

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA ODBORNÉ A LAICKÉ INTERVENCE DO ŽIVOTNÍHO STYLU KLIENTA
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Marek Flekal, rekreologie
Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.
Olomouc 2011

Jméno a příjmení autora: Marek Flekal

Název diplomové práce: Analýza odborné a laické intervence do životního stylu klienta

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt: Diplomová práce porovnává odbornou a laickou intervenci do životního stylu. Hledá možnosti rozvoje a zvětšení klientské základny odborníků na optimalizaci životního stylu. Vysvětluje popularitu a metody laické intervence. Na základě analýzy deseti interview formuluje doporučení pro odborníky.

Klíčová slova: média, kartáři, cold reading, barnumův efekt, placebo, optimalizace životního stylu

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Marek Flekal

Title of the master thesis: Analysis of an expert and a layman lifestyle intervention of a client

Department: Department of Recreationology

Supervisor of the master thesis: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2011

Abstract: The master thesis compares an expert and a layman lifestyle intervention. It searches for possibilities of skills improvement and experts' customer base expansion. It explains the popularity and methods of the layman intervention. Based on the analysis of ten interviews, the master thesis expresses recommendations for experts.

Keywords: psychics, card readers, cold reading, barnum effect, placebo, lifestyle optimization

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 22. června 2011

.....

Děkuji Mgr. Michalovi Šafářovi, Ph.D. za jeho vstřícné jednání, rady a osobní podporu při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	11
2.1	Média.....	11
2.1.1	Způsoby kontaktu	11
2.1.2	Ústřední témata	11
2.2	Princip práce médií.....	12
2.2.1	Barnumův efekt	12
2.2.2	Placebo.....	13
2.3	Cold reading	14
2.3.1	Nastavení	14
2.3.2	Cold reading elementy.....	14
2.3.3	Co není cold reading.....	15
2.3.4	Podpůrné techniky.....	16
2.4	Pravděpodobné vysvětlení fungování médií	16
2.4.1	Přesvědčování a role společnosti	16
2.4.2	Výsledky médií	17
2.4.3	Harry Houdini a následovníci.....	17
3	METODIKA	19
3.1	Výzkumný soubor.....	19
3.1.1	Výběr médií	19
3.1.2	Výběr odborníků na optimalizaci životního stylu	20
3.2	Interview, typ a vedení.....	20
3.2.1	Způsob návštěvy, prezentace.....	22
3.2.2	Formulace otázek	22
3.3	Získání a primární zpracování dat	23
3.4	Zpracování dat.....	23

3.4.1	Transkribce	23
3.4.2	Definování kategorií.....	24
3.4.3	Barvení textu	25
3.4.4	Výpis významových jednotek.....	25
3.5	Analýza dat.....	26
3.5.1	Metoda vytváření trsů	26
3.5.2	Obsahová analýza	26
3.6	Technické zabezpečení	27
3.7	Můj postoj k problematice	27
4	VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	29
4.1	Výzkumné otázky, cíle výzkumu	29
5	VÝSLEDKOVÁ ČÁST.....	30
5.1	Výpis významových jednotek, kartáři.....	30
5.1.1	Kartářka „A“	30
5.1.2	Kartářka „B“	32
5.1.3	Kartář „C“	35
5.1.4	Kartářka „D“	38
5.1.5	Kartářka „E“	39
5.2	Výpis významových jednotek, odborníci na optimalizaci životního stylu 44	
5.2.1	Odbornice „1“	44
5.2.2	Odborník „2“	46
5.2.3	Odbornice „3“	47
5.2.4	Odborník „4“	50
5.2.5	Odborník „5“	52
5.3	Prostý výčet.....	53
5.4	Zachycení vzorců.....	54

5.4.1	Cold reading	57
5.4.2	Odbornost.....	59
5.4.3	Znaky obou skupin.....	59
6	ZÁVĚRY	60
7	DISKUSE A ÚVAHY	61
8	SOUHRN.....	62
9	SUMMARY	63
10	REFERENČNÍ A BIBLIOGRAFICKÝ SEZNAM.....	64
11	PŘÍLOHY	67
11.1	CD příloha	67
11.2	Přepisy rozhovorů s kartáři	67
11.2.1	Kartářka „A“, délka záznamu 35:38	67
11.2.2	Kartářka "B", délka záznamu 20:53	77
11.2.3	Kartář „C“, délka záznamu 32:45.....	84
11.2.4	Kartářka „D“, délka záznamu 16:56	92
11.2.5	Kartářka „E“, délka záznamu 40:01	95
11.3	Přepisy rozhovorů s odborníky na optimalizaci životního stylu	108
11.3.1	Odbornice „1“, délka záznamu 14:16.....	108
11.3.2	Odborník „2“, délka záznamu 10:59.....	113
11.3.3	Odborník „3“, délka záznamu 24:39.....	117
11.3.4	Odborník „4“, délka záznamu 11:37.....	125
11.3.5	Odborník „5“, délka záznamu 9:44.....	128

1 ÚVOD

Univerzita Palackého v Olomouci vychovává na Fakultě tělesné kultury absolventy v oboru Rekreatologie již od roku 1991. Impulsem k založení katedry byla mimo jiné snaha vzdělávat odborníky pro výchovu ke zdravému životnímu stylu (Najmanová, n.d.). Absolventi bakalářského studijního programu se mohou mimo jiné stát odborníky na zlepšení kvality života a změnu životního stylu jedince (Anonymous, 2011). Magistři oboru management životního stylu jsou schopni připravit a realizovat záměrné intervenční programy do životního stylu obecně, ale především i do pohybového režimu (Anonymous, 2011). Tito odborníci intervenující do životního stylu před sebou mají vznešený úkol pomoci lidem zlepšit své zdraví a žít spokojenější život. K dosažení tohoto cíle využívají své znalosti a zkušenosti nabyté studiem na vysoké škole. Tento obor byl řádně akreditován a veškeré učivo pochází z odborných zdrojů, staví na vědeckých poznatcích či bylo ověřeno věrohodnými studii.

Do životního stylu jedince i skupin však zasahují i další subjekty. Média, mezi něž řadíme astrology, numerology, chiromanty, kartáře a další, již odpradávná radí lidem jak se rozhodovat, jak se chovat, co dělat, nedělat a jak nejlépe naložit se svým životem. Dávno před naším letopočtem bylo využíváno nejrůznějších pomůcek pro věštění a odhalení všeho skrytého běžnému poznání. Touha nahlédnout nejen do své budoucnosti přetrvává ve společnosti dodnes. Svě služby však média nabízejí téměř vždy za úplaty. Zjistit roční obrát v tomto rozporuplném průmyslu je značně problematické, nicméně kartáři, které jsem navštívil, si účtovali průměrně 650 Kč za hodinu. Pokud bych navštěvoval kartáře jednou za měsíc, utratil bych ročně 7800 Kč. Připočteme fakt, že téměř každý někdy navštívil kartáře či jiné médium nebo alespoň zná někoho, kdo tak učinil. Je tedy zřejmé, že v tomto „odvětví“ se pohybuje značné množství peněz. Výklad karet spadá do živností volných, tudíž k provozování není nutné prokazování odborné ani jiné způsobilosti. Pro média nejrůznějšího typu existují pouze soukromé školy, ale jejich absolvování není podmínkou pro provozování živnosti. I to je zřejmě důvod, proč jsou média tak rozšířena.

Subjektivně jsem v poslední době zaznamenal značný vzestup popularity médií nejrůznějšího typu. Dokládá to i stále vysílaný pořad TV Prima Volejte věštce nebo pořad Ezo.tv televizní stanice Barrandov, které zprostředkovávají služby kartářů, numerologů a dalších médií. Rostoucí oblibu mezi širokou veřejností dávám do souvislosti s naopak sestupnou popularitou víry v Boha. Tu dokládají výsledky

sčítání lidu provedeného Českým statistickým úřadem. V ČR nejpočetněji zastoupená Církev římskokatolická zaznamenala mezi lety 1991 až 2001 úbytek 1 235 646 členů (Český statistický úřad, 2007). Dle mého názoru je to zapříčiněno zejména velmi pomalou adaptací církve na současnou dobu včetně jejich vědeckých poznatků, pokroků a společností většinově přejímaných názorů. Jedním z mnoha problematických postojů římskokatolické církve je názor na použití kondomů. Po jejich dlouhodobém odmítání papež Benedikt XVI. připustil v roce 2010 jejich používání ve smyslu prevence proti přenosu viru HIV, nicméně jejich používání jako antikoncepce stále odmítá (Česká tisková komora, 2010). Většina lidí, kteří z církve vystoupili nebo se jejími členy ani nestali, přesto potřebují něčemu věřit a mít se kam obrátit. Tento vývoj není ničím novým a určitou analogií může být zrod hnutí New Age v USA koncem 60.let minulého století. Tehdy byl příklon k hnutí propagujícím vše paranormální důsledkem přetechnizovanosti, materialismu a konzervativizmu společnosti (Heřt, 2007). Stejně tak dnes se společnost v České republice čím dál tím více orientuje na média, která analogicky s církví zprostředkovávají cosi nadpřirozeného a racionálně nevysvětlitelného.

Již dlouho mne zajímá, co je to, co lidé u médií dostávají. Co je tou přidanou hodnotou, kvůli které lidé jdou k médiu a ještě se často rádi vrací, přičemž na většinu problémů a otázek, které mohou člověka potkat, máme příslušné odborníky? Rozhodl jsem se tedy porovnat kartáře s absolventy rekreologie zabývajícími se optimalizací životního stylu, neboť jsem přesvědčen, že si tyto dvě skupiny částečně konkurují a výsledky srovnání můžou poskytnout rekreologům cenné informace vedoucí i ke konkurenční výhodě.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Média

Pojmem médium označuji v této práci veškeré osoby údajně zprostředkovávající kontakt s jakýmkoli typem nadpřirozeného vědění, poznání nebo síly. Metod, které ke zprostředkování používají, je nespočet. V České republice patří k dlouhodobě oblíbeným kartářství, numerologie, astrologie a další. Podle Jonese (1989, 21) jsou často užívanými předměty i „...krystaly, mince, mušle, okvětní lístky, runové kameny, písek,...gemy, peří,...čajové lístky“. Rowland (2002) doplňuje: chiromantie (věštění z ruky), jasnovidectví, psychometrie (věštění z předmětu), věštění z křišťálové koule, aury a intuitivní věštění (vyhýbají se jakékoliv specifikaci svých schopností). Samozřejmě jsou i další způsoby věštění. Z méně obvyklých zmíním třeba věštění z kávové sedliny nebo hepatoskopii, což je věštění ze zvířecích jater, ale používá se i pro označení věštění z ostatních zvířecích vnitřností.

