

# Osmička číslo

August je mesiac, ktorému vládne číslo osem. A že je to číslo mocné, o tom niet pochyb. Môžeme ho vnímať ako osmičku v mesiaci, ako deň alebo aj rok. Keď nám však vstúpi do života, neostane ani jeden vlások suchý.

**Deň narodenia:** 8, 17, 26

**Mesiac:** august

**Rok:** 1979, 1988, 1997

**Životné číslo:** 8

**I**ntenzita, s ktorou príde, dá zabrať aj koňovi. Osmička prináša rozruch do každého kúta a do života každého z nás. Je to číslo príčiny a následku. Číslo, ktoré hovorí o moci, hojnosti, karme, peniazoch, organizačných schopnostiach, energii ako takej. Keď si s ňou tykáme a máme ju vo svojom živote, vždy to pocítíme. Raz to môže byť v oblasti zdravia, inokedy v oblasti financií alebo duchovna. Oblasť, kde potrebujeme poznať, čo je to zákon polarity alebo príčiny a dôsledkov. Závisí to od toho, kde konkrétne potrebujeme nabráť skúsenosti a stať sa silnejšími. Je to pre nás taká škola rovnováhy – veľmi dobre pocítíme negatívnu stránku tohto čísla a budeme potrebovať vynaložiť energiu na to, aby sme sa dostali späť a spoznali pozitíva. Je to taký let z extrému do extrému. Poďme si ukázať ako to vyzerá v praxi:

## Zdravie

Sú dni, týždne, mesiace, kedy máme potrebu pracovať na svojom tele. Potrebu športovať. Nebude to však len o pár kilometroch. Rovno si dáme cieľ zdolať 10 a viac. Prídavame, pokým pomaly nepadáme na ústa. Chceme zo seba vyťažiť maximum. Lebo osmička si to pýta. Pár mesiacov predtým nerobila nič. Išli sme z práce domov a jediné, čo sme boli schopní urobiť bolo navečerať sa, urobiť nevyhnutné a zaľahnúť do postele. Lebo sme boli takí vyčerpaní ako po dvoch 24-kách. A pritom sme možno sedeli 8 hodín za počítačom. Osmička nás nenechá len tak a túži vyrovnať lenivé, spiacie obdobie, takže po



# príčiny & následku

ňom nasleduje obdobie prehnanej aktivity. Niekedy to môže ísť do takých rozmerov, že to preženieme a v „najhoršom“ prípade si vytkneme nohu alebo členok. Tak poznávame sami na sebe, kedy už stačilo a je čas nastoliť rovnováhu. Zaradiť spiatocku a spomaliť.

## Strava

Aj tu osmička vyčíňa ako besná. Rozhodneme sa stravovať zdravo. Pokiaľ nám to finančné prostriedky umožňujú, vyrazíme do ulíc a nakúpime všetky zdravé potraviny, ktoré nájdeme. Pôjdeme do lekárne po výživové doplnky, ktoré majú pomôcť k spa-

lovaniu tukov (placebo efekt).

Nakúpime si prístroje od výmyslu sveta – smoothie mašinku, odšťavovač, pekárničku na chlieb a začneme vypekať. Receptov na internete je viac než dosť, a tak hľadáme odborníkov, ktorí zdieľajú tie svoje a začneme podľa nich variť. Vydržime týždeň, dva, mesiac... Postupne zisťujeme, že sa nič nezmenilo a malá pneumatika okolo bruška zostáva rovnaká. Demotivovaní z výsledku sa pýtame, prečo sme sa na to dali a vraciame sa späť do „normálu“ – klasická strava, žiadne varenie. Finta spočíva v tom, že síce ste sa zamerali na stravu, ktorá zaručuje 70 percent úspechu, ale ak ste pri tom necvičili, bude veľmi ťažké vidieť a ucítiť rozdiel. Zároveň je také krátke obdobie veľmi málo na úplnú zmenu stravovacích návykov. Telo si za roky zvyklo na určitú zásobu toxínov. A pokiaľ sa ich nezbavíme – čo sa nestane zo dňa na deň – trávenie bude veľmi pomalé. Všetky toxíny, ktoré sa v črevách uložili, spomalujú metabolizmus.

## Zlatá stredná cesta

Osmička môže z diétovania a úpravy stravy opäť sklznúť do starého známeho prostredia,

ktoré hovorí o nepravidelnom jedení, o cukre, o jedle rýchleho stravovania. Po mesiacoch zisťuje, že je unavená a že takýto štýl jedenia ju dáva dole. Cíti vyčerpanosť a opäť sa začína pohrávať s myšlienkou úpravy stravy. Už v tom bode raz bola. Zažila ten extrém. Teraz je len na nej, či opäť strmhlavo skočí do extrémizmu alebo zvolí rovnováhu – zavádzanie postupnej zdravej stravy do jedálneho – ktorá vedie k trvalej zmene. Jeden mesiac sa zameria na eliminovanie cukru a keď si bude istá, že nepoľaví, môže sa zamerať na ďalšiu oblasť. Napríklad vynechanie alkoholu. Krok po kroku si buduje pevné stravovacie základy. Nejde do extrému (lebo osmička), ale zistila na vlastnej koži, že potrebuje spomaliť a ísť postupne.

