo květinu. Vše záleží na tom, jak se o semínko staráme a jaké mu vytvoříme podmínky – zda mu vytvoříme ten správný prostor a dáme mu péči a výživu, kterou potřebuje. Stejně tak je to i s námi. Když víme, co potřebujeme, můžeme růst a rozvíjet se v souladu se svou přirozeností, bez zbytečného úsilí.

Díky astrotypu:

- si více uvědomíme, co nám dodává nebo naopak ubírá energii
- lépe pochopíme charakter naší osobnosti, naše chování, potřeby a reakce
- zjistíme, jaké naše talenty může být vhodné rozvíjet, a co si naopak více hlídat
- si můžeme přestat vyčítat spoustu věcí a porovnávat se s jinými lidmi

Astrotyp je pro mě takovým pohledem do nastaveného zrcadla. Zvířata/znamení, která máme v astrotypu se vzájemně ovlivňují, doplňují a z každého čerpáme něco. Některé znamení nás může ovlivňovat více, jiné méně. Energie našich „zvířat“ v astrotypu mohou být shodné nebo také třeba úplně rozdílné. Máme-li v astrotypu jedno znamení vícekrát, může být jeho vliv na naši osobnost o to větší.

Někdy mohou být energie znamení, která v sobě máme úplně rozdílné až protichůdné, což pak může vytvářet vnitřní konflikty a napětí v nás samotných. Zde je důležité naučit se vyhýbat kolizím a vždy si vybrat ten správný talent, který potřebuju pro danou situaci a také tyto rozdíly využívat k vzájemnému doplňování se.

Čím více o svém astrotypu víme, tím lépe se můžeme přijmout takoví, jací opravdu jsme. Každý máme své světlé, ale i temnější stránky, a to dohromady tvoří celek - to jsem já, a tohle všechno ke mně patří, a teď záleží na mě, co s tím budu dělat. A právě v tom přijetí leží klíč k větší vnitřní rovnováze, životní spokojenosti, osobnímu růstu a schopnosti využívat svůj potenciál.

Aspoň malý náhled do vašeho astrotypu a navnámání základní esence a podstaty všech dvanácti znamení čínského zvěrokruhu, chci tímto e-bookem umožnit i vám. Níže najdete pár příkladů výpočtů a určení znamení na roce, měsíci a hodině narození. Je potřeba si pohlídat hlavně začátek čínského roku. Začíná často až na přelomu ledna a února, a taky letní čas, tyto informace najdete v mnoha zdrojích na internetu. U letního času je taková pomůcka, že byl zaveden až v roce 1979, takže při narození v letech dřívějších, to nemusíte řešit.

1. příklad – narodil/a jsem se 13. 6. 1976 ve 14 hodin 30 minut

Po nahlédnutí do přehledu jednotlivých znamení níže zjistím, že mám v astrotypu tato tři znamení:

Rok narození – Drak (rok 1976)

Měsíc narození - Kůň (období 20. 5. – 20. 6.)

Hodina narození – Koza (13hod – 15 hod)

Moji osobnost tedy tvoří mix znamení Drak, Kůň a Koza.

2. Příklad – narodil/a jsem se 2. 1. 1974 v 18 hodin 50 minut

Rok narození – Buvol (jelikož v roce 1974 začínal čínský nový rok 23. 1. 1974, a já jsem se narodila 2. 1. 1974, patřím tak ještě do čínského roku 1973, který byl pod vlivem znamení Buvola)

Měsíc narození – Buvol (období 21. 12. – 20. 1)

Hodina narození – Kohout (17hod – 19hod)

Moji osobnost tedy tvoří mix znamení Buvol a Kohout. A jelikož mám Buvola dokonce zastoupeného dvakrát, je velmi pravděpodobné, že toto znamení na mě bude mít opravdu silný vliv.

3. Příklad – narodil/a jsem se 27. 7. 1987 v 9 hodin 15 minut ráno

Rok narození – Zajíc (rok 1987)

Měsíc narození – Opice (období 22. 7. – 21.8)

Hodina narození – Drak (7hod – 9 hod, v tomto případě byl v době narození letní čas, ale v určení znamení na hodině narození se vychází z přirozeného času, tj. ten, kterému u nás říkáme zimní. V tomto případě pro určení znamení na hodině narození musíme od času narození hodinu odečíst. Budeme tedy vycházet z času 8 hodin 15 minut, tj. rozmezí kdy vládne Drak).

Moji osobnost tedy tvoří v tomto případě mix znamení Zajíc, Opice a Drak.

TYGR

Roky narození: 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022

Měsíc narození: 21. 1. – 18. 2.

Dvouhodina narození 3. – 5. hodina ráno

Jaká je základní charakteristika Tygra?



Tygr patří k prvku/elementu Dřevo. Mezi hlavní slova, které ho vystihují, patří: **síla, odvaha, rozhodnost, troufalost, svoboda, nápady, dobrodružství, aktivita, změny, nové začátky, nadčasovost, schopnost vidět a využívat příležitosti.** Tygra můžeme nazvat dobrodruhem, revolucionářem a objevitelem. Díky jeho energii lidé (nejen) v minulosti překračovali hranice známého světa, pouštěli se do nových výprav a přicházeli s revolučními nápady a myšlenkami.

