



Energetická well-being mapa

pro harmonii těla & mysli podle tvého Human Designu

Tvé jméno

Dnes si vytvoříš svou WELLCode mapu™.

Propojuje tvůj Human Design otisk s 10 oblastmi well-beingu.

Ukáže ti, jak vědomě vytvářet energetickou harmonii těla, mysli a prostředí.

- Zjistíš, jaký je tvůj energetický typ, co ti dodává sílu a co tě vyčerpává
- Otevřená centra ti ukážou, jak tvé tělo reaguje na zvuky, světlo, pohyb nebo stres
- Objevíš styl prostředí, který ti sedí nejvíc
- Vytvoříš si rituál, který tě bude každý den ladit zpět k sobě
- Dostaneš doporučení pro tvé cvičení jógy míru tvému typu

◆ Materiály **WELLCode™ map** jsou k dispozici v digitální podobě ke stažení na:
www.buddyykaty.com/wellcode-map



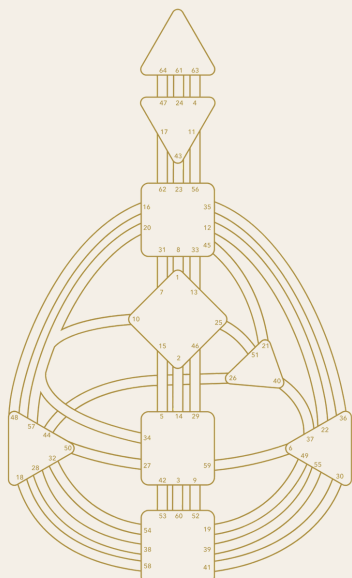
Quantum Design koučka

Jsem **Katy**

Nejsem vegetarián a nejezdím na kole.
Miluju kafe, detektivky a ostrý humor.

Propojuji svět intervenčního koučinku se spirituální energií a identitou. Klienty provázím jejich cestou s humorem, jasností a respektem k tomu, kým opravdu jsou.

**Jsem Generator, 1/3, experimentátorka tělem i duší.
Věřím, že každý má uvnitř kód k tomu být v životě šťastný.**



Human Design

Je tvůj energetický otisk v okamžiku narození.
Tvůj manuál, jak zacházet se svou vnitřní výbavou, se svými dary i stíny.

Ukazuje, jak rozumět vrozené identitě,
a jak si ji nenechat ničit očekáváními zvenku.

Spojuje astrologii, I-ťing, čakry a kvantovou fyziku do praktického kompasu pro život.

♦ Chcete víc?

Pokud chcete jít hlouběji, vytvořit a pochopit **WELLCode™ mapu** do detailu, můžete získat vlastní osobní report (20 stran + 90 min čtení/Zoom) na: www.buddyykaty.com/wellcode-map nebo pište konkrétní dotazy přímo na: info@buddyykaty.com

♦ Human Design je kód k Vašemu životu.

Každý typ má svůj energetický design, svou cestu a výzvy, své dary a stíny.

Odpovědi na tyto a další podobné otázky máte zakódované v sobě :

Jak mám najít sebe sam/a, posílit sebedůvěru a identitu?

Proč mě vyčerpávají některé vztahy nebo vztah ani neumím najít?

Co sabotuje můj výkon nebo úspěch? ...



Naskenujte QR kód

nebo jděte na www.geneticmatrix.com a nahoře klikněte na ☰ /"Free chart".

Zadejte jméno, své přesné datum, čas a místo narození + e-mail
a vygenerujte si svůj Human design graf ZDARMA.

Isem:

☐

Generator

cca 37 % populace.

Nositel stabilní životní energie. Stavitelé světa.

Když mají správný směr, vydrží dlouho a tvoří hluboce.

☐

Manifesting Generator

cca 33% populace

Rychlí, vynalézaví hybatelé. Vytvářejí nové cesty a potřebují
prostor k tomu, aby mohli „přeskakovat“ a zkoušet.

☐

Manifestor

cca 8 % populace

Přirození iniciátoři. Narodili se, aby spustili vlnu, začali proces,
inspirovali ostatní ke kroku

☐

Projector

cca 20 % populace

Vnímaví lídři a pozorovatelé. Vidí, co ostatním uniká, vidí egektivní řešení. .
Nejvíc září, když je někdo opravdu požádá o názor nebo pomoc.

