

NEWSLETTER · ŘÍJEN 2026

Udělat si *prostor* pro sebe — a zpomalit

Po rovnodennosti, energie října
a jak si udělat místo pro práci i pro žití.

LOGO

PAVLA BLACKMORE

NEWSLETTER

Milí přátelé,

rovnodennost je za námi a podzim začíná naplno.

Letošní podzim je pro mnohé z nás nejnáročnější část roku: ubývá světla, nároky se přidávají a v práci se hromadí termíny. Zářijové číslo se ptalo, co se uzavřelo. Říjen se ptá, kde má to nové vlastně růst. A to potřebuje jedno: prostor. Proto je toto číslo o tom, jak si ho udělat, a o tom, jak zpomalit, aby se v něm dalo dýchat.

V TOMTO ČÍSLE

Energie října · **Vzduch a přechod** · **Prostor pro práci i pro žití** · **Zpomalit a ukotvit** · **Kam Vás zvu** · **Chvilka pro Vás**

Než začneme — jak se teď cítíte?

V Yuen Method pracujeme se škálou 0–10. Zakroužkujte si, jak se právě teď cítíte — jen pro sebe.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	**10**

0 · těžko 10 · lehce

A teď ještě jednu věc — nespěchejte s ní.

Vnímejte, jak se cítíte právě teď. Co Vám říká tělo a co duše. Co si přejí. Jak k Vám promlouvají.

Jak důvěřujete svým pocitům a vnímání?

Nedávno mi klientka při online konzultaci řekla větu, kterou si nesu dál: „Konečně někdo, kdo mi říká, že to, co cítím a jak to cítím, je v pořádku."

V Yuen Method začíná všechno cítěním. Pak přichází vnímání, intuice a vhled, čtyři stupně, které se dají posilovat. A Vaše pocity nejsou chyba. Jsou to informace.

Nyní se obraťte do sebe, jak je to u Vás: věříte svým pocitům hned, nebo je nejdřív zkoumáte?

Jak poznat vhled od hádání a co zkusit dnes za 2 minuty, najdete na mém blogu.

Odkaz: Yuen Method – Blog – Pavla Blackmore

▶ Chcete vidět Yuen Method v praxi? Nahrávky a ukázky najdete na mém **YouTube kanálu**.

Na YouTube chystám pravidelná živá vysílání na předem zvolená témata.

A dávám Vám prostor napsat mi vaše témata (pavla@blackmore.cz], která byste si přáli mít ve formě videa či nahrávek na YT kanále.

LOGO

PAVLA BLACKMORE

NEWSLETTER

ENERGIE ŘÍJNA

Měsíc vzduchu — a co přijde po něm

Číslo října: desátý měsíc dává jedničku, rok 2026 dává také jedničku. Dohromady jedenáctka — mistrovské číslo, které se skládá ze dvou stejných sloupů a z průchodu mezi nimi. V základu je dvojka: dvojice, protiklady, rovnováha, vztah.

Kolo roku: sklizeň skončila. Říjen je měsíc, kdy se rok viditelně obrací do tmy — a na jeho konci stojí čas, kdy si připomínáme zemřelé. Rok, který začíná v temnotě, je starý keltský princip; nový cyklus nezačíná světlem, ale tichem.

Tělo: podzim patří plicím a tlustému střevu — tedy nádechu a puštění. Plíce nedokážou nabrat nový vzduch, dokud nepustily ten předchozí. Tohle je fyzický obraz celého měsíce a celé korekce.

Hvězdy: říjen začíná ve znamení Vah — element vzduchu, dvě misky v rovnováze — a 23. října přechází do Štíra, znamení hloubky, smrti a proměny. Rovnováha, která se odváží dolů. Vzduch, který v sobě podrží život i smrt.

Proto je téma jedno: co se nevyprázdnilo, nemá se čím naplnit. Život a smrt, dávání a přijímání, výdech a nádech jsou tři podoby téže dvojice.

Posílení na měsíc říjen najdete na YT kanále, odkaz je zde: Měsíční posílení na říjen 2026 - Yuen Method — Brána | Yuen Method- 12 minut

Vzduch je element myšlenek, slov a spojení.

Říjen začíná ve znamení Vah — a Váhy jsou vzduch. Je to měsíc, kdy se hodně mluví, hodně přemýšlí a hodně plánuje. Hlava jede. Přicházejí nápady, srovnávání, vážení. Co je správně? Co si vybrat?

Vzduch má ale jednu vlastnost: nikde se nezastaví. A když v něm člověk zůstane moc dlouho, ztratí půdu pod nohama — přemýšlí a přemýšlí, ale nic se nehne.

Jak se uzemňovat?

Být venku, jít na procházku, sbírat ořechy, kaštany, ponořit ruce do hlíny, jít na houby do lesa. Jídlo uzemňuje, tvoření s hlínou, malování a vyšívání. Vaření uzemňuje.

A pak přijde změna. 23. října se vzduch mění na vodu.

Vstupujeme do Štíra — do vody, do hloubky, do toho, co je pod povrchem. Konec lehkosti. Přichází vnímání místo přemýšlení, ticho místo mluvení, pravda místo vysvětlování.