Toto znamení ztělesňuje moc a sílu, odvahu, sebejistotu, vzpurnost a jistou dávku drzosti a troufalosti. Tygr v sobě má silnou aktivní energii, kterou potřebuje uplatňovat – bez pohybu, výzev a smysluplné akce se může cítit neúplný, nevyužitý a dlouhodobě i jako bezcenný člověk. Tygrovo přirozené místo je vepředu - v čele. Díky své odvaze a ochotě podstoupit i jistou dávku rizika, které má ovšem rád pod kontrolou, se často rád a s nadšením pouští do nových výzev a neprobádaných oblastí. Mírné riziko a pocit vzrušení je pro něj náboj, který mu pomáhá prorazit i v situacích, kterým se ostatní raději vyhnou. Má také výborný instinkt a bývá velmi rychlý v rozpoznání a využití různých příležitostí.

Stále má také plno nových a neotřelých nápadů. Často předbíhá svou dobu a může být vnímán jako rebel nebo průkopník, který pohrdá konvencemi, bourá přežitě a nefunkční a přináší nové pohledy, způsoby a možnosti. Tygr by se neměl příliš zdržovat dlouhým přemýšlením a analyzováním, ale spíše důvěřovat svému vnitřnímu vedení, spoléhat na svůj silný instinkt a nebát se dělat chyby – má dost síly na to, aby je ustál. Jeho místo je všude tam, kde může objevovat a vytvářet nové, hledat nové cesty a nová řešení, uplatnit svou kreativitu, cítit se svobodně a dělat si věci po svém.

Co by si měl více hlídat? Hlídat si musí zejména svou zbrkllost, netrpělivost a impulzivní jednání. Ne všechny situace si žádají rychlou a okamžitou reakci. Občas může takovým jednáním víc ztratit než získat. Také jeho chování bývá často dost proměnlivé a nepředvídatelné - to, co ho včera nadchlo a potěšilo, ho dnes může podráždit a naopak.

Občas může být jeho chování také neurvalé, hlavně v komunikaci s ostatními, kdy může svým slovem až ublížit. Bývá také velmi netrpělivý a roztěkaný a nemusí pro něj být jednoduché udržet na něco delší pozornost. Má také velkou tendenci jednat po svém, a pokud je přesvědčen o své pravdě, bývá vzpurný, umíněný a velmi tvrdohlavý. Občas také nemusí vnímat své okolí a názory ostatních a místo dialogu vede spíš monolog. Může také narážet na problémy s autoritami – buď je neuznává, nebo s nimi bojuje.

ZAJÍC (KRÁLÍK)

Roky narození: 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023

Měsíc narození: 19. 2. – 19. 3.

Dvouhodina narození: 5. – 7. hodina ráno

Jaká je základní charakteristika Zajíce?



Zajíc patří k prvku/elementu Dřevo. Hlavní slova, které charakterizují toto znamení, jsou: **citlivost, vnímavost, spolupráce, nápady, propojování lidí, kreativita, optimismus, pomoc, rodina, zázemí a také schopnost tvořit příjemnou, harmonickou a pohodovou atmosféru.** Zajíc často nedisponuje velkou fyzickou silou, ale jeho síla spočívá v jeho intelektu, vnímavosti, citlivosti a přirozené diplomacii. Zajíc vnímá svět kolem sebe velmi jemně – naslouchá, vcífuje se, rozumí a chápe i beze slov. Umí vnímat potřeby druhých a přirozeně na ně reagovat.

Jeho přirozeností je nejdříve situaci prozkoumat, vnímat, jak to něj působí, vše zhodnotit a pak teprve reagovat a jednat. Pokud jedná unáhleně a zbrkle, může udělat spoustu chyb. Bývá velmi optimistický, vysoce loajální a spolehlivý. Rád se v životě pohybuje s radostí a lehkostí. Tím, že rozumí potřebám lidí, se jim umí také velmi přiblížit a vytvořit prostředí, kde se všichni cítí příjemně. Často ani nemá potřebu s někým bojovat. Ví, že spolupráce mu dává víc síly než boje a konflikty. Díky svým diplomatickým schopnostem vždy hledá co nejpříznivější řešení pro všechny zúčastněné strany.

Lidé vnímají jeho citlivou duši a přátelskou povahu. Budí v nich důvěru a díky tomu je přirozeným propojovatelem – navazuje vztahy, vytváří silné kontakty, spojuje dohromady ty správné lidi a také buduje zázemí pro společné aktivity. Měl by se proto hodně pohybovat mezi lidmi - hledat nové přátele a kontakty a vytvářet nová spojení. Jeho síť kontaktů je často jeho velkou oporou a dodává mu sílu, jistotu a sebevědomí. Říká se, že u Zajíce to není o tom, co znáš, ale koho znáš. Takže pokud sháníte na někoho kontakt, většinou se vyplatí obrátit se s důvěrou na Zajíce.

Co by si měl více hlídat? Zajíc by se měl vyhýbat konfliktům - ty ho velmi vyčerpávají a oslabují. Dlouhodobé setrvávání v konfliktním prostředí může narušit jeho zdraví i psychickou rovnováhu. Vše by se měl snažit řešit spíše diplomatickou cestou a formou spolupráce. Před bojem by měl vždy raději utéct a řídit se heslem moudřejší ustoupí. Nicméně pokud jde o obranu jeho rodiny, firmy či domova, stává se Zajíc naopak velkým bojovníkem a nejstatečnějším zvířetem z celého zvěrokruhu.

Rád také pomáhá a vychází ostatním vstříc, a díky jeho dobrácké povaze ho mohou ostatní začít lehce zneužívat. Proto je pro Zajíce důležité naučit se nastavovat zdravé hranice a říkat „ne“, když je to třeba. Občas také bývá přehnaně opatrný a zdrženlivý, což ho může brzdít ve chvílích, kdy by bylo lepší jednat.

DRAK

Roky narození: 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024

Měsíc narození: 20. 3. – 19. 4.

Dvouhodina narození 7. – 9. hodina ráno

Jaká je základní charakteristika Draka?