Kartáři obecně používají různé typy karet. K věštění jsou určeny především karty tarotové. Zcela běžně se ale setkáme i s věštěním z karet mariášových (piketových), kanastových, andělských, obrázkových a dalších.

2.1.1 Způsoby kontaktu

Média mohou poskytovat své služby prostřednictvím veřejných věšteg publikovaných všemi možnými způsoby, dále pomocí skupinových setkání. Věštění pro jednotlivce je realizováno po telefonu, prostřednictvím internetové telefonie, poštou, emailem nebo osobním setkáním. Osobní setkání je pravděpodobně nejkomplexnější a z hlediska mé práce jednoznačně preferované. V případě, že by médium nevyužívalo nadpřirozených schopností a namísto toho využívalo podvodných technik (vědomě i nevědomě), umožňuje osobní setkání výrazně zkvalitnit výsledek sezení.

2.1.2 Ústřední témata

Vědecká i nevědecká dostupná literatura se shoduje na čtyřech základních tématech: láska, finance, zdraví, kariéra (Rowland, 2008). Jones (2008) navíc přidává témata očekávání a ambice. Pojem očekávání však bývá často chápán jako podřízený ostatním kategoriím. Jediným rozdílem tak může být označení pojmů, ale sezení jsou stále o tom samém. To je ostatně zkušenost, kterou jsem sám udělal během svého výzkumu.

2.2 Princip práce médií

V mé práci jsem se rozhodl zaměřit na kartáře, a proto vztahuji vysvětlení principu fungování k nim. Ivtzan (2007, 139) vypracoval zajímavý přehled literatury zabývající se tarotem a z jeho práce vyplývá: „Paranormální vysvětlení tvrdí, že karty zobrazují příležitosti, skryté motivy a potenciály, čímž umožňují porozumění otázkám a konfliktům jedince.“ Tento způsob vysvětlení je samozřejmě vědecky neprokazatelný. Naproti tomu Ivtzan (2007, 139) píše: „neparanormální vysvětlení...je založeno na dvou psychologických principech: Barnumově efektu a cold reading.“ Není mým záměrem, ověřit nebo dokázat, že média jsou upřímná a skutečně pracují tak jak si tvrdí. Namísto toho bych ale rád zdůraznil fakt, že je jednoduše a racionálně vysvětlitelné, jak mohou média budit dojem opravdovosti, aniž by bylo nutné jakkoli interagovat s nadpřirozenem.

2.2.1 Barnumův efekt

Heřt (2007) definuje Barnumův efekt takto: „...obecně platný psychologický fenomén, kdy člověk má tendenci akceptovat jakékoli obecné a vágní popisy osobnosti jako přímo ušité na jeho osobu.“ Podobně jej vymezuje také Meehl (1956, 226): „...tendence interpretovat obecná prohlášení jako specificky a přesně platící poměry.“ Tato tendence je tedy vlastní všem lidem. Této reakci lze předejít a to tak, že je budoucí klient média obeznámen s tímto faktem a jeho principy.

Barnumský efekt bývá někdy označován také jako Forerův. Forer (1949) provedl jako první experiment, kdy padesáti studentům slíbil vypracovat profil jejich osobnosti. Rozdal jim však všem stejný popis sestavený z nejrůznějších obecných tvrzení. Studenti poté hodnotili přesnost posudku na stupnici 1-5 (nejlepší je 5) průměrnou známkou 4,3 a někteří se domnívali, že Forer má nadpřirozené schopnosti. Tento slavný experiment byl od té doby mnohokrát zopakován s velmi podobnými výsledky. Britský iluzionista Derren Brown jej dokonce předvedl ve své televizní show, která se vysílala i u nás. Kompletní znění své verze profilu osobnosti uvádí ve své knize Brown (2007, 245-247).

Carrol (2010) uvádí, že barnumův efekt funguje na principu subjektivní validizace. Jinými slovy si jedinec potvrzuje to, co chce, aby byla pravda. Médium vyše sdělení, které může mít mnoho smyslů a příjemce, v tomto případě klient, dohledává smysl tam, kde žádný konkrétní není. To je přirozený proces, který nám

v běžném životě pomáhá orientovat se v informacích a určovat jejich podstatu, smysl. Média toho však mohou snadno zneužít.

Forer (1949) uvádí, že když je ohrožena naše hrdost, naše paměť začne fungovat tak, aby odvrátila hrozbu a zvýšila naše mínění o sobě. Takové změny paměti jsou obranné zkreslení vzpomínek, spíše než jednoduché zapomínání. S trochou nadsázky bychom tento princip mohli nazvat vzpomínkovým optimizmem, v tomto případě navíc chránícím naše mínění o sobě samých. I tento princip může být náležitě využit médii, například když nám podsune lichotku, kterou nedokážeme odmítnout a navíc si ji budeme velice dobře pamatovat ještě dlouho po sezení. Příkladem takového výroku může být: Symbolika karet naznačuje, že na rozdíl od většiny lidí, vy víte jak být opravdu dobrým přítelem!

2.2.2 Placebo

Protože jedním z nejčastějších témat médií je i zdraví, považuji za důležité věnovat tuto kapitolu teoretické části placebo efektu. Mohapl (1992, 42) uvádí, že „placebo bývá obvykle chápáno jako psychologická stránka působení léků a léčebných procedur“. V případě médií se může jednat o „léky“ v podobě bylin, čajů, ale i jiných prostředků. Využívají samozřejmě i „léčebné“ procedury. Gensini (2005) uvádí, že termín placebo se stal součástí medicínsko-farmakologického slovníku v 2/2 18.století. Beecher (1955) došel k závěru, že placebo má velmi významný terapeutický účinek. Jeho tvrzení však byla později vyvrácena několika studiemi, jejichž platnost byla ovšem také zpochybnována. Přesvědčivé působení placebo efektu je však neoddiskutovatelné v případě léčby bolesti. Dokládají to například i četné záznamy a demonstrace hypnotické analgesie a anestézie. Kratochvíl (2001) uvádí množství případů, kdy bylo použito sugesce k vyvolání anestézie a udává příklady praktického využití v lékařství, zejména při vykonávání menších chirurgických zákroků.

Na základě těchto poznatků nelze tedy vyloučit, že média mají potenciál alespoň zmírnit pacientovu bolest. Ne vždy je však vhodné potlačení bolesti, protože může v některých případech sloužit jako varování pacienta a upozornění na obtíže. I použití placebo pro potlačení bolesti se tedy jeví jako nástroj vhodný jen pro někoho, kdo dokáže zvážit případné důsledky a souvislosti.

2.3 Cold reading

Pojem cold reading, by z hlediska struktury teoretické části spíše měl být podřízený kapitole „2.2 Princip práce médií“. Vzhledem k významnosti pojmu, obsáhlosti této kapitoly a pro její lepší strukturalizaci třetí nadpisovou úrovní, jsem se rozhodl označit jej jako samostatnou kapitolu teoretické části.

Rowland (2002,14) uvádí, že „cold reading je podvodná psychologická strategie. Kromě jiného může být užívána někým, kdo není médium k tomu, aby poskytl velice přesvědčivé paranormální sezení.“ Princip cold reading podhaluje Randi (2010, 8): „...je dosaženo třemi způsoby: pečlivým pozorováním, naznačováním a rozvíjením odpovědí a přímým kladením otázek.“ Toto konstatování považuji za strohé s přihlédnutím k širokému obsahu pojmu cold reading, jak jej vysvětluji dále.

2.3.1 Nastavení

První částí cold reading je „nastavení“ sebe sama a poté i klienta. Než začneme komunikovat s klientem, je potřeba se pozitivně naladit. Cest k tomuto cíli je několik. Rowland (2002, 24) radí techniku zvanou mind script, kdy si v mysli přehráváme setkání a sugerujeme si, že je příjemné, že se na sebe s klientem usmíváme atd. I takto jednoduchá autosugesce může mít pozitivní vliv na působení na klienta. Dále se zaměřuje na přiměnění klienta, aby sezení chápal jako spolupráci. Zdůrazňuje vytvoření intimní atmosféry, posílení důvěry ve schopnosti domnělého média a způsob věštění, který používá. Je též doporučováno se předem omluvit za případné chyby. Například takto: Budu upřímný a přiznám, že občas dělám chyby. Bylo by krásné být stále zcela přesný, ale koneckonců jsem jen člověk. Budu se však snažit poskytnout vám maximum.“ (Rowland, 2002, 28). Toto sdělení vypadá upřímně, ale ve skutečnosti dopředu omlouvá chyby, ponouká klienta sympatizovat s médiem a nahlížet na jeho úspěchy jako na společné.

Nakonec klienta uklidníme například slibem, že neuvidíme nic, co by nám nechtěl sdělit, čímž odstraníme jeho poslední zábrany.

2.3.2 Cold reading elementy

Rowland (2002) popisuje celkem 38 elementů, ze kterých může podvodné médium sestavit sezení. Není mým cílem zde obsáhnout všechny. Jen poukážu na některé z nich, aby čtenář získal představu o propracovanosti a komplexnosti cold reading. Sedm elementů je zaměřeno na osobnost klienta. Jedním z elementů je fine

flattery- působivé lichocením, o jehož konkrétních příkladech píšu v kapitole „5.4.1 Cold reading“ na straně 57. Jiným příkladem je The rainbow ruse- duhová lest (Rowland, 2002, 32). V tomto případě přičkne médium klientovi naráz dvě protichůdné charakteristiky. Váže je však na konkrétní situaci, což činí výrok hůře prokouknutelným. Například: Když jste ve společnosti známých lidí, dokážete se otevřít, bavit se a třeba se i svěřit. Naopak když jste mezi lidmi, se kterými se necítíte dobře, jste spíše uzavřený, držíte se zpátky a vyčkáváte. Tento element jsem zaznamenal u kartářky „E“: „...někdy máte třeba problém s vyjádřením. S vyjádřením citu. To znamená říct někomu jdi do háje a vod teďka si budem vykat a nebo cit opačnej, chci abys věděla, že tě miluju.“

Rowland dále popisuje celou paletu elementů o faktech a událostech, o tom jak z klienta dostat informace, elementy o budoucnosti a jak věštit pro veřejnost. Kromě těchto elementů také popisuje 11 různých technik, jak má médium zařídít, aby to vypadalo, že má pravdu i v případě, že se ve skutečnosti spletlo. Médium například někomu řekne, že vidí, jak proti němu v práci kuje pikle žena s dlouhými černými vlasy, ostrými rysy v obličejí a podpatky na nohou. Klient odvětlí, že nikdo takový v práci není. Médium vždy může zachránit situaci a říci, že se to teprve stane.