ZKUSTE TO — 3 MINUTY

Vzduch, nebo země?

1. Napište si, co Vám teď nejvíc běží hlavou.
2. Zeptejte se: přemýšlím o tom, nebo to dělám?
3. Pokud jen přemýšlíte — udělejte z toho dnes jeden malý krok. Jediný.

JAK SE PŘIPRAVIT NA PODZIM

Prostor pro práci i pro žití

Podzim přirozeně zavírá dveře ven a otevírá je dovnitř, do hloubek v nás— a většina z nás to ignoruje a jede dál stejným tempem jako v červnu.

Prostor nevzniká sám. Vzniká, když mu vytvoříme místo.

Jak tedy pozvat život do svého života?

Předpoklad je, že si uvědomíme, jak jsme strávili a prožili podzim minulý a jak si přejeme strávit letošní podzim. Není to luxus mít život, který je nádherný, pestrý a žijeme jej naším tempem.

Je to o dovolení si.

O vytvoření si prostor pro život a konkrétní zaměření ve všech oblastech života – můj soukromý, mé rodiny, práce, koníčky, cestování, tvoření.

Prostor pro práci

- Jedna věc, kterou letos na podzim dokončíte, a nic dalšího nezačínáte.
- Co v pracovním dni zabírá místo, a nemělo by.
- Kdy máte nejvíc síly a co v té době děláte.

Prostor pro žití

- Kolik hodin týdně nepatří nikomu jinému než Vám.
- Co Vás skutečně vyživuje, a co jen vyplňuje čas.
- Jedna věc, která se letos musí vejít do každého týdne.

> *Prostor není jen to, co tu je fyzicky. Prostor je praktickým vyjádřením lásky k sobě.*

Chvilka pro Vás

Je půl sedmé ráno a venku je tma. Ve škole začal nový školní rok s kroužky a úkoly, v práci se rozjíždí špička a Vy už v říjnu cítíte, že jste unavenější než v létě.

Není to náhoda. Podzim má svůj vzorec: ubývá světla, rozjíždí se školní rok, v práci se hromadí termíny a tělo s hlavou se musí přizpůsobit všemu najednou. Zátěž neroste proto, že byste něco dělali špatně. Roste proto, že se sečte několik věcí v jednom čase. A to, co se dá pojmenovat, se dá rozlousknout.

V tomto čísle najdete první krok k lehčímu a radostnějšímu podzimu. Jednoduchou metodu, jak zjistit, co Vám loni fungovalo a co si do letošního podzimu brát nechcete. Podíváme se, co můžete letos pustit, jak nastavit sebepéči, aby vydržela až do zimy, a ukážu Vám techniku na dobíjení energie.

Zkuste to: Vzít, pustit, zkusit (5 minut)

Vezměte papír a vzpomeňte si na loňský podzim.

1. *Napište tři věci, které Vám fungovaly a které si chcete vzít s sebou.*
2. *Napište tři věci, které Vás vyčerpávaly a které letos nechcete.*
3. *Napište jednu novou věc, kterou chcete vyzkoušet.*

Nic dalšího. Jedna věc, která se letos opravdu vejde do týdne, je víc než seznam, který se nedodrží.

Tři otázky na zastavení. Klidně si je tady napište.

Co mi tělo říká právě teď?

Ne co si myslím. Co cítím.

Kde v mém týdnu není prostor?

Čemu bych letos na podzim chtěl(a) dát místo?

Jedna věc. Ne seznam.

TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA ŘÍJEN

Zpomalit, ukotvit, zklidnit

Sebepéče, která vydrží do zimy

Sebepéče na podzim nevydrží, když je velká. Vydrží, když je malá, pravidelná a domluvená se sebou předem. Zapište si ji do kalendáře stejně jako schůzku, třeba deset minut denně. A když přijde špička, nerušte ji, jen ji zkraťte.

Zpomalit

Zpomalit neznamená dělat míň. Znamená dělat jednu věc po druhé a být u toho přítomni.

- Ranní čaj s výhledem ven, nebo krátká pauza v 10 dopoledne, kdy vnímám nádech a výdech.
- Jedna věc po druhé. Při jídle jen jíst, při telefonu jen telefonovat.
- Dvě minuty ticha po obědě, bez telefonu a bez obrazovky.
- Večer o hodinu dřív ztlumit světla a tempo, ať tělo pozná, že den končí.
- Jednu povinnost týdně vědomě odložit nebo odmítnout.

Ukotvit

Zde navazujeme na zářijové ukotvení do Země. V říjnu jde o totéž, jen z jiného důvodu — ne kvůli stabilitě po létě, ale kvůli tomu, co přichází se Štírem.

- *Vědomě se ukotvujeme v zemi, našimi chodidly a váhou těla*
- *Každé ráno i v průběhu dne vnímám místo, kde žijeme*
- *Ukotvujeme se jídlem, pitím, procházkou*
- *A vnímejte další možnosti, jak se ukotvujete a co vám funguje?*

Uklidnit a dobít energii

V říjnu se ztišujeme, abychom se propojili ve vnitru a to znamená, že klid není ticho kolem, ale klid uvnitř — a že se dá posílit.