Drak patří k prvku/elementu Dřevo hlavní slova, které charakterizují toto znamení, jsou: **síla, moc, vize, nadhled, velkorysost, svoboda, upřímnost, intuice, předvídavost, nadčasovost, optimismus, schopnost inspirovat a motivovat druhé, rozvoj a růst.** Drak bývá často vnímán jako vizionář, někdy až jako snílek, který touží ohromit svět a zanechat tu výraznou stopu. Má v sobě vrozenou sílu a velkou dávku energie, je to přirozený optimista, který věří ve vyšší smysl.

Je to jediné zvíře čínského zvěrokruhu, které „umí létat“ - pohybuje se vysoko nad zemí a díky tomu má velký nadhled a vidí dál a také z jiné perspektivy než ostatní. Proto umí často najít a ukázat ten správný směr, řešení a cestu, jak dojít k různým cílům, a také snadněji spojuje různé souvislosti. Drak má silně rozvinutou intuici a měl by vnímat své pocity – často „prostě ví“, jak se věci mají, aniž by to uměl logicky vysvětlit. Svým přístupem často také přirozeně motivuje a inspiruje ostatní – určuje cíle, vytváří vize, ukazuje cestu a směřuje ostatní k budoucnosti.

Ke svému šťastnému životu také potřebuje pocit svobody a volnosti a vytvořit si kolem sebe prostředí, které mu umožní rozvoj a růst a také vyjádření tvořivé stránky jeho osobnosti. Může pro něj být taky celkem důležité, aby měl v životě konkrétní a jasný cíl nebo důležité poslání – jinak může ztrácet smysl, směr a elán. Dobře mu také může dělat pobyt v přírodě, zvláště na místech s rozhledem do krajiny - rozhledny, hory, kopce – díky tomu si pak podporuje i svůj vnitřní rozhled.

Co by si měl více hlídat? Díky svému velkému nadhledu může Drak často přehlédnout i podstatné detaily a z toho důvodu by se jimi raději neměl moc zabývat. Může pro něj být lepší naučit se spolupracovat s druhými a nechat si pomoci tam, kde není ve své přirozené síle. Lidé mohou také často zneužívat jeho dobrácké a velkorysé povahy. Pokud se však Drak rozčílí, dokáže chrlit oheň, který spaluje vše okolo - a v takových chvílích často ztrácí schopnost nadhledu a logického uvažování.

Ve své spontánnosti a impulzivnosti často jedná velmi neuváženě. Jeho poznámky a připomínky mohou být tak pro ostatní velmi nepříjemné a mohou to vnímat jako neomalené a panovačné chování. Často očekává, že se s ním bude jednat jako s „Mesiášem“, a proto je pro něj důležité zachovat si pokoru k vnějšimu světu.

HAD

Roky narození: 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025

Měsíc narození: 20. 4. – 19. 5.

Dvouhodina narození: 9. – 11. hodina ráno

Jaká je základní charakteristika Hada?



Had patří k prvku/elementu Oheň. Hlavní slova, která charakterizují toto znamení, jsou: **intelligence, hloubka, moudrost, vědění, cit pro detail, intuice, strategie, kvalita, touha po dokonalosti.** V čínské tradici je Had symbolem moudrosti a vědění – často je považován za nejvíce inteligentní znamení celého zvěrokruhu.

Had bývá vnímán jako učenec a intelektuál. Jeho životní motto by mohlo znít „*Vím, že vím, že vím*“ - potřebuje vnitřní jistotu, že „ví“ než začne jednat. Proto pro něj může být vždy lepší pustit se nejprve do studia dané záležitosti a věnovat více času přípravě – to pak zvyšuje jeho šance na úspěch.

Je to rozený stratég, který velmi dobře vnímá realitu. Má mimořádně vyvinutou intuici, často až jakýsi „šestý smysl“, který mu umožňuje velké vědění. Velká síla Hada je ve schopnosti vnímat a spojovat různé souvislosti, umí věci promyslet, dostat se až do hloubky daného problému, odkrýt to, co je ostatním skryté a najít ideální řešení/cestu.

Had má také vysoké nároky na kvalitu a umí dát věcem dokonalý obsah a formu. Díky svému vědění, znalostem a zkušenostem bývá velmi moudrý - říká se, že není lepších poradců, než jsou Hadi. Potřebuje také stále studovat a své vědomosti a znalosti tak prohlubovat a rozšiřovat – studium bývá pro Hada taková potrava pro duši. Rád také vyhledává zkušenější a moudřejší lidi a učí se od nich. Hada bývá veden touhou po vítězství, a proto se většinou vyhýbá všem situacím, kde hrozí neúspěch.

Co by si měl více hlídat? Had navenek často působí velmi vyrovnaně, ale v jeho nitru probíhá často „složitý boj“, který ho ve spojení s jeho touhou po dokonalosti může vnitřně velmi ničit. Nicméně navenek většinou nedává nic najevo a nikdo mu tak nemůže pomoci. Hadova osobnost je často opředena mnoha tajemstvími a před ostatními nerad přiznává, že něco sám nezvládá nebo na něco nestačí. To pak u něj může vést až k psychickému vyčerpání, depresím a uzavírání se do sebe.

Pro Hady je důležité si uvědomit, že dokonalost neexistuje a honba za ní je vyčerpávající. Díky touze a snaze mít vše dokonalé u Hadů hrozí také nekonečné přemýšlení a přemítání, díky kterému pak ani nezahájí žádnou aktivitu, protože mají stále pocit, že nejsou dost připravení. Klíčem k větší rovnováze může být větší důvěra v sebe sama, uvolnění vnitřního tlaku a odvaha jednat, i když není vše úplně dokonalé.