## Peniaze

Osmička aj v tomto zachádza do extrémov. Niekedy rozbije prasiatko a ide sa utrhnúť z reťaze. Zájde na nákupy a nakúpi si aj za piatich. Následne si objedná dovolenku, cestou z práce sa zastaví v reštaurácii a dá si výborné jedlo. Osmička si to jednoducho môže dovoliť, lebo pracuje neúnavne, no niekedy nepozná

„ Osmička  
nie je o jemnej energii.  
Je o intenzite  
a sile. “

hraníc. Preťažuje sa až do takej miery, že ju zastaví len zdravie. Inokedy sa rozhodne, že nemá dosť. A potrebuje viac. Začne šetriť. Nepustí ani centík navyše. Čokoľvek, čo jej príde ako výdavok, dvakrát zváži, či to potrebuje. Postupne sa naučí, že ani jedno z toho nie je v poriadku. Začne hľadať rovnováhu. Všetko je u nej spojené aj s mocou, ktorú má rada. Tá ide ruka v ruke s peniazmi. A ako sa dá správne použiť, tak sa dá aj zneužiť. Takto si tu žijeme, milé osmičky. Učíme sa narábať s energiou, ktorú sme dostali do vienka. S energiou, ktorá keď nie je správne usmernená, má vplyv na naše zdravie.

## Zostaňte nohami na zemi

Áno, viem, osmičky, že mať silu, status, peniaze, úspech, moc a schopnosť hýbať svetom je lákavé. Ale, prosím vás, keď už máte tú energiu, s ktorou ste sa narodili a dostali ste ju do vienka, skúste s ňou pracovať vedome, rozumne. Pretože vo finále získame všetci. Vo finále získame dobrých vodcov, ktorí rozumne podnikajú. Získame dobrých terapeutov, ktorí vedia pracovať s energiou, a tak pomáhajú druhým ku zdraviu. Získame bohatstvo, ktorým môžeme pomôcť tým menej šťastným.



## Ako nájsť balans

**Rovnováhu osmička hľadá celý život. Učí sa v podstate na sebe – z extrémov. Keď sa uvedomí, poučí sa a vie, čo u nej funguje a čo nie. Čo môže zjesť a čo nie. Ak vyhorí prvýkrát a nič nezmení, stane sa to druhýkrát. Lebo osmička nie je o jemnej energii. Je o intenzite a sile. Priblížim vám pár príkladov z praxe, ktoré vám pomôžu dostať sa do stredu:**

- Vyberte si šport, ktorý baví vás. Ak si niečo vyberiete preto, že to robia ostatní, vytrváte len krátko.
- Nechodte v strave do extrémov. Zvoľte zlatú strednú cestu. Vnímajte a načúvajte svojmu telu.
- Ak nedokázate spomaliť sami, vyhľadajte sprievodcu, ktorý vám pomôže nastaviť správne životné tempo.
- Neporovnávajte sa s druhými. Je možné, že vy máte v dátume narodenia jednu 8 a iní tri, takže do výbavy dostali oveľa viac energie ako vy.

” **Osmička prináša rozruch do každého kúta a do života každého z nás. Je to číslo príčiny a následku. Číslo, ktoré hovorí o moci, hojnosti, karme, peniazoch, organizačných schopnostiach a energii.** “

► So svojou mocou narábajte opatrne. Vieme, že ju máte, ale ak budete šéfom, ktorý dýcha každému na krk, vaši podriadení vám za to nepodakujú. Nie každý má takú kapacitu a energiu ako vy. Skúste to akceptovať a pozrieť sa na iné talenty, ktoré majú.

- Naučte sa, že ste to predovšetkým vy, kto potrebuje urobiť rozhodnutie. Sú momenty, kedy sa tomu vyhýbate, ale sami cítite, že vás to iba frustruje a neposúva ďalej.
- Peniaze sú prostriedok, ktorý treba používať s rozumom. Nie sú na to, aby sa zneužívali, alebo používali vo vlastný prospech.
- Premyslite si, ako narábať s peniazmi aj mocou. Osmička hovorí o karme. To čo dávame, to aj dostávame. Možno si jeden rok

pripadáte ako kráľ, ale na ten ďalší sa z vás môže stať „kostolná“ myš... A to len preto, že ste v minulosti urobili zlé rozhodnutia.

### Zamyslite sa nad tým, čo máte

Nech už ste kdekoľvek a čítate tento článok, skúste sa zamyslieť, čo robíte a ako. Nemusíte mať nevyhnutne 8 v dátume narodenia. Skúsme sa všetci zamyslieť nad tým, čo robíme seba a druhým. Či sa nachádzame v tom správnom prostredí a sme obklopení tými správnymi ľuďmi. Či zažívame tú povestnú harmóniu a rovnováhu vo všetkých oblastiach života: materiálnej, fyzickej aj duchovnej. Lebo jedine tak môžeme byť vnútorne spokojní a šťastní. Prajem vám, aby váš návrat z dovolenky do práce bol taký, aký si ho prajete mať. Nie so zúfalstvom v očiach, ale skôr nadšením z toho, čo všetko máte pred sebou. Vždy sa môžeme pozrieť na život iným uhlom pohľadu a vidieť ten pohár poloplný.

### Lubica Farkasová

GALLUP Certified Strengths Coach a Numero-koučing. Pomáham odkryť ľudský potenciál a dary s využitím numerológie. Zároveň identifikujem talenty a silné stránky s použitím metodiky Gallup CliftonStrengths. Keď potrebujete poznať seba. Keď prešlapujete na mieste. Keď potrebujete znovuobjaviť integritu. Blízko mám aj k zdravotným témam k psychosomatike. Viac o mne: [www.lubicafarkasova.sk](http://www.lubicafarkasova.sk) a [www.facebook.com/FarkasovaLubica](https://www.facebook.com/FarkasovaLubica)