> ### *ZKUSTE TO — VEČER, KDYŽ HLAVA NEJDE VYPNOUT*
>
> 1. Postavte se nebo se posaďte, chodidla pevně na zemi.
> 2. S nádechem jemně napněte celé tělo od chodidel po temeno, s výdechem úplně pusťte.
> 3. Třikrát po sobě. Každé napnutí o trochu silnější než předchozí.
> 4. Najděte střední linii (od kostrče po hlavu) a na jednu vteřinu ji napněte. Nadechněte se a pusťte.

Tip na další týdny

Podzim zpomaluje. Zkuste mu jít naproti třemi malými věcmi:

- ***Tři řádky večer.*** *Před spaním si napište, co dnes bylo těžké, co se podařilo a za co jste vděčná. Nemusíte to rozebírat, stačí to dostat z hlavy na papír.*
- ***Ven i za tmy.*** *Krátká procházka po práci, i když už je tma. Pomalu, bez telefonu v ruce. Tělo si pamatuje, že venku je bezpečno.*
- ***Něco z rukou.*** *Vařit, malovat, plést, přebírat bylinky. Cokoli, co Vás vrátí do těla a do přítomnosti.*

KAM VÁS ZVU

Co chystám na podzim

Krátká denní posílení na YouTube

Ranní posílení na každý den je venku — v podzimní verzi, na období, kdy vstáváme do tmy a dny se mění.

Tento týden přidávám korekci na uzavření dne a korekci na noc. Aby měl den začátek, konec i klidné usnutí.

Situační korekce

Píšete mi, že tohle hledáte nejvíc: jasnou a klidnou podporu přesně ve chvíli, kdy je potřeba.

Před operací. Před pohovorem. Když nemůžu usnout. Po hádce. Na cestu.

Máte vlastní téma? Napište mi ho — ráda ho zařadím. Pokud je osobní, stačí e-mail nebo zpráva, nemusí být veřejně.

Co se v poslední době objevuje v konzultacích

- **Propojení a ukotvení, ať se děje cokoli.** Pevný střed uvnitř, který neodnese ani tlak v práci, ani změny kolem Vás.
- **Vztahy z minulosti.** Vyrovnání a odpojení se od toho, co už nepatří do Vašeho života. A vykročení do svobody.
- **Samota a zdraví těla.** Samota není vždy samota. Někdy je to prostor, ve kterém se učíme být se sebou. Zdraví začíná u nás samotných.
- **Pravidelná péče o energii.** Malé každodenní kroky mají větší účinek než jednorázová velká změna.
- **Pouštění pocitů a bytí v prázdnu a neutralitě.** Nemusíme pocity hned řešit. Stačí je nechat projít a zůstat klidně uprostřed.

A v osobním životě?

Jezdíme na výlety a objevujeme v přírodě nová místa.

Hodně čtu a miluji knihy, které mě vedou do mého světa a obohacují ho. Pravidelně i nepravidelně chodíme do divadla a na koncerty. Melody Makers a Adam Plachetka. Brněnská Filharmonie. Jazzová mše v kostele u sv. Jakuba.

Poslouchám a čtu knihy, i v rámci Načteno, a chystám další aktivity propojené s knihami a kulturou. Mám ruce v hlíně a tvořím dárky pro blízké a přátele. Jsem venku s pejsky, chodím, běhám, pozoruji a fotím.

Začínám tvořit knihu o mé práci s Yuen method.

A také chystám k vydání knihu, kterou napsal můj blízký. Více o tomto projektu budu psát v dalších newsletterech.

Aktuální nabídku konzultací a termínů najdete na www.pavlablackmore.com.

Chcete osobní energetický plán na míru, nebo sdílet své téma?

Napište mi — ráda Vám odpovím.

Napsat Pavle | YouTube nahrávky

INSPIRACE NA ZÁVĚR

Doporučuji na říjen

Měsíční posílení na říjen a nová večerní korekce na uzavření dne. Obě najdete na mém YouTube kanálu. První si pusťte ráno v klidu u čaje, druhou večer před spaním. A jedna myšlenka na říjen: co se nevyprázdnilo, nemá se čím naplnit.

> *Nádech přijde sám, když najdete odvahu k výdechu.*

Na cestu do podzimu

Najděte si místo. Doma i v přírodě, kde se cítíte opravdu klidně, komfortně a ukotveně. Může to být křeslo u okna, lavička v lese nebo kámen u potoka. Vraťte se tam i v těch dnech, kdy se Vám nikam nechce.

Vězte, komu můžete zavolat, a anebo jít na procházku, nebo na kávu či čaj. A také to udělejte.

Vnímejte, co už máte.

Cítím plnost života, hojnost a v tomto období sklizně hlubokou lásku, radost a vděčnost.

Zkuste si dnes večer vzpomenout na tři věci, které jste letos opravdu sklidili.

Děkuji.
Děkuji Vám všem.
Děkuji, životě.

S láskou, Pavla