Důvod, proč na některé lidi cold reading funguje opravdu dobře, vystihl Randi (2010, 10): „...nejvýznamnější důvod úspěchu cold readerů: jejich objeti prostě chtějí předstírat, cítit se dobře, mít své klamy bezpečně potvrzené.“

2.3.3 Co není cold reading

Cold reading nespolehá jen na pozorování klienta, jeho řeč těla, i když to vše může být zdrojem určité části užitečných informací. Přesto je ale cold reading mnohem komplexnější. Jeho princip nespočívá ani v prostém odřikávání frází hodících se na každého, jak je popisují v kapitole 2.2.1 Barnumův efekt na straně 12. Tyto výroky se samozřejmě hodí na vyplnění slabších míst sezení a dají médiu prostor pro vymýšlení komplikovanějších elementů.

Lidé se také často mylně domnívají, že falešným médiím naletí jen hlupák. Ve skutečnosti ani vysokoškolsky vzdělaný skeptik nemusí prohlédnout tyto rafinované pasti. Je totiž kapacitou ve svém oboru a pokud člověk nemá povědomí konkrétně o cold reading, je těžké jej odhalit.

2.3.4 Podpůrné techniky

Kromě uceleného souboru technik označovaného pojmem cold reading mají falešná média mnoho dalších cest, jak zvýšit svou úspěšnost a uvěřitelnost. Kromě klasických kouzelnických triků, kompliců nebo technických vymožeností (odposlouchávací zařízení, bezdrátové mikroslychátko uvnitř zvukovodu atd.) mohou použít i poměrně jednoduché principy, které však v celkovém dojmu sehrají svou roli.

Jones (1989, 42) radí: „Ze začátku výkladu mluvte trochu potíšeji, to donutí klienta naklonit se dopředu a soustředit se na to, co říkáte. Bude pak méně ostražitý, otevřenější a sdílnější.“ Tentýž autor také doporučuje dát si během sezení záležet na vytvoření osobnostního profilu klienta, který bude považovat za maximálně přesný. Osobnostní profil zajistí důvěru v predikci budoucnosti. Pokud totiž budeme přesní o klientově osobnosti a přítomnosti, budou naše predikce ohledně budoucnosti, přijaty daleko lépe.

2.4 Pravděpodobné vysvětlení fungování médií

Na základě předchozího obsahu této teoretické části je zřejmé, že nelze přímo vyvrátit paranormalitu médií, avšak všechno jejich počínání je prokazatelně a poměrně snadno racionálně vysvětlitelné. Není tedy důvod domnívat se, že využívají nadpřirozené síly. Někteří lidé to sice tvrdí, ale jejich tvrzení se nikdy nepodařilo podložit důkazy a prokázat. Naopak „podvodný“ princip byl prokázán nespočetněkrát. Důvod, proč v nadpřirozené schopnosti médií lidé přesto věří, myslím trefně vystihl Brown (2007, 201): „Pokud si člověk dokáže něco snadno představit, připadá mu to skutečnější a bližší, než něco, k čemu odpovídající představu hledá těžko.“ Pro mnoho lidí je prostě jasnější, že média mají nevysvětlitelné schopnosti, protože byli ošáleni pastmi psychologie, percepce a cold reading. Je pro ně pak doslova nepředstavitelné, že by to celé mohl být podfuk, ať už záměrný nebo nezáměrný. Wilson (2005) totiž podotýká, že některá média upřímně věří ve své schopnosti, přičemž používají podvodné techniky (cold reading atd.), aniž by si to uvědomovali. Jinými slovy tedy dle něho lžou sami sobě.

2.4.1 Přesvědčování a role společnosti

Perloff (2003) uvádí tři zásadní charakteristiky persuaze, kterými jsou autorita, kredibilita a sociální atraktivita. Zejména kredibilitu jsou média často zvyklá pečlivě budovat. Ať už verbálně, prostřednictvím webu nebo i jinak propagují veškerá svá

veřejná vystoupení, televizní angažmá, vydané knihy nebo diplomy z nejrůznějších ezoterických kurzů. Svou atraktivitu nadále zvyšují tvrzeními, že jejich služeb využívají nejrůznější celebrity.

O práci na všech třech aspektech se médiím starají media. Mnohokrát jsem viděl v ranním televizním programu médium (kartářku i astroložku), vyjadřující se na téma politika, světová ekonomika a další. Všichni víme, že televize neodvysílá neověřenou zprávu. To, co (ve zprávách) odvysílají, musí být z věrohodného zdroje, ověřeno. Jakmile však skončil přehled zpráv, nastoupila astroložka. Implicitně tak televize vysílá k národu zprávu, že média s jistotou fungují, jejich výsledky již byly prokázány a není třeba dále pochybovat. Novinové sloupky s horoskopy jsou jen další variací na předchozí problém. Toto stanovisko podporuje i Randi (2010), když poukazuje na nekritický zájem sdělovacích prostředků o média.

2.4.2 Výsledky médií

Pokud se ale podíváme na média a jejich výsledky, nic nadpřirozeného nenajdeme. Veřejná proroctví médií se často týkají slavných osobností a v časopise Skeptic vyšel článek (Anonymous, 1997) zaměřený na proroctví spojená se smrtí princezny Diany. Ten podává svědectví o tom, že v tehdejší tisku nebyla nalezena žádná předpověď princezniny smrti. Místo toho bylo v tisku mnoho předpovědí, které princezně prorokovaly dlouhý a spokojený život ve kterém vychová několik dětí.

2.4.3 Harry Houdini a následovníci

Pravdu ohledně médií se snažil najít i slavný iluzionista Harry Houdini. Ke svému zklamání však narážel jen na více či méně promyšlené podvody. Odhalování falešných médií věnoval více než tři desítky let svého života a jeden z mnoha příběhů uvádí ve svém článku z roku 1925. Odhaluje v něm, jak médium zrealizovalo seanci, při níž se rodičům zjevil duch zesnulého syna, otec při tom na židli vystoupal až ke stropu, kterého se dotkl hlavou a na trumpetě zůstaly otisky prstů nebožtíka. Původně skeptický otec byl pod tíhou zážitku a po ověření otisků zcela šokován a médiu uvěřil. Jen pro ilustraci nastíním, jak Houdini celou věc vysvětlil. V inkriminované místnosti byly za závěsem malé tajné dveře, ze kterých na znamení vyšli 2 akrobaté. V místnosti byla tma, okna dokořán. Médium stále vydávalo táhlé zvuky, aby překrylo hluk figurantů. Jeden byl kompletně v tmavém a potřen černou barvou, držel černou tyč a na jejím konci byla fosforeskující koule, představující ducha. Druhý vypustil do místnosti načerněné holuby, přivázané za nohu, aby vytvořil

zvukový efekt mávání křídel. Poté přistoupil zezadu k otcově židli, jednou nohou a jednou rukou ji nadzvedl těsně nad zem a jemně s ní třásl. Otcovi bylo předem během seance řečeno, že se zdvihne ke stropu a proto cítil, co očekával. Nakonec se mu figurant dotkl rukou hlavy na znamení stropu. Kromě jmenovaného bylo dosaženo ještě dalších efektů, nicméně ještě zmíním, jak Houdini popsal trik s otisky prstů. Médium se dopředu snažilo obstarávat otisky prstů zemřelých v okolí. Na prst jim přitisklo hmotu, která vytvořila formu, do té se pak odlila pryžová substance, která vytvořila prst zemřelého. Ten už jen stačilo ve zhasnuté místnosti obtisknout na určitý předmět. Tento postup médium činilo jen s otisky, které byly zaznamenány i jinde a bylo tak pravděpodobné, že si je svědci seance budou ověřovat. Otisky zesnulého mladíka byly evidovány v archivu armády.

To že média mnohokrát ošálila i vědce, Houdini (1925) vysvětluje tak, že vědci jsou zvyklí pohybovat se v kruzích, kde se upřímnost považuje za samozřejmost. Média přitom Houdini označuje za jednu z nejpodvodnějších profesí na světě.

Houdini sám několikrát demonstroval, že je schopen bez nadpřirozených schopností stejně působivých seancí jako ostatní. Často se však setkal s nařčením, že je skutečným médiem s nadpřirozenými schopnostmi a jeho vysvětlení byla některými ignorována. Stejnou zkušenost měl i Derren Brown v některých svých televizních show a popsal ji i ve své knize *Magie a manipulace mysli* (Brown, 2007).

Houdini byl také členem Americké vědecké komise (Scientific American committee), která nabídla peněžní odměnu každému médiu, které bude schopno úspěšně demonstrovat nadpřirozené schopnosti. Přes množství uchazečů cena nebyla nikdy vybrána. Podobných nabídek můžeme v současné době nalézt mnoho. Mág a skeptik James Randi již 13 let nabízí jeden milion dolarů za prokázání nadpřirozených schopností v kontrolovaných podmínkách (James Randi Educational Foundation staff, 2008). O tuto sumu se již ucházelo téměř 200 médií nejrůznějších typů (James Randi Educational Foundation, 2011), zatím všichni neúspěšně. Carroll (2010a) uvádí, že populární iluzionista Chris Angel nabídl jeden milion dolarů (ze svých vlastních peněz) médiím Uri Gellerovi a Jimu Callahanovi, pokud by svou psychickou silou určili obsah obálky, kterou držel v ruce. Reagoval tak na Callahanovo prohlášení, že Angelovi při jednom z jeho vystoupení pomáhal duch.

3 METODIKA

Metodiku práce jsem utvářel na základě knihy Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu od Miovského (2006). V počáteční fázi jsem formuloval výzkumný problém. Dále jsem provedl teoreticko-kritickou analýzu stavu výzkumu a poznání dané problematiky formou hledání na internetu a v následujících informačních databázích ProQuest5000, ProQuest Psychology Journals, JSTOR, Academic Research Library, Periodicals Index Online, SocINDEX with Full Text, PsycINFO. Vyhledávaná klíčová slova: psychic reading, cold reading, card reading, psychic/medium reliability, reliability of psychics, Ian Rowland, Derren Brown. Do analýzy byly zahrnuty i běžné novinové články nalezené na internetu, které se týkaly tématu.

Metodologický rámec výzkumu je následující: Využiji dostupných zdrojů informací pro doplnění a interpretaci poznatků, které získám provedením výzkumu, ve kterém osobně navštívím postupně několik kartářů se stejným požadavkem představujícím v podstatě všeobecné zlepšení kvality mého života. Navštívím i stejně početnou skupinu odborníků na optimalizaci životního stylu s totožným požadavkem. Rozhovory budou zaznamenávány a audiozáznamy následně zpracovány a vyhodnoceny.

3.1 Výzkumný soubor

Rozsah výzkumného souboru byl po zohlednění možností a vypovídající hodnoty stanoven na 5 kartářů a 5 odborníků na optimalizaci životního stylu. Při výběru kartářů jsem nepoužil žádnou předem danou pravděpodobnostní ani nepravděpodobnostní metodu výběru, ale namísto toho jsem se snažil klást důraz na to, aby postup výběru odpovídal obvyklým podmínkám, které nastanou, když se zákazník rozhodne navštívit médium. Více viz. následující odstavec. Pro výběr odborníků na optimalizaci životního stylu byla zvolena metoda prostého záměrného výběru, jak ji popisuje Miovský (2006).