KŮŇ

Roky narození: 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014, 2026

Měsíc narození: 20. 5. – 20. 6.

Dvouhodina narození: 11. – 13. hodina

Jaká je základní charakteristika Koně?



Kůň patří k prvku/elementu Oheň. Hlavní slova, která charakterizují toto znamení, jsou: **akce, pohyb, nadšení, radost, volnost, dobrodružství, nezávislost, vůdčí schopnosti, charisma, nadšení, komunikace, intuice, všestrannost**. Koně můžeme nazvat volnomyšlenkářem s velkou chutí do života. Bývá všestranný a talentovaný téměř na cokoliv, do čeho se pustí. Díky svému nakažlivému nadšení často zvládá velké množství aktivit a je v neustálém pohybu – fyzickém i mentálním.

Jeho energie patří k těm nejaktivnějším v celém zvěrokruhu. Pokud má jasno ve svém cíli, dokáže se do něj zakousnout s obrovskou energií a vytrvalostí. Jeho vášeň je pro něj hnacím motorem – když se pro něco nadchne, dokáže tím „nakazit“ i ostatní. Přirozeně inklinuje k vedení lidí, v čemž mu pomáhá i jeho dobrá výřečnost a (sebe)prezentační schopnosti. Síla Koně je ve schopnosti rychle „zahořet“ pro věci, které ho nadchnou, a svým zaujetím a nadšením pro ně nadchnout i ostatní – tyto emoce bývají velmi „nakažlivé“. Jeho rozhodování bývá intuitivní a emocionální, měl by se také naučit vnímat svoje pocity – jsou pro něj cenným kompasem.

Kůň má často také velmi společenskou povahu, může pro něj být vhodné pohybovat se hodně mezi lidmi, ukazovat se a být vidět. Stavět se spíš do role tahouna a lídra. Daří se mu lépe v prostředí, kde se může cítit volně, nespoutaně a svobodně, ale zároveň potřebuje i pevnou „stáj“ – domov, který ho podrží. Omezení, rutina a příliš přísná pravidla, ho vysilují a svazují.

Co by si měl více hlídat? Pro Koně může být velmi frustrující a vyčerpávající nečinnost - situace, kdy nemá co dělat, za čím „běžet“. Na druhou stranu, ale bývá tak aktivní, že může snadno přehlédnout signály svého těla a vlastní únavu – měl by se proto naučit zpomalit, vědomě si plánovat odpočinek a dodržovat ho a také dbát o své tělo.

Radost je pro Koně přímo klíčová emoce, bez ní může ztratit smysl života a toho, co dělá. A právě radost by měla být ve všem, co Kůň dělá - jen tak dokáže naplno využít své silné stránky. Ve svém spontánnosti a nadšení může také přehlížet detaily. Ze své přirozenosti může také bývávat více sebestředný a může pro něj být vhodné najít správnou míru tak, aby nepřestal vnímat potřeby lidí kolem sebe.

KOZA (OVCE)

Roky narození: 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015

Měsíc narození: 21. 6. – 21. 7.

Dvouhodina narození: 13. – 15. hodina

Jaká je základní charakteristika Kozy?



Koza patří k prvku/elementu Oheň. Hlavní slova, která charakterizují toto znamení, jsou: **jemnost, citlivost, vnímavost, vlídnost, krása, harmonie, romantika, kreativita, umění, starostlivost, empatie, cit pro detail.** Koza v čínském zvěrokruhu představuje ženský princip a energii – bývá označována jako znamení míru a pokoje.

Mezi její přednosti patří cit, jemnost, smysl pro krásu, výrazná empatie a schopnost vnímat potřeby lidí. Těmito příjemnými vlastnostmi by Koza měla obdarovávat své okolí. Její jemnost je síla, která dokáže uhladit i ostré hrany a přinášet harmonii do mezilidských vztahů i prostředí kolem sebe.

Často bývá umělecky laděná, tvořivá, má estetické cítění a také vnímavost k detailu. Krásu umí vnímat, vyzařovat, ale i vytvářet – ve všem co dělá, by měla využívat svůj šarm a osobní kouzlo a nadchnout ostatní pro to, co dělá. Její jemnost a citlivost jsou darem (ne slabostí), který by si měla hýčkat a nevnímat to jako něco, co je potřeba skrývat. Její přítomnost může díky tomu být pro druhé léčivá.

Pro Kozu může být v životě klíčové obklopit se těmi správnými lidmi, kteří ji podporují a představují pro ni bezpečné zázemí, kde se nemusí bát ukázat svou zranitelnost. Neměla by také být na nic sama, ale využívat pomoci různých mentorů, koučů či průvodců a mít podporu také v partnerovi a rodině. Potravou pro její citlivou duši bývají hezké a romantické zážitky, ráda obdivuje přirozenou krásu přírody, chodí na krásná místa a také společenské akce, kulturní či umělecká představení. Koza umí vytvořit krásné a harmonické prostředí také kolem sebe - třeba v domácnosti. Prostředí, ve kterém se Koza nachází a to, jak se v něm cítí, často do značné míry ovlivňuje její náladu.

Co by si měla více hlídat? Díky své přirozené citlivosti může Koza často reagovat přecitlivěle - brát si věci osobně, podléhat emocím a být zranitelná vůči vnějšímu tlaku. V náročnějších situacích se u ní může projevit pesimismus, vrtkavost, nestálost a nerozhodnost. Nejistota a tlak na výkon, pro ni mohou být vyčerpávající. V takových chvílích mívá tendence „mečet“ a tímto chováním pak spoustu lidí odrazuje.