☐

Reflector

méně než 1 % populace

Vzácné bytosti. Zrcadlo společnosti. Citlivě nasává atmosféru a odráží, co je
nebo není v souladu. Jeho stav často vypovídá víc o okolí než o něm samotném

Generátor

Má stálý přístup k obrovské energii, tělo ji musí přes den vyčerpat. A to ideálně děláním věcí, ve kterých vidí smysl a přináší radost. Jinak propadá do frustrace (což je signál "no-self") až vyhoření, ztrácí směr a identitu.

Jóga cviky & Mini-rituál:

- Dynamika (vinyása flow, pozdravy slunci)
- Pozice: Warrior I & II, Plank, Utkatasana (židle)
- Uvolnění: Holubice, Pozice dítěte



Ráno 10 hlubokých nádechů a zeptej se těla: „Co chci dělat? Z čeho budu mít radost?“



Projector

Má moudrost, hluboký vhled a vnímá energii druhých. Nemá vlastní zdroj energie, funguje v pulzech a potřebuje dost odpočinku. Má dělat věci pouze, když je požádán a uznán, jinak přichází hořkost (signál "no-self") a vyčerpání.

Jóga cviky & Mini-rituál:

- Zklidnění a integrace (yin jóga, jemný strečink)
- Pozice: Hrdina (Virasana), Sfinga, 1/2 motýl
- Uvolnění: Houpání pánvi, Prodloužený výdech



Večer v tichu, polož si ruku na srdce a zeptej se: „Kde jsem přínosem, i když aktivně nic nedělám?“

Manifesting Generátor

Má silnou životní energii, přirozeně vysoké tempo. Potřebuje svobodu zkoušet nové věci, multi-taskovat, nechat věci být, když nesedí. Klíčem je respekt k cyklům nadšení a únavy. Když stagnuje, objeví se vztek (no-self signál).

Jóga cviky & Mini-rituál:

- Plynulost&variabilita (vinyása flow s obměnami)
- Pozice: Tančící bojovník, Přetočený úhel
- Uvolnění: Shake-out (třesení tělem), Butterfly



Ráno „freedom flow“ (5 minut volného pohybu bez pravidel. Zeptej se: „Jakou výzvu dnes cítím?“

Reflector

Je zrcadlem světa, citlivě vnímá prostředí a energii ostatních. Nemá žádný zdroj energie čerpá energii těch, s nimiž je. Potřebuje čas, prostor a klid pro integraci. Hluboké zklamání, když není v souladu s okolím (signál "no-self").

Jóga cviky & Mini-rituál:

- Naladění na prostor (jemný pohyb, meditace)
- Pozice: Měsíční pozdrav, Shavasana, 1/2 Most
- Uvolnění: kroužení kloubů, dechová vlna vleže



Večer: Omyj si obličej studenou vodou a zeptej se: „Co jsem dnes zažil/a? Co z toho si беру s sebou dál?“

Manifestor

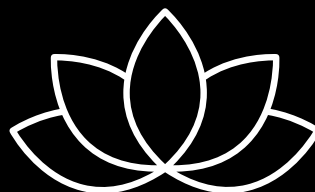
Má přirozenou sílu věci iniciovat, udělat první krok a strhnout ostatní. Potřebuje prostor a klid pro své vlny kreativity vs. odpočinku. Když ho někdo omezuje nebo kontroluje, je v napětí a objeví se vztek (signál "no-self").

Jóga cviky & Mini-rituál:

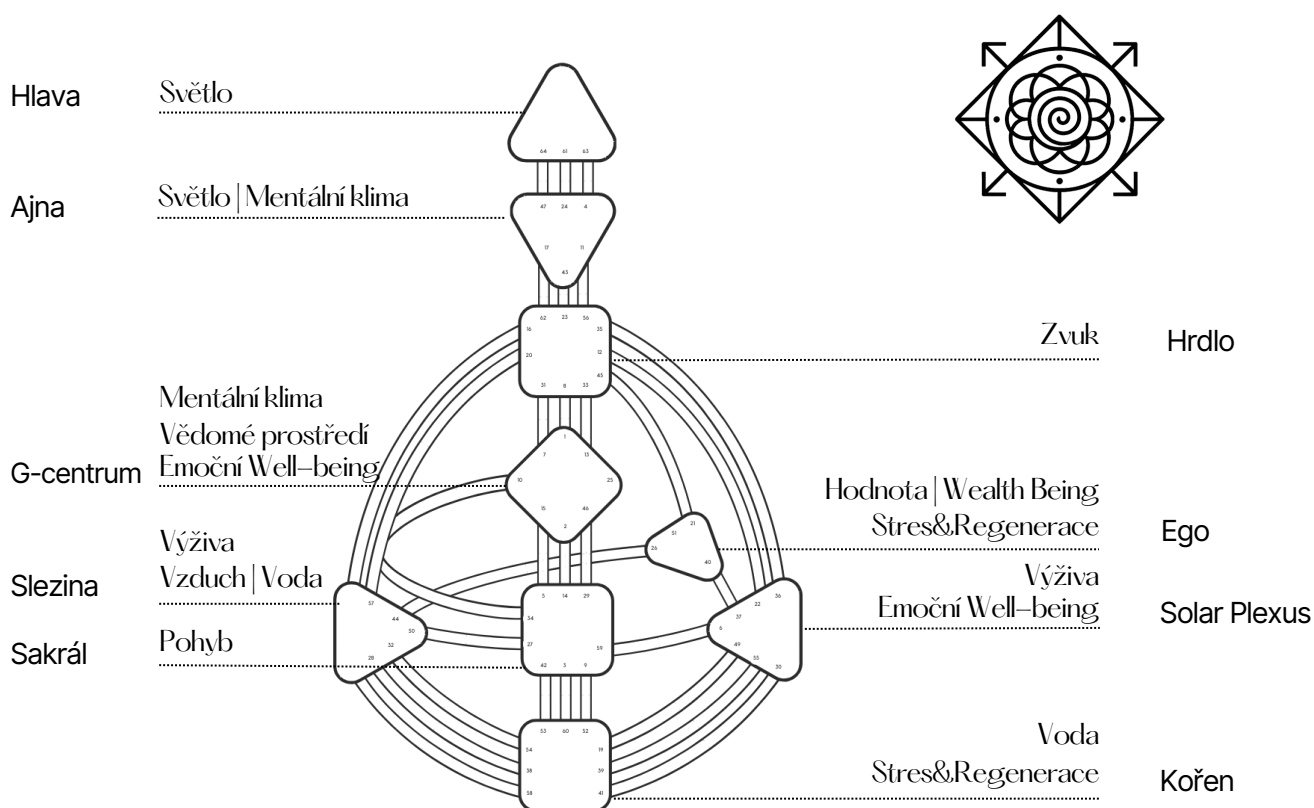
- Krátká koncentrace (power jóga, warrior flow)
- Pozice: Chaturanga, Výpad s rotací, Orel
- Uvolnění: Předklon ve stoji, Nohy na stěně



Večer: „vypuštění páry“ (3× výdech) + afirmace: „Nehledám svolení. Něco me volá, jdu a dělám to“



Jak vytvořit svou WELLCode™ mapu?



Tělo s námi mluví každý den.

Každé z 9 center má vliv na naši energii, emoce i fyzickou pohodu.

Když mu nasloucháme a vnímáme „signály i varování“, tak víme, co potřebujeme a co nám naopak nesvědčí.

V této části zjistíte, jaká well-being oblast je u vás nejcitlivější.

Co mi říká tělo? A co s tím můžu každý den dělat?

10 well-being oblastí

1 Zvuk (Hrdlo)

Jak (a jestli) se vyjadřujete. Ticho, hluk i vlastní hlas mají na tělo větší dopad, než si myslíte.

2 Světlo (Hlava/Ajna)

Jak na vás působí světlo nebo tma? Kolik mentálního prostoru máte v hlavě?

3 Vzduch (Slezina)

Dýchání pro spojení se sebou. Bezpečí, čerstvý vzduch i vůně ovlivňují, jak se cítíte.

4 Voda (Kořen/Slezina)

Voda = tok. Tělo dává signály, když jste pod tlakem nebo mimo rytmus, potřebujete detox

5 Pohyb (Sakrál)

Váš motor. Když se nehýbete, stagnujete i uvnitř. Pohyb zajišťuje flow energie v těle.

6 Výživa (Solar Plexus/Slezina)

Co do sebe dáváte - jídlem i emocemi. Cítíte hlad nebo prázdno? Dobijte své tělo správně?