3.1.1 Výběr médií

Vzhledem k realizovatelnosti a konkretizaci výzkumu i výsledků jsem z široké škály médií vybral kartáře. Z vyhledávání kontaktů na média prostřednictvím internetu a inzerce v časopise Meduňka jsem shledal, že kartáři patří k jedné z nejpočetněji zastoupených skupin médií, také značně oblíbeným a dlouhodobě

vyhledávaným. Navíc jejich obvyklé pole působnosti je široké a kromě tradičních témat jako peníze, kariéra, vztahy, zasahují často i do oblasti zdraví. Vzhledem ke svému širokému záběru a značné klientele se jeví jako ideální pro zařazení do výzkumného souboru. Jak jsem již předeslal, před nepravděpodobnostní metodou výběru jsem při volbě souboru kartářů dal přednost takovému výběru, který se nejvíce podobá tomu, jak si lidé kartáře běžně vyhledávají. Z mnou navštívených kartářů jsem našel dva na doporučení a tři prostřednictvím jejich inzerce či prezentace na internetu. Původně jsem samozřejmě našel mnoho kontaktů na kartáře v celé republice, ale následnou selekcí jsem vybral takové, ke kterým jsem se mohl nejsnáze dostat. I v tomto jsem tedy postupoval tak, jako běžný zákazník, který se rozhodne navštívit kartáře. Ve výsledném souboru čtyř žen a jednoho muže, byla kartářka spolupracující s TV Prima na pořadu Volejte věštce, kartář, který o kartomantství vydal již několik knih a také médium tvrdící, že váš život vidí před sebou jako film.

Teoreticky bychom výběr kartářů mohli částečně označit za samovýběr, protože všichni s účastí (nahráváním) souhlasili. Je však třeba podotknout, že nikdo neodmítl, až na jednu kartářku, která na mé tři emaily žádající osobní výklad, vždy odpověděla, že se určitě ozve příští týden a dohodneme se. Nikdy se ale neozvala a já už ji dále nekontaktoval.

3.1.2 Výběr odborníků na optimalizaci životního stylu

Výběr odborníků na optimalizaci životního stylu proběhl metodou prostého záměrného výběru, aby vybraní jedinci splňovali následující kritéria:

- alespoň Bc. z oboru rekreologie
- rekreologii vystudoval na FTK, UP
- žíví se nebo si přivydělává intervencí do životního stylu
- souhlasil s nahrávaným interview

3.2 Interview, typ a vedení

Vzhledem ke specifické povaze kartářských výkladů jsem se rozhodl použít metodu nestrukturovaného interview. Tuto metodu jsem zvolil proto, že se svým průběhem nejvíce podobá běžnému rozhovoru, a proto je nejbližší rozhovorům, jaké zkoumané subjekty se svými klienty vedou. Umožňuje do značné míry nechat rozhodnout kartáře/ odborníky na optimalizaci životního stylu, o čem budou mluvit,

což jsem samo o sobě považoval za důležitý zdroj informací. Na druhé straně jsem stále mohl dohlížet na to, abychom se drželi hlavního tématu. Nestrukturované interview také umožňuje, abych se přizpůsobil tomu, co vyhovuje druhé straně. Dle toho jsem se více ptal nebo naopak nechal iniciativu na kartáři/ odborníkovi na optimalizaci životního stylu. To mi umožnilo subjekty méně ovlivňovat a sledovat na co se zeptají nebo které téma se mnou začnou řešit. Tento typ interview také neklade zvláštní nároky na prostředí. To bylo vhodné, neboť jsem kartáře i odborníky na optimalizaci životního stylu navštěvoval v jejich domovech či na pracovištích. Vzhledem k tomu, že jsem byl jediným výzkumníkem, odpadlo složité zaškolování a ujednocování nutné v případě více pracovníků provádějících interview.

U kartářů jsem postupoval následovně: Před začátkem nahrávaného interview jsem naznačil výzkumné účely mé návštěvy. Nezmiňoval jsem však porovnávání s druhou skupinou, ale vyzdvihnul jsem snahu popsat přínosy kartářů pro zlepšení životního stylu klientů. Neprozrazoval jsem ani název své práce, ani studijní obor. Pokud se o to zajímali, řekl jsem, na jaké univerzitě studuji a popřípadě i na jaké fakultě.

U odborníků na optimalizaci životního stylu byla situace mírně odlišná. Protože pocházeli ze stejného pracoviště jako já, předem věděli, jaký obor studuji, a proto jsem jim i prozradil, že rozhovor potřebuji pro svou diplomovou práci. Pokud se ptali, naznačil jsem jim, že se práce týká intervence do životního stylu. Považuji za nutné sdělit, že se čtyřmi z pěti odborníků na optimalizaci životního stylu zařazenými do výzkumného souboru jsem se znal alespoň dle vidění a s některými osobně z vyučování.

Před začátkem jsem upozornil na nutnost zaznamenávání interview a požádal o souhlas s provedením záznamu. Všichni respondenti souhlasili. Pokud jsem byl na cokoliv tázán, odpověděl jsem.

Jiné metody získávání kvalitativních dat jsem nezvolil záměrně z následujících důvodů. Polostrukturované interview je vhodné v případě více osob provádějích výzkum. Umožňuje určité sjednocení, ale to bylo v tomto případě irelevantní. Strukturované interview se svým konceptem naprosto nehodilo, protože má pevně dané schéma, což by na zkoumané subjekty působilo uměle a strojeně a nebylo by v ničem podobné skutečným návštěvám klientů.

3.2.1 Způsob návštěvy, prezentace

Interview u kartářů probíhala vždy u nich doma, 2x v obýváku, 2x v kuchyni a 1x v místnosti vyhrazené pro tyto účely. Setkání s odborníky na optimalizaci životního stylu probíhala buď na pracovišti nebo na univerzitní půdě. Na jednotlivá interview jsem nebyl oblečen vždy stejně. Mé vzezření, stavba těla a fyzický stav bezesporu měly vliv na způsob vedení, témata a další aspekty rozhovorů. Proto zařazuji následující charakteristiku. Měřím 175cm, vážím 74kg, jsem sportovní postavy a na první pohled je zřejmé, že dělám nějaký sport a posiluji. To ostatně dokazují i mozoly na rukou, které nejsou nijak výrazné, ale lze si jich všimnout.

Ekonomická stránka věci byla následující: všechna interview s odborníky na optimalizaci životního stylu proběhla aniž by si někdo z nich činil nárok na honorář. U kartářky „D“ jsem měl výklad zdarma, díky domluvě naší společné známé. U ostatních jsem platil takto: „A“ 500Kč; „B“ 300Kč; „C“ 700Kč; „E“ 400Kč. Celkem byly náklady za kartáře 1900Kč. Cestovní náklady jsem neevidoval.

3.2.2 Formulace otázek

Při sestavování finální otázky, kterou položím kartářům i odborníkům na optimalizaci životního stylu, jsem postupoval následovně: nejprve jsem si vypsali klíčové pojmy označující témata, na která bych se mohl ptát. Tedy zdraví, štěstí, být se sebou spokojen. Dále jsem si rozvedl pojem zdraví na kondici, zdravotní stav, to jak se cítím. Vypsali jsem si také, čím se nejčastěji zabývá odborník (zásah do pohybu, stravování, pitného režimu, pohybových stereotypů atd.) a kartář (vztahy, peníze, zdraví, štěstí- budoucnost). Ujasnil jsem si, že mne nezajímá téma vztahy nebo peníze, přestože patří k tomu, co kartáři řeší velice často. Na základě předchozí práce jsem nakonec stanovil tento dotaz: „Chtěl bych zlepšit to, jak se cítím, upevnit si zdraví. Chci být šťastnější, spokojenější sám se sebou.“

Připravil jsem si i mírné reformulace pro případ, že by se jim zdála předchozí otázka nejasná. Pro odborníky byla následující: „Chci zlepšit svou kondici po všech stránkách.“ Pro kartáře jsem ji definoval takto: „Co by se mohlo stát do budoucna nebo co bych v budoucnosti měl udělat, abych se cítil lépe, upevnil si zdraví, byl šťastnější a spokojenější sám se sebou.“ Otázky nebo spíše požadavky jsem se naučil nazpaměť, nicméně jsem nekladl důraz na doslovnost, aby dotaz nepůsobil nepřirozeně.

Na případné dotazy ze strany odborníků/kartářů jsem byl připraven odpovídat pravdivě, oběma stranám stejně.

3.3 Získání a primární zpracování dat

Pro primární fixaci dat získaných prostřednictvím interview jsem použil formu audiozáznamu, zejména pro jeho nestrannost a autenticitu. V dnešní době je jeho pořízení jednoduché, levné, dobře se s ním dále pracuje a umožňuje zachytit i určité neverbální aspekty komunikace, například pomlky, váhání, kadenci slov, hlasitost, emocionální zabarvení a další. Ideální způsob záznamu interview by bylo použití dvou kamer, jedna by zaznamenávala mne a druhá respondenta. Výstupem takového záznamu by byly veškeré mimické projevy, neverbální řeč rukou i trupu. Data tohoto typu by byla bezesporu velice zajímavá a nebyla by pouze doplňkem mluveného slova, ale dalším zdrojem plnohodnotných informací, byť nevyřčených. Není pochyb o tom, že neverbální komunikace je mnohdy pravdivější, než mluvené slovo (Navarro, 2008). Pokud by použité kamery snímaly rychloběžně (vysoký počet snímků za sekundu), bylo by možné vyhodnocovat i takzvané sotva postřehnutelné výrazy (*subtle expressions*), které jsou významným vodítkem při rozpoznávání skutečných emocí a umožňují interpretovat jak se člověk cítí i přesto, že jinak se daný subjekt dokonale ovládá a své pravé pocity se snaží skrýt (Ekman, 2003). Záznam vizuální stránky interview by však byl velice materiálně potažmo finančně i časově náročný. Navíc, a to je nezanedbatelné, by dvě kamery mezi účastníky dialogu, namířené oběma přímo do obličeje, působily příliš rušivě a pravděpodobně by to velmi negativně ovlivnilo kvalitu získaných dat.

V pozdější fázi výzkumu jsem si téměř bezprostředně po interview psal poznámky doplňující informace audiozáznamem nezachytitelné. Například to, co se odehrálo před spuštěním nahrávání a po jeho skončení. Dále jsem zapsal, jaké jsem měl já sám z interview pocity, kolik peněz jsem zaplatil, popřípadě jiné skutečnosti.