Nemusí pro ni být vhodné podstupovat velká rizika a vrhat se do nejistých aktivit – to v ní může vyvolávat úzkost a pocity ohrožení. V takových situacích je pro Kozu důležité nebýt na to sama a zajistit si dostatečnou podporu ve svém okolí - budovat si prostředí, ve kterém se cítí bezpečně, a může si dovolit být sama sebou – jemná, citlivá a zároveň silná ve své přirozenosti.

OPICE

Roky narození: 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016

Měsíc narození: 22. 7. – 21. 8.

Dvouhodina narození: 15. – 17. hodina

Jaká je základní charakteristika Opice?



Opice patří k prvku/elementu Kov. Hlavní slova, která charakterizují toto znamení, jsou: **chytrost, bystrost, vynalézavost, intuice, schopnost improvizace, využívání příležitostí, hra, zábava, umění zaujmout.** Opice má dar rychlého myšlení, přizpůsobivosti a neobyčejné schopnosti improvizace. Dokáže si rychle, a často i bez úvodních informací a přípravy, poradit téměř v každé situaci. Vidět souvislosti, které jiní přehlížejí a najít cestu i tam, kde jí nikdo jiný nevidí.

Říká se, že Opice je skvělým krizovým manažerem – zvládne najít řešení a cestu k cíli i v těch nejsložitějších situacích a podmínkách. Díky svému bystrému vnímání často působí dojmem, že „vidí neukázané a slyší nevyslovené“. Tuto schopnost je pro ni vhodné kultivovat – například při obchodních jednáních nebo při práci s lidmi, může být velkou výhodou.

Opice je všestranná a často jí nedělá problém zvládat i více věcí najednou. Měla by také rozvíjet svou bystrost a zvědavost - potřebuje být neustále v obraze, mít přístup k informacím, zajímat se o vše, co se děje, zkoumat, co se nabízí. Situace řešit proaktivně, být flexibilní a stále připravená využít dobrou příležitost. Má také velmi dobrou paměť a dobré komunikační schopnosti – umí dobře prezentovat sebe i svá řešení a přirozeně zaujmout druhé. Často na sebe strhává pozornost, aniž by se o to snažila. V jejím životě by neměla chybět lehkost, hravost a humor – i složitější věci a situace zvládá lépe, pokud si v nich dokáže najít nadhled a zábavu.

Co by si měla více hlídat? Přestože Opice umí najít řešení téměř na každý problém, víc ji baví radit druhým, než řešit své vlastní záležitosti. Někdy má tendence před řešením svých problémů spíše utíkat, zejména pokud se jí zdají nepříjemné a příliš složité. A čím více problémů se jí kumulují, tím více může růst nechuť pustit se do jejich řešení. Zde může pomoci změnit úhel pohledu a místo slova problém začít používat slovo výzva nebo příležitost a při hledání řešení zapojit svou zvědavost. Vnitřní motivaci u ní může posílit také výměna slova musím za slovo potřebuji nebo chci.

Opice také velmi dobře reaguje na uznání, pochvalu a potlesk – to jí dodává chuť a energie jít dál. Pokud jí však tato zpětná vazba a ocenění dlouhodobě chybí, může celkem rychle ztratit motivaci a stáhnout se. Měla by se taky naučit větší trpělivosti a ovládat svoji zbrkllost, díky které může mít tendenci začínat mnoho věcí najednou a málokdy je dotáhnout do konce. Někdy může působit ješitně a nerada přiznává vlastní chyby – to je však často jen obranný mechanismus, který si může uvědomit a postupně proměnit.

KOHOUT (FÉNIX)

Roky narození: 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017

Měsíc narození: 22. 8. – 22. 9.

Dvouhodina narození: 17. – 19. hodina

Jaká je základní charakteristika Kohouta?



Kohout patří k prvku/elementu Kov. Hlavní slova, která charakterizují toto znamení, jsou: **cit pro detail a soulad, pečlivost, spolehlivost, pracovitost, dokončování věcí, organizační schopnosti, koncentrace, dokonalost, cílevědomost.** Kohout je často skutečný mistr práce s detailem – jeho síla spočívá ve velké přesnosti a také schopnosti propojit a poskládat jednotlivé detaily do funkčního a často i esteticky ladného celku. Je schopný vnímat detaily z pohledu celku - umí například velmi dobře udělat detailní plán realizace nějakého úkolu, přemýšlet systematicky a proměnit vizi v konkrétní kroky.

Má také velkou schopnost koncentrace – pokud se věnuje jednomu úkolu naplno a může ho dokončit bez přerušení, podává ty nejlepší výkony. Vyniká pečlivostí, důsledností a schopností dotahovat věci do konce. Umí si všimnout i těch nejmenších nesouladů a chyb a napravit je tak, aby vše perfektně sedělo. Někdy to může být až posedlost detailem, kdy vidí chyby i na něčem, na čem vůbec nezáleží. Z Kohouta se tak může stát perfekcionista a také velký kritik, který má velké nároky na sebe i své okolí.

Pokud má Kohout něco udělat, potřebuje mít jasno a rozumět tomu – co je cílem, jaký to má smysl, jaké má možnosti a také jaký je ideální postup. Kohoutovi se lépe daří, když může dodržovat ověřené postupy a systémy. Je pro něj také důležitá práce s lidmi a měl by mít možnost ukazovat výsledky své práce tak, aby ji ostatní mohli ocenit – ocenění jeho osoby nebo toho co dělá, je pro Kohouta často velkou motivací a zdrojem energie. Může také využívat různé společenské či jiné akce k prezentaci sebe či výsledků své práce. Pro Kohouta je často důležitý jeho vzhled a péče o jeho tělo - tyto energie by neměl podceňovat. S pocitem, že mu to sluší a vše krásně ladí, se vždy cítí lépe.