7 Mentální klima (Ajna/G)

Myšlenky jako počasí. Někdy svítí, jindy vás dusí. Soustředění, mentální úklid.

8 Emoční Well-being (Solar Plexus/G)

Zvládání emocí Umíte je cítit, nebo vás zaplavují a svazují? Jste sami sebou?

9 Vědomé prostředí (G centrum)

Okolí vás formuje. Jste tam, kde se cítíte být sám sebou? Prostor kolem nás řídí naše smysly.

10 Stres&Regenerace (Kořen/Ego)

Tlak vs. odpočinek. Umíte vypnout a odpočívat, nebo jedete pořád na výkon? I za ostatní.

SVĚTLO

Ajna/Hlava

**Téma:**Overthinking,
citlivost na stimuly**Signál**Mám přetlak v hlavě
Potřeba přirozeného světla**Mini-rituály**Vypnout notifikace (min 1h/denně),
zápis myšlenek, nezatemnit okna**ZVUK**

Hrdlo

**Téma:**Autenticita, Projev, Komunikace,
Rušivé podněty**Signál**Nedokážu to říct, něco ve mně křičí,
sevržené hrdlo, "ticho prosím!"**Mini-rituály**Napiš denně 1 větu, kterou chceš říct,
ticho přírody, trénink hlasu nebo zpěv**VZDUCH**

Slezina

**Téma:**Bezpečí, dýchání,
Nervozita, Strach**Signál**Nemůžu dýchat, citlivost na pachy,
necítím bezpečí, jsem nervózní**Mini-rituály**Dechová cvičení
(nádech/výdech nosem),**VODA**

Kořen/Slezina

**Téma:**Tlak na výkon,
Pochybnosti, Obavy**Signál**Jsem ve stresu, cítím vnitřní/vnější
tlak, bojím se rozhodnout**Mini-rituály**Pozoruj nebo poslouchej vodu,
hydratace a detox těla, kvalita vody**POHYB**

Sakrál

**Téma:**Vitalita, flow,
únava a vyhoření,**Signál**Vyčerpanost, je mi to fuk, frustrace,
nespavost, workoholismus**Mini-rituály**Pravidelný pohyb podle HD typu,
večerní rituály před spaním**VÝŽIVA**

Solar Plexus/Slezina

**Téma:**Trávení, Citlivost na
potravinu, chutě**Signál**Vědomé vs emoční jídlo, stažený
žaludek, noční přejídání, chutě**Mini-rituály**Jídelníčky, cheat days a odměny,
nedělní snídaně, 3-5 ks ovo-zel/denně**MENTÁLNÍ KLIMA**

Ajna/G-centrum

**Téma:**Myšlenky, hledání
smyslu a směru,**Signál**Jsme ztracený/á, mám v hlavě guláš
a tlak, "co mám dělat", "jsem dost?"**Mini-rituály**Rituál/deník vděčnosti, oslava 1
úspěchu/denně, otázka: "slouží to mně?"**EMOČNÍ WELL-BEING**

Solar Plexus/G-centrum

**Téma:**Citlivost, (toxické) vztahy,
závislosti**Signál**Emoční labilita, méněcennost,
sevržený hrudník a tíha, strach**Mini-rituály**Mindfulness, journaling, kruhy důvěry,
rande sám/a se sebou**VĚDOMÉ PROSTŘEDÍ**

G-centrum

**Téma:**Okolní prostředí, autenticita a
sebevyjádření, barevná citlivost**Signál**Necítím se ve své kůži, okolí mě děsí,
neustálé přestavování věcí, nervozita**Mini-rituály**Uprav 1 detail v prostoru denně,
úklidové rituály, návštěvy galerií...**STRES®ENERACE**

Kořen/Ego

**Téma:**Zvládání tlak a stresu, nastavení
hranic, výkon**Signál**Vnitřní tlak a stres,
prokrastinace, nespavost**Mini-rituály**Plánovací rituál, meditace, masáž,
mini-pauzy přes den, procházky**WEALTH BEING&HODNOTA**

Ego centrum

**Téma:**Sebe-hodnota, sebe-láska,
Motivace, Vztah k penězům**Signál**Touha po uznání, jsem potěšitel/ka,
imposter syndrom, hodná/ý holka/kluk**Mini-rituály**Rituál "3 úspěchy dne", pochvala
před zrcadem (afirm), říkání "Ne"10
+ 1