3.4 Zpracování dat

3.4.1 Transkripce

Při fixaci dat z audiozáznamu do textového editoru jsem se řídil doporučeními Miovského (2006). Jakoukoliv otázku jsem vždy oddělil na nový řádek. Vše, co jsem řekl já, je uvedeno ve formátu „**MF: text**.“. Případné poznámky v textu jsou odlišeny

kurzívou. Dále jsem metodiku záznamu doplnil o následující pravidlo: Pokud jsem neformuloval přímo otázku, není to co říkám napsáno na novém řádku, ale ponecháno v textu, avšak zvýrazněno tučně. Občas jsou v transkribovaném textu ponechány časové značky např. (8:28). Slouží pro zpětnou orientaci v záznamu pro autora a pro případ dalšího použití zaznamenaných dat.

Kartářům jsem pro usnadnění orientace a skrytí identit přiřadil při transkripci audiozáznamů písmena A-E, chronologicky dle toho, v jakém pořadí jsem je navštívil. Odborníkům na optimalizaci životního stylu jsem dle stejného klíče přiřadil čísla 1-5.

3.4.2 Definování kategorií

Následovalo definování šesti kategorií sloužících pro kódování dat, tedy rozřazení jednotlivých dat do skupin. Tyto skupiny byly částečně definovány na základě analýzy problematiky médií, intervence do životního stylu a výzkumného problému. V průběhu barvení textu (rozřazování do kategorií) jsem je ještě upravoval a zpřesňoval jejich definici do výsledné podoby. Každá kategorie má přiřazenou barvu, právě pro pozdější barvení textu. Kategorie jsou následující:

- 1) název: zdraví
barva: zelená
obsah: témata týkající se přímo zdraví, nemocí, přímé prevence nemocí a zdravotních komplikací
pravidla: nadřazeno kategorii 5, tedy výrok „za rok onemocníš“ patří do této kategorie a ne do 5.
- 2) název: nutriční
barva: růžová
obsah: výživa
pravidla: nadřazeno kategorii 3, tedy výrok „jezte ovoce“ patří do této kategorie a ne do třetí
- 3) název: rada
barva: modrá
obsah: rady, kromě rad týkajících se přímo jídla (2) a zdraví (1)
- 4) název: doplnění
barva: žlutá
obsah: doplnění, vysvětlení, komentář, povahové charakteristiky
- 5) název: budoucnost

barva: šedá

obsah: výroky, které jsou jen konstatováním vývoje věcí do budoucnosti nebo jejich stavem v budoucnosti, mají neměnný charakter- nepřipouští možnost změny

6) název: dotaz

barva: červená

pravidla: nadřazeno ostatním kategoriím, tedy výrok „jíte krysí játra“ je brán jako otázka

3.4.3 Barvení textu

Zvýrazňování textu barvou posloužilo k lepší orientaci v neagregovaných datech (transkribovaných rozhovorech) a předpřipravení textu k výpisu významových jednotek. Text, který neobsahoval žádné relevantní informace a nezapadal do žádné kategorie, jsem nezvýrazňoval a byl tak vyřazen z dalšího zpracování.

3.4.4 Výpis významových jednotek

Namísto obvyklé redukce prvního řádu jak ji definuje Miovský (2003, 210): „...redukce prvního řádu je vynechávání všech částí vět, které nesdělují nějakou identifikovatelnou explicitně vyjádřenou informaci.“, jsem z neagregovaných dat (doslovných přepisů audio záznamů) provedl editorovaný výpis významových jednotek spojený s kódováním dat. Vypisoval jsem tedy jen části vět nesoucí doslovný význam a rovnou je opatřil číselnou odrážku v textovém editoru dle kategorie. Pokud se věty nebo jejich části úzce týkaly jediného problému, nechal jsem je pod jednou společnou odrážkou v jednom odstavci. Například: „5 symbolika říká, co je, brzy nebude...asi do čtyř měsíců...nicméně můžete pokračovat v budování vztahu“. Odrážka „M“ označuje to, co jsem řekl já. Mnou řečené jsem vypisoval jen pokud to mělo významný vztah k tématu nebo to podmiňovalo srozumitelnost ostatních vypsání významových jednotek. Otázky mnou položené byly označeny opět jen odrážkou „M“ a nebyly tudíž zahrnuty do součtu dotazů, který tak vyjadřuje opravdu jen počet dotazů kartáře/odborníka. Jednotlivé části vět, které v původním textu přímo nenavazovaly, jsou odděleny třemi tečkami. Jedinou používanou interpunkcí navíc je otazník u otázek. Doplňující informace důležité pro pochopení textu jsem psal kurzívou.

Editorováním mám na mysli zkrácení, převedení do spisovného jazyka, změnu slovosledu nebo citlivé přeformulování, které mělo za cíl text zkrátit, sjednotit, zlepšit

srozumitelnost, při maximálním důrazu na zachování původního smyslu a ražení. Pokud jsem to pro pozdější zpracování považoval za vhodné, převzal jsem část textu bez úprav. Takový text je oddělen uvozovkami.

Kromě významových jednotek jsem zvláště vypsal i fakta, která jsem druhé straně poskytl o sobě, svém okolí a životě.

3.5 Analýza dat

K analýze dat jsem použil hned několik metod, v kvalitativním výzkumu často frekventovaných.

3.5.1 Metoda vytváření trsů

Pro analýzu dat jsem zvolil metodu vytváření trsů, která umožňuje vhodně zpřehlednit a systematizovat větší množství dat prostřednictvím jejich uspořádání do předem připravených skupin. V tomto případě jsem data rozřadil do jednotlivých kategorií, tak jak jsem je definoval v kapitole 3.4.2 Definování kategorií, tedy na základě jejich tematického překryvu. Zvažoval jsem i použití metody zakotvené teorie, ale její komplexnost ji předurčuje spíše pro rozsáhlejší kvalitativní výzkumy než je tento. Navíc je vhodné mít některé postupy této metody dopředu nacvičené a díky zkušenostem dobře zvládnuté. Přičemž následnou kontrolu její validity musí provádět více lidí, na což nemám prostředky.

3.5.2 Obsahová analýza

V rámci obsahové analýzy jsem nejprve použil metodu prostého výčtu, kdy jsem pro každého odborníka/kartáře spočítal počet výroků v každém trsu. Data jsem doplnil do dvou tabulek nazvaných „početní zastoupení výroků v tematických trsech“, jedné pro kartáře a druhé pro odborníky. Kromě počtu výroků v jednotlivém trsu obsahuje tabulka i součet výroků v určitém trsu od všech odborníků/kartářů, stejně jako aritmetický průměr výroků v trsu za všechny jedince dané skupiny.

Již proto, že jsem vytvářel trsy na základě rozřazování explicitních obsahů textu, je jasné, že v tomto případě se jedná o manifestní obsahovou analýzu zkoumající slovně vyjádřené obsahy.

Dále jsem použil metodu zachycení vzorců pro významový obsah jednotlivých sdělení u každého odborníka/kartáře a sestavil na jejich základě tabulky faktických obsahů. Opět jednu pro kartáře a druhou pro odborníky na optimalizaci životního stylu. Tyto tabulky sloužily k usnadnění lokalizace a definování vzorců, témat,

obsahových podobností a odlišností. Každá tabulka eviduje obsahové položky, které se vyskytly alespoň v jednom rozhovoru. Snadno tak z ní lze odečíst, které položky se vyskytly v kterých rozhovorech, popřípadě další doplňující informace.

Závěrečné vyvození závěrů tedy bylo umožněno na základě všech těchto předcházejících metod a jejich výstupů, za přispění skutečnosti, že jsem byl přímým účastíkem veškerých interview.

3.6 Technické zabezpečení

Interview jsem nahrával prostřednictvím mobilního telefonu Nokia 5800 XpressMusic s operačním systémem Symbian S60 5th edition. Nahrávání obstarávala standardně dodávaná aplikace Záznamník prostřednictvím mikrofону vestavěného v zařízení. Telefon ležel vždy na stole s vypnutým displejem, aby co nejméně přitahoval pozornost nebo jinak rušil. Toto nastavení se ukázalo jako zcela vhodné a kvalita výsledných záznamů byla pro účely pohodlného přepisu naprosto dostačující.

Záznamy byly přepisovány do textového editoru Microsoft Word 2007 a ukládány ve formátu docx.

Pro kvalitativní zpracování dat jsem zvažoval použití specializovaného softwaru. Na základě referencí od známých a z internetu, se mi jevil jako nevhodnější v Německu vyvíjený program Atlas.ti. Vzhledem k omezeným finančním možnostem jsem však měl možnost používat starou verzi 5.0, přičemž v současné době je aktuální verze 6.2. Verze 5 se mi při testování jevila jako značně zastaralá. Navíc adekvátní zvládnutí programu by mi pravděpodobně trvalo poměrně dlouho, a proto jsem se rozhodl, vzhledem k rozsahu svého výzkumného souboru, program vůbec nepoužít.

3.7 Můj postoj k problematice

Protože můj pohled na danou problematiku a má stanoviska jsou výrazným činitelem působícím na všechny procesy související s touto prací, je nutné je v následujících řádcích řádně popsat. Jakožto absolvent bakalářské formy studia rekreologie jsem měl možnost setkávat se s výsledky vědecké činnosti, využívat jejích poznatků a pochopit, že věda se primárně snaží dobrat pravdivého poznání. Odfiltrovat „dojmologii“, rozptýlit domněnky a vycházet z toho, co je ověřitelné a prokazatelné. Myšlenka toho, že může být nějaká síla nebo způsob, který umožňuje

jedincům vidět do minulosti lidí, o kterých nic neví, znát jejich budoucnost a další takřka neuvěřitelné věci, mne samozřejmě naplňuje vzrušením. Považuji se však za skeptického pragmatika, a proto jsem pátral po skutečném potvrzení existence těchto schopností. Dosud jsem však nenarazil na žádnou věrohodnou studii, která by alespoň část z toho potvrdila. Namísto toho jsem narazil na mnoho zdrojů (téměř výhradně v anglickém jazyce), které vysvětlují nebo dokonce učí to, jak působit navenek, jako bychom vládli paranormálními schopnostmi, přestože tomu tak ve skutečnosti není. V případě kartářů, ale i médií obecně se jedná o dovednost nazývanou cold reading. V česku bývá tento termín překládán jako chladné čtení, já jej překládat nebudu. Cold reading jsem si sám ověřil v praxi a několik dívek (pro jejich lepší předpoklady podlehnout cold reading) by dalo ruku do ohně za to, že mám nezpochybnitelné schopnosti, protože jinak bych nikdy nemohl vědět to, co jsem jim řekl nebo zjistil. I tato zkušenost mi umožnila být racionální a nepodlehnout často rafinovaným technikám některých kartářů. Sám totiž dobře vím, čeho všeho lze dosáhnout bez sebemenšího náznaku nadpřirozených schopností.