Co by si měl více hlídat? Kohout často vynakládá obrovské množství energie na to, aby výstup jeho práce byl přesný, dokonalý a perfektní. Díky tomu, ho pak často mohou přepadat velké únavy a pocity vyčerpání a nemusí tak být schopný svoji práci dokončit. Tím pak oslabuje své tělo a imunitu a je náchylný k různým onemocněním. Jeho velkým úkolem je naučit se pravidelně a včas odpočívat, dělat si přestávky, nepřeceňovat své síly a také si uvědomit, že dokonalost neexistuje a honba za ní je vyčerpávající.

Výzvou pro Kohouta může být naučit se pracovat s kritikou a otevřeně ji přijímat, aniž by ji vnímal jako útok. Jinak pro něj může být kritika zdrcující. A také trochu zkrotit svou pýchu a hrdost. Může také bývat až příliš zvědavý, pedantský, výbušný, sebestředný a přehnaně kritický. Často má tendenci stavět se do role toho, kdo ví vše nejlépe a jeho požadavky mohou znít jako příkazy, i když to tak nemyslí.

PES

Roky narození: 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018

Měsíc narození: 23. 9. – 22. 10.

Dvouhodina narození: 19. – 21. hodina

Jaká je základní charakteristika Psa?



Pes patří k prvku/elementu Kov. Hlavní slova, která charakterizují toto znamení, jsou: **spolehlivost, věrnost, čestnost, loajalita, zodpovědnost, cit pro správnost a spravedlnost, ochrana, kontrola, zajištění funkce**. Pes je věrný, nápomocný přítel, který nemá rád faleš a obcházení pravidel. Mívá vysoké morální zásady a bývá velkým zastáncem práva, spravedlnosti a poctivé hry. Jeho přirozený instinkt mu pomáhá rozlišit dobré od špatného a funkční od nefunkčního - co může podpořit další činnost a správné fungování, a co by naopak mohlo být hrozbou.

Dokáže dohlížet na to, aby se dodržovala nastavená pravidla, aby vše fungovalo a všichni dělali, co mají. Pes má často velmi vyvinutý smysl pro spravedlnost a potřebuje, aby se správné věci dělaly správně. Správnost řešení pomáhá také prosazovat. Má v sobě takový přirozený kompas, který pomáhá najít správnou cestu nejen pro sebe, ale i pro ostatní. V životě by se měl vyhýbat nečestnosti, porušování dohod a obcházení pravidel – tyto věci ho často velmi vyčerpávají. Stejně tak nemá rád, pokud ostatní porušují sliby, dohody, smlouvy nebo pravidla. Pokud máte ve svém okolí nějakého „Psa“, nikdy mu nedávejte žádné plané sliby, protože pes umí i štěkat a kousnout.

Jeho loajalita, čestnost a poctivost z něj dělají velmi spolehlivého člověka, který umí převzít zodpovědnost i za náročné úkoly. Měl by se obklopovat hlavně lidmi, kteří sdílejí podobné životní hodnoty a smysl pro správnost, pomáhat ostatním najít správnou cestu a chránit je před nebezpečím či nespravedlností. Jeho posláním je také starat se o své okolí a své blízké - je to takový spravedlivý a loajální ochranář, všech, kteří ochranu potřebují.

Co by si měl více hlídat? Pes má někdy tendenci věřit až příliš, ale ne všichni jsou tak čestní, loajální a spravedliví jako on. Měl by si proto pečlivě vybírat lidi, které kolem sebe v životě má, a kterým bude věnovat svou důvěru a loajalitu. Zrada od lidí, kterým Pes věřil, ho často stojí hodně sil a energie a může se z toho dlouho vzpamatovávat.

Pes umí být i velmi náročný a pedantský – na sebe i druhé. Někdy také může být velmi kritický, pesimistický, zarputilý, přímočarý a cynický a říkat věci natvrdo, tak jak jsou. Měl by se naučit rozeznat správnou míru, aby svým jednáním někoho neranil či neurazil. Má také sklony ztrácet se v podrobnostech, kritizovat za každou cenu a zcela nesmyslně vyhledávat chyby i tam, kde nejsou. Může mít také sklony k přílišné konzervativnosti – nerad se přizpůsobuje změnám a často až příliš lpí na dodržování formalit, tradic či přesném řádu. Jak se říká...“starého psa, novým kouskům nenaučíš“ - ale někdy to za pokus stojí.

VEPŘ

Roky narození: 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019

Měsíc narození: 23. 10. – 21. 11.

Dvouhodina narození: 21. – 23. hodina

Jaká je základní charakteristika Vepře?



Vepř patří k prvku/elementu Voda. Hlavní slova, která charakterizují toto znamení, jsou: **pomoc, selský rozum, jednoduchost, hojnost, píle, dobrosrdečnost, ohleduplnost, sounáležitost, citlivost, velká vnitřní síla, starostlivost, pozitivní přístup**. I když navenek to tak nemusí vypadat, Vepř disponuje opravdu velkou vnitřní silou, která mu umožňuje se v životě zaměřit hlavně na pomoc a podporu druhých - zejména těch, kteří tolik síly nemají.

