

SMYSLY A HLAVA

1. Oči – suchost

Biologicky:

Nedostatek slzného filmu, podráždění, únava, práce s počítačem, hormonální vlivy.

Emoce:

Suché oči symbolizují neschopnost „slzet“ – prožít emoce, pustit bolest. Často se objevují, když člověk nechce něco vidět, odmítá pohled na určitou část života nebo vztah.

☞ Emoce: smutek, úzkost, bolest, tvrdost, odmítnutí, pocit chladu.

Přesvědčení:

- „Nemůžu se podívat pravdě do očí.“
- „Pláč je slabost.“
- „Když uvidím, co se děje, nezvládnou to.“
- „Musím být tvrdý, abych obstál.“

2. Krátkozrakost

Biologicky:

Oko zaostřuje před sítnicí → špatné vidění do dálky. Často vzniká v dětství.

Emoce:

Krátkozrakost = strach z budoucnosti. Člověk raději zůstává u toho, co je blízko, nechce nebo se bojí dívat daleko dopředu.

☞ Emoce: strach, nejistota, úzkost, nedůvěra, neochota vykročit.

Přesvědčení:

- „Budoucnost je nebezpečná.“
- „Nemůžu se dívat moc dopředu.“
- „Musím zůstat u toho, co je blízko a známé.“
- „Další kroky by mě ohrozily.“

3. Dalekozrakost

Biologicky:

Oko zaostřuje za sítnicí → špatné vidění na blízko.
Zhoršuje se věkem.

Emoce:

Dalekozrakost znamená, že je pro člověka snazší dívat se „dál“ než na to, co je tady a teď. Je to útěk od přítomnosti, od detailů života, od blízkých vztahů.

👉 Emoce: strach z intimity, vyhýbání se detailům, neochota být tady a teď, úzkost.

Přesvědčení:

- „To, co je blízko, je pro mě nebezpečné.“
- „Nemůžu se dívat zblízka, moc by to bolelo.“
- „Bezpečnější je dívat se do dálky než na to, co mám před očima.“
- „Když uvidím detaily, musím jednat – a to nechci.“

4. Migrény a bolesti hlavy

Biologicky:

Cévní změny v mozku, hormonální vlivy, napětí šíje, stres, únava.

Emoce:

Migréna je tlak uvnitř hlavy – přetížení myšlenkami,

tlakem na výkon. Bolest nutí člověka stáhnout se, vypnout, odejít do ticha. Často jde také o pocit, že věci musí být „podle mě“ – když realita odporuje vnitřní představě, vzniká vnitřní konflikt, který tělo promění v bolest.

👉 Emoce: napětí, úzkost, frustrace, bezmoc, agrese proti sobě, tvrdohlavost.

Přesvědčení:

- „Musím všechno zvládnout dokonale.“
- „Věci nemůžou být podle mých představ.“
- „Musí to být podle mě, jinak je to špatně.“
- „Nemám právo vypnout, dokud mě tělo nedonutí.“
- „Slabost je nepřijatelná.“

5. Uši – hučení, záněty

Biologicky:

Tinnitus, infekce středního ucha, ucpaní zvukovodu.

Emoce:

Uši symbolizují, co slyšíme a co slyšet nechceme. Hučení je zahlcení, neschopnost odlišit vnější hluk od vlastního hlasu. Záněty často u dětí – bolest z toho, co slyší v rodině.

👉 Emoce: podráždění, zmatek, smutek, odpor, pocit zahlcení.

Přesvědčení:

„Nemůžu poslouchat, co se kolem děje.“

„Cizí hlasy jsou silnější než můj.“

„Je nebezpečné slyšet pravdu.“

„Raději se uzavřu, než abych slyšel.“

6. Krk – bolesti, afty, „knedlík v krku“

Biologicky:

Bolesti při infekci, afty jako zánětlivé vřídky, svalové napětí. Pocit „knedlíku“ často psychogenní.

Emoce:

Krk je centrum vyjádření. Bolest, afty nebo knedlík v krku symbolizují neschopnost říct, co cítím. Slova uvíznou, hlas se stáhne.

☞ Emoce: smutek, vztek, bezmoc, stud, pocit umlčení.

Přesvědčení:

- „Nemůžu říct, co mám na srdci.“
- „Moje slova by byla nebezpečná.“
- „Když se vyjádřím, ztratím lásku.“
- „Musím mlčet, abych přežil.“

7. Zuby a dásně (záněty, paradentóza)

Biologicky:

Zubní kaz, oslabení dásní, záněty. Často vliv stravy, hygieny, ale i stresu a oslabené imunity.

Emoce:

Zuby jsou nástrojem síly, „kousání se životem“. Kazy a záněty ukazují na oslabenou schopnost prosadit se. Paradentóza – ztráta opory, pocit, že už nemám pevnost.

☞ Emoce: vztek, frustrace, bezmoc, nejistota, smutek.

Přesvědčení:

- „Nemám sílu se prosadit.“
- „Moje agrese je nebezpečná.“
- „Život je tvrdý, já nemám čím kousat.“

8. Nos – dutiny (ucpaný nos, záněť dutin)

Biologicky:

Záněť nebo otok sliznic blokuje proudění vzduchu, dutiny se plní hlenem. Často při infekcích, alergiích nebo dlouhodobém podráždění.

Emoce:

Ucpané dutiny ukazují na neschopnost volně dýchat a „pustit život dovnitř“. Hlen symbolizuje potlačené emoce – smutek, slzy, které nevyšly. Člověk se cítí sevřený, zahlcený, odmítá něco, co „mu nevoní“.

👉 Emoce: odpor, smutek, nechut, frustrace, únava, pocit zahlcení.

Přesvědčení:

- „Život mi nevoní.“
- „Nemůžu si dovolit svobodně dýchat.“
- „Musím dusit své pocity v sobě.“
- „Nesmím ukázat, co se mnou doopravdy je.“