I na základě předchozího jsem si vědom toho, že pro mě není přirozené vystupovat před kartáři neutrálně, jako běžný člověk, který jejich způsob práce nijak nezkoumá. Tím více jsem se však mohl zaměřit na to, abych se k problému stavěl nestranně, byl zdravě zvědavý, předem nic nezatracoval, ale na druhé straně se nenechal unést a měl svůj rozum stále při sobě.

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

4.1 Výzkumné otázky, cíle výzkumu

Na základě četby literatury týkající se médií, osobních zkušeností a četných rozhovorů s lidmi, kteří kartáře navštívili, jsem stanovil následující výzkumný problém:

- Proč jsou média tak populární a často upřednostňovaná před skutečnými odborníky.

Cíle výzkumu jsou následující:

- Zjistit, zda mohou odborníci na optimalizaci životního stylu získat klienty, kteří dosud chodili jen k médiím.
- Zjistit, co kartáři mohou klientům nabídnout.
- Zachytit jakýkoliv další přínosný poznatek, který výzkum přinese.

5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

Prvním dílčím výsledkem je zpracování neagregovaných dat do výpisu významových jednotek v kapitolách 5.1 a 5.2, které data zároveň rozřazují do trsů.

5.1 Výpis významových jednotek, kartáři

Výpis explicitně vyjádřených informací, vztahujících se k danému tématu, navíc opatřených odrážkou, podle toho do jaké kategorie/trsu daný výrok náleží. „M“ označuje to, co jsem řekl já sám. O trsech a jejich významu pojednává kapitola 3.4.2. Metodika výpisu významových jednotek je popsána v kapitole 3.4.4 Výpis významových jednotek na straně 25.

5.1.1 Kartářka „A“

- 4 úkolem kartářky je připravit vás na problémy, abyste je lépe zvládli
- 4 poznám, když mi někdo lže, když něco neseďí...mě nevoľbnou...karty nevoľbnete
- M chtěl bych zlepšit to, jak se cítím, abych si upevnil svoje zdraví
- 4 dle data narození poznáte, co člověka může trápit až do stáří
- 1 hlídejte si krk...možná jste míval často angíny nebo máte...také pozor na štítnou žlázu, mluvidla, pusa, všechno
- 1 ke stáří pozor na mužské orgány, hrozí rakovina
- 1 pozor na slinivku, střeva
- 1 jako první vás začne bolet žaludek...nebo něco s ním bude...abyste se tomu vyhnul, dodržujte životosprávu...v případě problému ohledně zažívání, hned vyhledat lékaře
- M co bych měl změnit, abych byl šťastnější a spokojenější sám se sebou?
- 3 měl byste vědět, co je váš úkol v tomto životě
- 3 dle data narození dostáváme do života karmický úkol, který bychom měli splnit...když ho známe, víme co máme dělat...vše jde lépe
- 3 vaše životní číslo je sedmička...teď pochopíte, proč píšete tuhle dizertační práci...vás celým životem bude provázet co, co je tam a co je tady ((ukazuje nahoru a dolu))
- M tím tady, myslíte v pekle?
- 4 peklo není...že je, tvrdí jen církev...lidi dělaj peklo, válkama atd.

- 4 téma své práce jste si nevybral náhodou...tíhnete k těmto věcem od vždycky...možná to víte, možná jste to nevěděl
- 5 celý život budete bádát, propojovat normálno s nadpřirozenem
- 4 nedokážu vysvětlit, odkud беру ty informace
- 3 váš karmický úkol je komunikace... někoho učít, manažerská práce...budete někomu něco předávat, vysvětlovat, dávat řád...může to být finanční poradce nebo to, co dělám já
- 4 jsme stejně nalazený, já vám říkám věci a do vaší duše jdou určité informace, které když si vezmete, budou tam, až je budete potřebovat
- 5 není vyloučeno, že začnete kupovat knížky o astrologii, ale až to tam uzraje
- M takže tohle je cesta k tomu být spokojenější?
- 3 ano, a je správná...protože budete dělat to, co máte
- M Jací lidé za vámi chodí?
- 4 točí se to hlavně kolem financí...a pořád řešíme vztahy...pak zdraví a nakonec jak to dopadne, jak vše bude
- 4 bohatý je nešťastný, když mám peníze, zase nemám lásku...vše mít nemůžeme, abychom neměli nudný život
- 4 já sice mám peníze, ale mám problémy v lásce, tak s ní něco udělám, abych ty problémy neměl, abych viděl ten rozdíl...jinak byste ho nechápal
- M jaký typ kontaktu je nejčastější?
- 4 telefon
- 4 ze začátku osobně na doporučení...teď víc telefon, skype, email...zákazníci vyhledávají anonymitu
- 4 třeba se bojí, že jim řeknu, že umřou...ale my nad životem nevládneme...hodně víme, ale tohle ne...smrt vidím ve chvíli, kdy to klientovi můžu sdělit a on s tím může něco udělat
- 4 když nemůže, nevidím to
- M Jsou si vaši klienti něčím podobní?
- 4 byli tu lidé zkusit to z legrace...většina lidí je ale s bolavou duší a mým úkolem je, aby odcházeli alespoň s malým sluníčkem...ne bolest zvětšit
- 4 v kartách je dobré i špatné
- 4 najdu slabinu člověka a proměním ji na to, proč mu například nejdou vztahy
- M Když lidi volají, trvá to vždy 5-10 minut?

4 někteří spěchají a když začnu mluvit, tak to pak prodlužují, protože je to začne zajímat

M dá se věštěním uživit?

4 slavné kartářky se užíví, ale není jich moc

4 když bylo kartářství oficiálně povoleno, začali to dělat i lidé, kteří karty v životě neviděli a jen odrazují klienty

4 správná kartářka to nedělá pro peníze...je to její životní úkol...ale bohatá nebudu, protože je to můj životní úkol

4 plno lidem změním život k lepšímu

4 správná kartářka má cit...ví od koho chtít peníze a od koho ne

4 jsme tu pro druhý, ne pro sebe

M Takže k tomu musíte pracovat?

4 ano...i proto, že je to psychicky náročné a musím si od toho odpočinout...často se zákazníkem cítím jeho bolest...díky tomu mu můžu pomoci

4 jak může poradit psycholog, když se podívá do tabulky?...nemůže, pokud to neprožil

4 peníze mě netěší, ty utratím, ale hřeje vědomí, že to nedělám zbytečně

4 několikrát jsem s tím chtěla skončit, ale nešlo to...nejde to v sobě zabít, přestože je to často nepříjemné...v metru byla maminka s dvěma dětmi a nad jednou holčičkou sem viděla křížek...věděla jsem, že zemře...pralo se ve mě, zda to mamince říci, ale nakonec jsem odešla

4 někteří lidé námi kartáři opovrhují...vlastní rodina mě zavrhla...nepobrali to...cítila jsem, že mě brzdí, tak jsem si zvolila radši odejít

4 geny se předávají...děti mi pak zavolají: mami, já jsem jako ty

4 když se mě někdo zeptá, co je moje práce, neřeknu, že jsem kartářka...jsem terapeutka duše...poznám při prvním dotyku, komu to můžu říct

M lze přesvědčit někoho kdo tomu nevěří a je uzavřený?

4 přišel pán, nic neříkal, ale když odcházel, už mu to šrotovalo...měl v hlavě, že něco existuje...já jsem to poznala

5.1.2 Kartářka „B“

6 jak dlouho se znáte s přítelkyní?

M od října

- 4 takže do mřížky napíšu těch 9 čísel, zakroužkuju...máte tu rovinu odhodlání 1, 5, 9, což znamená, že by člověk měl dotahovat věci do konce
- 4 2, 5, 8 je rovina motivace...pak je tu energie...plné roviny jsou dobré pro tvořivost a všestrannost
- 4 partnerka má rovinu odhodlání a empatie
- 6 jakou školu dělá partnerka?
- M gymnázium
- 6 už ví, co chce dělat?
- M chtěla by studovat v zahraničí
- 6 kde studuje?
- M v Ostravě
- 6 a vy studujete co za obor
- M rekreologii na FTK na UP
- 6 co potom budete dělat?
- M můžu trénovat, řídit např.lyžařskou školu, manažerovat...
- 6 a máte něco v plánu?
- M nezůstat v oboru...rekreologickou prací si jen přivydělávám
- 6 končíte tedy letos?
- M ano
- 4 takže letos diplomka a ukončení...vzhledem k vašemu datu narození to vypadá dobře
- 6 řekněte mi ještě vaše křestní jméno
- M Marek
- 4 vypočítám Marka...každé písmeno má své číslo a to se prostě sečte...trojka...lichý čísla znamenají, že člověk je společenský, v pohybu
- 4 po čínsku jste znamení buvola, který je vlastnostmi podobný našemu býkovi...tito lidé nejsou moc podnikaví, mají rádi jistotu...u vás převládá střelec než čínské znamení
- 4 není ani tak důležité v jakém znamení se člověk narodil, ale spíše jaké znamení nás právě ovlivňuje...2010 byl rok tygra...agresivní
- 3 letos se to zklidní v zajíci...což je ideální rok pro ukončení minulosti
- 4 kdo začínal vloni v roce tygra nové věci nebo dělal zkoušky, buď se mu to povedlo nebo to absolutně krachlo

- 3 letos je pro vás dobrý rok
- 4 roční vibrace vždy začínají a končí narozeninami
- 4 je 9 ročních vibrací, každá funguje od narozenin...letos se budete dostávat od konce léta do šestky
- 3 je to pro vás dobrý rok pro nové začátky, příležitosti, ukončení studia, abyste se realizoval
- 3 lidé by se měli více zaměřovat sami na sebe a méně řešit cizí problémy či rodinné
- 3 už teď byste si měl plánovat partnerství a rodinné záležitosti
- 5 za 3-4 roky budete mít citovou krizi
- 3 neberte to jako špatné roky...jen nejsou vhodné pro uzavření manželství, početí dítěte, uhnízdění
- 6 takže předpokládám, že přítelkyně je v prvním ročníku
- M ano
- 5 měli byste se shodnout, ale je hrozně mladá...jde o to, aby vztah neublížil jí nebo vám, což se ukáže do budoucnosti
- 6 jak často se vídáte?
- M o víkendech, někdy v týdnu
- 6 kam máte namířeno, až skončíte v Olomouci?
- M chci zůstat v Kutné Hoře a občas si domluvit práci na Moravě, protože tam mám mnoho známých
- 6 máte tedy nějaké závěrečné zkoušky?
- M ano, státní zkoušky a obhajoba diplomové práce
- 6 bude tam předmět, ze kterého máte strach?
- M nejtěžší asi bude podpora zdraví
- 6 ještě mi řekněte jméno přítelkyně
- M Soňa
- 4 *počítá* takže to je čtyřka...to ovlivňuje důvěryhodnost, zodpovědnost...jméno jí tedy dává praktičnost
- 4 nejslabší jména jsou s číslem 2 a 7...Pavel, Zdeněk, Karel...naopak charismatická s organizačními schopnostmi jsou Josef, Jiří, Miroslav, Aleš
- M je dobré plánovat datum narození dítěte s ohledem na jeho budoucí rysy?
- 3 doporučuji, ať se narodí od dubna do září, aby získalo vyšší číslo