Jeho pozitivní a pohodový přístup a velkou ochotu pomáhat z něj lidé vnímají a často se na něj s žádostmi o pomoc, radu či podporu sami přirozeně obracejí. Vepř často působí jako tichá opora a zdroj dobré nálady i povzbuzení. Pomoc druhým často vnímá jako své poslání a je to něco, co ho vnitřně naplňuje a dobývá energií. Velkým darem Vepře je také jeho „selský rozum“ – má schopnost řešit věci jednoduše, přirozeně a prakticky - nekomplikuje situace víc, než je nutné. Ve svém jednání by měl stavět na své dobrosrdečné povaze a smyslu pro přátelství a empatii. Díky tomu pak často umí „obrousit“ i ostré hrany různých konfliktů v napjatých vztazích či situacích.

Se znamením Vepře je spojována hojnost a blahobyt – ať už ve formě materiální, lidské nebo emocionální...vzpomeňte si na naše krásné rčení „má se jako prase v žitě“. Hojnost dokáže vytvářet jak pro sebe, tak pro druhé. Když se mu daří, přeje si, aby se stejně dobře vedlo i ostatním. Schopnost dávat a pomáhat tak hodně lidem, je pro něj důležitá. Není to ale jen o materiálním dávání, ale také o dávání přátelství, lásky, porozumění atd. Vepř má rád dobré jídlo, radost ze života, přirozenou pohodu a životní komfort. Rezervy – ať už finanční, potravinové nebo jiné, mu dodávají pocit bezpečí a klidu.

Co by si měl více hlídat? Vepř je velmi dobrosrdečný, lidský, otevřený, štědrý a přátelský, ale někdy také příliš důvěřivý až naivní. Jeho ochota pomáhat bývá bezmezná, a právě proto by si měl hlídat, aby toho ostatní nezačali zneužívat a vždy si dobře promyslet komu a v jaké formě bude pomáhat. Ne každý kdo si o pomoc řekne, ji ve skutečnosti také potřebuje. Umění nastavit si zdravé hranice, nepřebírat zodpovědnost za druhé a naučit se říkat NE je pro něj často klíčové a často je to také jeho největší výzva. Je pro něj důležité udržovat v životě rovnováhu mezi péčí o druhé a péčí o sebe.

Při dlouhodobých pocitech strachu, smutku či deprese může mít tendence začít se utápět v sebelítosti. Vzhledem k jeho lásce k hojnosti a požitkům života - zábava, dobré jídlo a pití, společnost – které si rád užívá v plné míře, by si měl hlídat, aby nespadol do různých závislostí.

KRYSA (MYŠ)

Roky narození: 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020

Měsíc narození: 22. 11. – 20. 12.

Dvouhodina narození: 23. – 1. hodina ráno

Jaká je základní charakteristika Krysy?



Krysa patří k prvku/elementu Voda. Hlavní slova, která charakterizují toto znamení, jsou: **akčnost, bystrost, informace, plynutí, komunikace, schopnost hledat možnosti a příležitosti, přizpůsobivost, kreativita.** Krysa má k dispozici velmi aktivní energii. Je bystrá, pohotová, obratná a přizpůsobivá – vyniká dobrou intuicí a rychlým úsudkem. V jejím životě je důležitý neustálý pohyb kupředu – volné plynutí. Měla by se vyhýbat stagnaci a blokům - při dlouhodobějším „stání“ či „přešlapování“ na místě, vždy raději najít jiný způsob nebo cestu, jak danou věc udělat. Využívat návaznost - dokončit jednu věc a teprve potom se pustit do další - nesnažit se řešit hodně věcí najednou. Roztříštění pozornosti na více věcí najednou bývá pro Krysu vyčerpávající a může to taky zpomalit její cestu dopředu.

Krysa bývá považována za mistra práce s informacemi – umí je získat, zpracovat a správně využít, ať už pro sebe nebo je předat a sdělit ostatním. Dříve než se do čehokoliv pustí, pro ni může být velmi užitečné věnovat více času přípravě, sběru informací, jejich analýze, zpracování a pochopení souvislostí. Díky tomu pak také může lépe předcházet různým blokům a překážkám na své další cestě.

Její dalším darem je komunikace – je výřečná, přesvědčivá a často i velmi zábavná. Chce-li Krysa v životě něčeho dosáhnout, měla by o tom mluvit a využívat ty formy komunikace, které jí vyhovují – ať už je to mluvené slovo, psaní nebo třeba natáčení videí. Krysa má také velký obchodní talent. Říká se, že nám umí prodat i to, o čem jsme si mysleli, že vlastně vůbec nepotřebujeme. Dobře připravené informace a správně zvolená komunikace bývají pro Krysu klíčem k úspěchu.

Co by si měla více hlídat? Krysa může být velmi zranitelná v situacích, kdy se cítí zahnaná do kouta, neví kudy kam nebo se jí do cesty postaví překážka. Pak se u ní může začít projevovat velký strach, který ji může paralyzovat nebo vést k podrážděnosti, útočnosti a agresivnímu chování. Dlouhodobé zablokování či déle trvající pocity strachu mohou mít negativní dopad i na její zdraví – zejména ve formě únavy, úzkosti nebo depresivních stavů.

Měla by si také hlídat tendenci až příliš manipulovat s lidmi a také svou chtivost. A pokud možno se vyhýbat konfliktům, často je neumí moc zvládat. Naučit se také ovládat svojí občasnou zbrkllost - její rychlé tempo může být pro ostatní náročné a vyčerpávající a vytvářet zbytečné napětí ve vztazích. A protože Krysa opravdu miluje informace, musí si také hlídat, aby si nezačala libovat v drbech a pomluvách.

BUVOL

Roky narození: 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021

Měsíc narození: 21. 12. – 20. 1.

Dvouhodina narození: 1. – 3. hodina ráno

Jaká je základní charakteristika Buvola?