- 5 podíváme se celkově, zda to letos dokončíte...hodně by vám měl pomoci rok zajíce a pětka...je ideální doba pro řešení složitých věcí...z karet je vidět příjemná atmosféra, oslava...nicméně si to člověk vydře a bude vyčerpanej a budou na to navazovat starosti, ale dopadne to dobře
- 6 obhájení diplomové práce by mělo být který měsíc?
- M květen
- 6 pak budou ještě státnice?
- M vše je v květnu...nejdřív státnice, potom obhajoba
- 4 květen není špatnej měsíc
- 5 bude tam vyčerpání...jde o to, aby vám nechyběla sebedůvěra...budete z toho mít strach
- 5 je blbé, že máte na jaře tolik povinností, když je jaro a člověk si chce užívat...ale mělo by to dopadnout dobře
- 3 teď se zeptáme na přítelkyni...jestli je to osudová partnerka...tady je to ale složitý kvůli věkovému rozdílu
- 5 budete řešit citové problémy nebo radosti...zda být spolu nebo ne
- 3 myslím, že je možná dobré nepřemýšlet o daleké budoucnosti a brát to požívačně ze dne na den
- 5 *rekapituluje* rok zajíce je dobrej rok pro zkoušky, další rok také máte přízeň osudu...jen nesmí člověk propadnout volnosti a svobodě...člověk nesmí zneužívat přízně osudu...je to obtížný a člověk to nemůže brát na lehkou váhu

5.1.3 Kartář „C“

- M chtěl bych být se sebou spokojenější, být na tom líp po psychické i fyzické stránce
- 4 ta filozofie je složitější, ale pravidla jsou jednoduchá...karma je akce a reakce...za vaše činy i myšlenky budete pochválen nebo potrestán...základní pravidla jsou 3: věř, žádej, přijímej...ale všude je to jiné, např. Slované jsou materialisté, žádají víc, než si zaslouží...karma bere v potaz i minulé životy
- 4 všechno se vším souvisí, i maličkosti
- 4 životní situace, kterými člověk prošel jsou vryty do buněčné paměti
- 3 když vás potká cokoliv špatného, vrhněte se tomu naproti, neutíkejte...tím to přijmete a v tom se to obrátí na pozitivum

- 1 když přijde rakovina, neříkám proč já, já to nechci...smírím se s tím, přijmu to, ale budu bojovat a věřit tomu, nesmsí to být jen slovo
- 4 u Slovanů je mnoho věcí jen slovo...odpusť mi protože dokážu odpouštět berou jen jako slovo a necítí to
- 3 každý večer byste měl dělat rekapitulaci dne...má 4 pravidla: poděkování za ten den...děkuji ti za dnešní de a oslovíte Boha, vesmír, karmu, sílu, energii, to je jedno...dnešní den stál za prd, ale jsem zdravý, prožil jsem ho, děkuji
- 4 to děkuji nejde lidem přes pysk...taky hlavně chlap málokdy řekne synu, dcero, já vás mám rád
- 4 nejsem nadšen, když někdo prosí vyšší moc o peníze...kdyby raději řekl, dej mi práci
- 6 pocházíte ze dvou sourozenců?
- M ano
- 6 nebyli jste tři?
- M ne nebo o tom nevím
- 6 dle informačního pole to tak vypadá
- 1 v přímém ohrožení života či zdraví nejste...rizikové faktory jsou na hranici normy
- 3 když si normálně budete dávat pozor, budete poctivý k tělu a duši, nic závažného se nestane
- 1 když vás bude 14 dní píchat v boku, už jste měl být druhý den u doktora
- 5 dostudujete a dokonce máte náběh na dvě školy
- 5 budete mít spoustu práce a zahraničních cest
- 3 nemá smysl řešit několik závažných životních situací naráz
- 5 pro vás je priorita teď škola
- 6 máte hluché místo v citových vazbách, jak to tam vypadá?
- M mám mladší přítelkyni
- 5 symbolika říká, co je, brzy nebude...asi do čtyř měsíců...nicméně můžete pokračovat v budování vztahu
- 6 jak dlouho jste spolu?
- M 6 měsíců

3 to je málo...něco jste již sliboval a to je chyba...minimálně rok po navázání vztahu nesmíte nic slibovat ani plánovat...porušil jste základní pravidlo...slíbil jste, co nikdy nemůžete splnit

M určitě nemůžu?

5 to je jedno...zadělal jste si na průšvih, že to bude jen zářez na pažbě, což je v pořádku

5 ve vaší vzdálené budoucnosti vidím někoho úplně jiného...osoba, se kterou pasujete inteligenčně i energeticky...toho člověka potom poznáte sám...věkový rozdíl je tam maximálně 3-4 roky

M hrozí mi nějaká nemoc, které se můžu vyhnout určitým chováním?

1 nic nenaznačuje dědičným nemocem

6 máte něco takového v rodině? Já tam nic nevidím

M ne

1 bude to v pořádku, pokud budete dodržovat základní principy, správnou životosprávu, pitní kúru, vyvarujete se stresům a jedům

5 karty říkají, že žijete normální život, nevybočujete nahoru ani dolů

1 kolem pětatřiceti budete mít problémy s klouby a očima...ale vše se dá zvládnout, zmírnit, zastavit

1 ani v pozdějším věku nic nenaznačuje přímému ohrožení života nebo zdraví

M kdyby člověku hrozila konkrétní choroba, ukážou to karty předem?

4 ano, i informační pole

4 v informačním poli je kniha osudu vepsaná...obsahuje co jste udělal, uděláte, prožijete, nejen nemoci ale celý život

M používáte nějaký specifický výklad karet?

4 prekognici, takzvaný mystický kříž...obrazec karet má deset tisíc odpovědí...přehozením dvou karet má dalších deset tisíc

4 vyhodnocování je prakticky kompjútrové počítání, ale za těch 40 let už je trošku ovládám

5 nevidím tu nic tragického nebo veselého, aby vás to vyvedlo z míry

M dostudují?

5 ano, i kdybyste řekl, že to just neuděláte a už se na to ani nepodíváte, přijde situace, která vás donutí to dodělat

5 ještě spousta vztahů, než přijde ten pravý

- 3 pamatujte si akce a reakce...když udělám něco špatného, aspoň v myšlenkách to do tří dnů změnit v něco pozitivního...když se vám stane něco špatného, začněte to od tří do devadesáti dnů řešit, aby se to neuložilo do buněčné paměti
- 4 abych to vysvětlil...když se dva milenci rozejdou ve zlém a žena muži řekne, že je neschopný, je to v jeho podvědomí a když má poté harmonický vztah, z buněčné paměti začne klíčit neschopnost...a vztah začne krachovat na maličkostech...ta neschopnost mu říká, nemůžeš mít vztah, protože jsi neschopný v každém vztahu
- 3 negativní zkušenost musím v mysli otočit na pozitivum...pak se to nebude opakovat
- 3 fígl na to je akupresura... *předvádí* ...aktivuji tyto body, změním myšlenku na pozitivum a představuji si, jak se ukládá jako pohlazení
- 4 přetahujeme, takže budeme končit
- 1 máte slabší levé oko asi o půl dioptrie...doporučoval bych zajít k očnímu lékaři

5.1.4 Kartárka „D“

- 4 tenhle výklad bude hlavně o tom, že by tě nějací přátelé chtěli přelstít a nemyslí to s tebou úplně dobře
- 5 budeš mít tendenci riskovat s někým, kdo se před tebou dlouhodobě přetvařuje
- 5 dostaneš dárek, který ti bude za zády záviděn
- 5 nečekaně tě překvapí vlivná osoba
- 5 budeš mít rodinnou pohodu, štěstí
- 5 bude tam krátké odloučení, třeba studijní cesta...oddělíš se od rodiny a té pohody
- M dostudují?
- 4 nevím, jestli to dokážu z karet poznat...zamíchej je a mysli na tu otázku...půlce lidí to vyleze
- 6 jakou rukou jsi dělal hromádky?
- 4 jsi li svobodný, musíš levou...a když to chceš vědět pro sebe, musíš směrem k sobě dolů
- 5 ústřední kartou je rodinná pohoda, klid...studia ukončíš úžasně

- 5 kladně se vyřeší vše, do čeho půjdeš
- 4 linie majetku by mohla znamenat i předání diplomu...pokud ne, pak je to úředník, tedy policista nebo rektor
- 4 točí se kolem tebe 4 ženy...ta, kterou bys chtěl, s tou tu je rodinné štěstí...půjdete spolu na rodinnou oslavu nebo svatbu, narozeniny
- M čekají mě do budoucna nemoci? mohl bych jim předejít?
- 1 neumím vyčíst, že budeš zdravý, ale není tu, že budeš nemocný
- 3 buď v klidu, karta nemoc ani úředník- lékař tu nejsou
- 1 ohledně zdraví tě nic hrozného nečeká
- 5 v budoucnu dostaneš zprávu od ženy starší než ty...zpráva rozvíří pomluvy a budeš překvapen z dárku
- půjdeš a svatbu nebo oslavu nějakého vlivného, dobře postaveného přítele

5.1.5 Kartárka „E“

- 4 tahle numerologie má 9 čísel...budete v ročním cyklu, jedničkovém až devítkovém...pak jsou devítileté cykly od narození do budoucnosti
- 4 „když se trefíme trošku do té minulosti, tak by ta budoucnost se měla vodvíjet taky vod toho“
- 4 v numerologii se dozvíte všechno...ale nemá to tam každý vše
- 4 rok který vám prospívá, jinému nepřeje, přestože byl stejně narozen jako vy...ten osud je jiný
- 4 když numerolog přijde na to, jak čísla fungují, je tam téměř vše, co potřebujete vědět...postavičky jsou potom v kartách
- 4 jste životní sedmička a psychická devítka
- 4 možná na okolí působíte sebevědomě až nafoukaně, ale ve skutečnosti to až zas tak není
- 4 já s manželem, životní sedmičkou žiju 40 let
- 4 jste velice složitá osobnost
- 4 jste přitahován k neřestem a závislostem
- 3 pozor na to
- 4 přítelkyně je životní 6 jako já...dáváte tedy spolu stejnou energii jako já s manželem
- 4 šestky bývají životní optimisté...vypadají dlouho dobře