Buvol patří k prvku/elementu Voda. Hlavní slova, která charakterizují toto znamení, jsou: **houževnatost, vytrvalost, budování, síla, zodpovědnost, odolnost, trpělivost, pracovitost, důslednost, spolehlivost**. Buvol je rozený budovatel a vůdce – schopnost tvořit a budovat je jedním z jeho největších darů. Má sílu a kapacitu dělat velké věci a tento mohutný potenciál by měl ve svém životě využít. Jinak může zažívat pocity frustrace a nenaplnění. Je důsledný, odolný, zodpovědný a velmi pracovitý. Spojuje v sobě vysokou inteligenci, sílu, pevnou vůli a vytrvalost.

Jakmile něco slíbí, můžeme si být jistí, že to splní. Když se pro něco rozhodne, většinou dosáhne svého. Buvol je jako hora - když stojí, tak s ní nikdo nehne, a když se dá do pohybu, tak jí nikdo nezastaví. Právě rozhodnutí je pro něj klíčem k úspěchu, a jakmile se rozhodne, měl by konat. Proto je důležité, aby se rozhodoval uvážlivě – po důkladné vnitřní analýze a zpracování všech dostupných fakt a informací. „Hurá akce“, a tlak na rychlou reakci a rozhodnutí ho mohou silně vyčerpávat.

Buvol má velmi silnou osobnost, potřebuje prostor a čas, aby si dělal věci po svém a vlastním tempem - to může být i velmi svižné – ale vždy si ho určuje sám. Je pro něj lepší pracovat samostatně, mít možnost určit si svůj rytmus a také svoje priority. Ideální je, když si kolem sebe může vytvořit prostředí, které mu vyhovuje. Měl by mít také nějaké svoje „místo“ ať už pokoj, koutek či aspoň křeslo - něco, co bude jen jeho a kam se může v případě potřeby uchýlit, být sám se sebou a ponořit se do svého vnitřního světa.

Co by si měl více hlídat? Buvol si musí dávat pozor, aby věci neprosazoval až příliš silou a dominancí. Bývá také velmi náročný, a to nejen na sebe, ale i na lidi ze svého okolí, včetně jeho rodiny. Jeho slova někdy mohou znít příliš direktivně, jako příkazy a pokyny. Hlídat by si měl také určitou zaslepenost a takové ty klapky na očích – jeho soustředění na konkrétní směr nebo cíl, může být tak intenzivní, že si nevšimne jiných možností a příležitostí. Proto je pro něj důležité vědomě otevírat své vnímání ostatních lidí a okolního dění.

Nemusí mu také vyhovovat aktivity, které vyžadují časté a náhlé změny či neustálé cestování. Důležitá je pro něj stabilita. Pokud je pod tlakem, jeho síla a neústupnost se mohou snadno proměnit v aroganci, výbušnost či cholericnost, zejména když ho někdo dráždí nebo do něj „strká“ – znáte to rčení o pověstné poslední kapce že? Někdy ho může brzdit vlastní tvrdohlavost nebo přílišné lpění na rutině. Je proto důležité umět s tímto nastavením vědomě pracovat a přizpůsobovat se tam, kde to má smysl.

Místo pro vaše uvědomění

A protože, jak se říká - informace jsou důležité, ale nikam nás neposouvají – posouvá nás teprve to, jak je umíme použít. Nechte si teď pro sebe ještě pár minut a zkuste si odpovědět na následující otázky. Pokud chcete, svoje odpovědi si napište – může vám to pomoci uvidět věci jasněji a třeba objevit něco, co zatím nebylo vidět.

Co mi teď běží hlavou, když jsem si přečetl/a charakteristiky znamení, která tvoří moji osobnost? Jaká uvědomění jsou pro mě důležitá?

Co potřebuju udělat proto, aby má „zvířátka“ - a tedy i já - byla více spokojená? Čeho potřebuju dělat víc? A čeho naopak míň?

Jaký je ten nejmenší krůček, se kterým teď můžu začít, abych žil/a víc v SOULadu sám/a se sebou?

Co napsat na závěr?

Věřím, že teď už víte jaká „zvířátka“ jsou ta vaše, a třeba jste objevili i ta, která utváří osobnost vašich blízkých. Díky tomu teď můžete lépe porozumět nejen sami sobě, ale i lidem kolem vás. Bude mou velkou radostí, pokud tento e-book a lepší poznání a pochopení sebe sama, skrze dvanáct znamení čínského zvěrokruhu, bude dalším střípkem ve vaší mozaice sebepoznání.

Pro mě osobně je astrotyp zdrojem hlubokého porozumění sobě i druhým a miluju mluvit s lidmi kolem sebe v kódované řeči čínských znamení ☺. I náročnější situace se pak dají vnímat s mnohem větším nadhledem, lehkostí a humorem.

Nejste si jistí, jaká tři zvířátka máte ve svém astrotypu? Nebo byste se rádi podělili o vaše uvědomění a postřehy, které vám tento e-book přinesl? Napište mi na zuzana_zeidlerova@seznam.cz. Budu se těšit na vaši zprávu.

A pokud cítíte, že vás volá hlubší poznání sebe sama, ať už prostřednictvím **astrotypu** nebo **Ikigai koučinku**, bude mi radostí a potěšením vás na této objevné a zábavné cestě k vaší podstatě a k tomu, kdo opravdu jste provázet a podporovat.

Více informací najdete na mém webu: <http://www.zuzanazeidlerova.cz/>



„Je obtížné snažit se být tím, kým nejste. Být tím, kým jste, nevyžaduje žádné úsilí. Když zmoudříte, přijmete sami sebe takové, jací jste, a naprosté přijetí sebe sama přeroste v naprosté přijetí všech ostatních.“ (don Miguel Ruiz, Umění lásky)