- 4 ona je voda, vy jste oheň
- 4 vy dva se domluvíte kde budete bydlet, kdy a kolik dětí, zvířat, co koupíte, kdy se pomilujete...ale lítá to ve financích
- 4 máte jiný názor na utrácení a hmotné statky...jeden vydělává, druhý se veze
- 3 energie špatná pro vztah není
- 4 „když přijdem na to, jak to tam funguje, tak by to mělo bejt v pohodě“
- 4 co si od života slíbíte, to vám dá...rychlé stoupání
- 4 míváte problém s vyjádřením citu
- 4 říkám si, co když tu zítra nebudu, musím vše vyřešit dnes
- 4 co nevidíte neslyšíte, tomu nevěříte
- 4 jste cílevědomý
- 3 sebevědomí máte pěkné...hodil by jste se na psychologa
- M je už to sebevědomí nezdravé?
- 4 ne
- 4 s přítelkyní se cekem hodíte...astrologicky ne, numerologicky ano
- 5 do letošních narozenin tu máte změny...zkoušky, stěhování, pracovní cestoa
- M zkoušky určitě
- 3 pokud si řeknete udělám to a budete chtít, pak to uděláte, byť třeba s odřenýma ušima
- 5 letos se vám vyskytne jiné děvče...2011 budete řešit vztah...buď rodina nebo rozchod, nová láska
- 5 2012-13 se možná rozejdete
- 6 přítelkyně je asi někde prvním rokem
- M ano, na střední
- 3 možná se tedy rozejdete, ale když to víte dopředu a je-li vám spolu dobře, můžete udělat vše proto, abyste se nerozešli
- 5 váš vztah možná přejde do přátelství...takhle vám to řeknu, aby jste z toho nebyl smutný
- 4 přítelkyně je zcela neměnitelná
- 4 když se lidi rozejdou, začnou si chybět, vrátí se, zase se nesnesou atd.
- 4 tak jdeme na vás od dětství...s jedním z rodičů jste si nerozuměl nebo není s vámi nebo si nerozumíte...s tatškou
- M není to nějak vyloženě špatné

6 jde to? (s otcem)

M na drobnosti dobré

4 z rozvráceného manželství myslím nejste

M ne

4 vychází, že nejste jedináček

M mám starší sestru

4 „No, takže vy jste dva vlastně. A jako jo, někdy tam nebude úplně stejnej názor, ale myslím si, že to jakž takž zvládli ty rodiče a že to zvládnete i vy s rodičema.“

5 životní zlom máte na 23 roce, +/-2 roky

M nemám moc dobrou paměť...možná rozchody nebo něco

5 možná nebo hledání zaměstnání, stěhování

M kéž bych brzy bydlel ve svém

3 do příštích narozenin budete bydlet ve svém, pokud o to budete hodně stát

5 kolem 29-30ti let založíte rodinu

M pokud byste rodinu založil dříve, neuvědomoval byste si otcovství a dával byste přednost práci a přátelům...pokud ji založíte po 29.roce, funguje tam energie a láska

4 do té doby můžete mít ještě mnoho partnerek

5 je možné, že kolem 29.roku potkáte jinou ženu a půjdete za voláním svého srdce

4 nikoho nepotkáte náhodou

4 45-48.roce se budete stěhovat

1 47-56 let si hlídejte zdraví...nejen ženy jsou v přechodu...i mužský metabolismus se mění...třeba si hlídejte kila, krevní tlak a věci s tím spojené

5 budete mít obor, že se budete celý život učit

1 to zdraví tu lítá, neříkám že budete nemocný, ale hlídejte to

5 od 65ti výš máte stále práci pro společnost

5 líbilo by se mi i v důchodu pracovat, učit něco lidem

3 životní sedmičky lehce propadnou závislostem...nesmíte ničemu propadnout

6 přítelkyně myslím také není jedináček

M má sestru

4 sou určitě dvě, možná tři...,měli být tři

M pokud vím, jsou dvě

4 maminka mohla potratit...já rodila 3x a mám jen dva kluky

4 „Nevim, tam v tý její rodině, ale trochu tam byla Itálie. Nevim, co tam bylo, ale určitě zaznamenala že né vždycky si ty rodiče a nebo to teprve přijde.“

M její rodiče se teď rozvádí

4 „No tak to je vono. To sem říkala, že není z rozvrácenýho manželství, ale ještě není všem dnům konce.“

4 přítelkyně má zlom na 24.roce, založení rodiny

4 od 45.let má hotovou kariéru

4 co si od života slíbí, to dostane...i když je nerozhodná a nevěří si, není to na ní vidět

4 bude pracovat s lidmi

4 hodili byste se k sobě s přítelkyní, ale je mladá a rozhoduje se, zda být zadaná či volná

3 její rodiče se rozcházejí...bude potřebovat zázemí...to byste mohl poskytnout...pak by založila rodinu dříve

3 hodíte se k sobě numerologicky, astrologicky ne

3 ve věkovém rozdílu nevidím překážky...ona potřebuje staršího partnera

3 počítejte s tím, že se bude líbit mužům

M jmenuje se nějak tento systém výkladu nebo je jen váš?

4 někdo vykládá dvouhlavými kartami, někdo tarotovými, obrázkovými, já žolíkovými...vždy si o tom musíte něco přečíst a pak si najdete svůj systém

4 začínající kartářka tomu ze začátku nevěří...mě to učil pohřebák

4 jsou kartáři, kteří to čtou jak to vidí, jiní si to vymýšlí

4 vy nehledáte práci, vy hledáte zaměstnání

5 budete dělat něco, co nedělá moc lidí...co se k vám hodí...maminka s tím nebude moc souhlasit

6 máte babičku ještě?

M dvě

6 a jedna babička je vdova

M ano

5 má domeček nebo něco...asi z toho budete něco mít

4 někdy doma výměna názorů

- 4 nejste nejvzornější student...chybí vám docházka nebo něco
- 3 takže musíte přidat
- 5 společník, známý nebo strýc vás posune pracovně dopředu...prostě protekce
- M to by mohla být i mamka
- 4 maminka je tam také
- 5 životem půjdete s někým, koho už znáte, studuje a má něco s cizinou a cestováním...tak to asi bude ta současná...peníze nevydělává, čeká jí škola...děvče, které řešení vždy najde
- 5 přítelkyně má kamarádku, která jí proti vám poňouká
- 5 bývalá láska se k vám bude chtít vrátit...karty říkají nebrat, je žárlivá
- 5 s přítelkyní se ještě rozejdete, budou tam pauzy...vybíhá tu někdo jiný...děvče i chlapec
- 3 i kdybyste se 10x rozešli, hodíte se k sobě
- 3 bude vám tam zasahovat bejvalka, vyprdněte se na ní
- 5 od roku 2012 tu máte vlastní bydlení v domě s pomocí maminky nebo babičky
- 1 v minulosti jste měl náběh na astma, laryngitidu nebo vám trhali krční mandle
- M trhali mi nosní
- 1 tedy já myslím nosní a říkám krční
- 4 děvčat jste již měl více
- 4 toužíte trochu po moci a majetku...což se vám podaří
- 5 vydělávat si začnete od druhé poloviny roku nebo ke konci, přestože teď máte brigády
- 5 budete mít slušný příjem...úvěr nebo půjčku se kterou vám pomůže osoba ženského pohlaví
- 5 s přítelkyní budete s přestávkami, budete na sebe chvílemi žárlit, ale je-li to ona, osud vás zase svede dohromady
- 4 podíváme se na zkoušky...jste průměrný student, dám tam osmičku
- 5 třeba si něco zopakujete
- M Ježíš, jestli to vůbec chci vědět?
- 3 když to víte předem, tak přidáte a vytřete jim zrak
- 6 máte něco společného s Flekalovými nebo Flekovými ze Zruče?
- M asi vzdálení příbuzní
- 5 do budoucna budete šťastný a splní se vám přání

- 4 ve škole máte něco neodvedeného nebo něco dlužíte
- 5 spolužák vás poňouká k neřestem, možná pozdní docházce
- 4 maminka si přeje, abyste dostudoval
- 4 nevěříte si
- 5 maminka udělá vše proto, abyste se měl dobře
- 5 zkoušky uděláte...jedině byste si musel říct, zrovna neudělám
- 1 že vám trhali nosní mandle bylo v kartách
- 1 vy si budete hlídat vše s krví a tlakem...tlak máte zatím nižší, méně červených krvinek, takže si můžete dát skleničku červeného vína, bylinek...když vám nebude dobře, jděte na odběr krve
- 1 hlídejte si psychiku
- 1 přítelkyně si bude hlídat „ženské náradíčko“ a vylučovací soustavu „nic z toho ani u vás ani u ní být nemusí, akorát je to teda v číslech“

5.2 Výpis významových jednotek, odborníci na optimalizaci životního stylu

5.2.1 Odbornice „1“

- M Chtěl bych se cítit lépe a být šťastnější po psychické i fyzické stránce...chtěl bych zlepšit fyzickou kondici a to mi asi zpětnělepší psychickou...je to tak?
- 1 je dobré udělat diagnostiku, zhodnotit zdravotní rizika...zjistit tělesné složení, fyzickou zdatnost
- M jak to zjistit?
- 1 bioimpedanční metoda, bodystat
- 1 podívali bychom se na tělesné složení
- 1 je dobré podívat se na genetické predispozice...co máte v rodině za nemoci
- 4 je důležité, zda se věnuješ nějaké sportovní aktivitě
- 3 vhodná je pravidelná aerobní pohybová aktivita alespoň 3x týdně minimálně 30minut...například běh nebo kolo
- 4 důležité je najít si, co tě baví
- 4 je důležité podívat se na fyzickou a tělesné složení rodičů
- M mamka BMI ke 30ti, taťka BMI 19
- 6 sportují rodiče?
- M ano, mamka kolo, cvičení, taťka chůze, volejbal, kolo

- 4 důležitý je návyk ke sportu, který ti rodiče předali
- 6 mají rodiče zdravotní problémy, vysoký tlak, cholesterol?
- M mamka měla dnu, bolí jí klouby
- 3 bylo by dobré zjistit, zda je to dědičné
- 4 kdyby bylo riziko metabolického syndromu, je třeba tomu uzpůsobit celý životní styl
- M měl bych se hýbat a k tomu dietu?
- 2 dietu v tvém věku a aktivitě ne
- 2 je strašně důležité pravidelně jíst a začínat snídaní...jíst dostatek ovoce, zeleniny...3 porce zeleniny, 2 kusy ovoce denně...ovoce na svačinu a zeleninu ke každému jídlu
- 2 jíst mléčné výrobky, zakysané, celozrnné pečivo, pestrou stravu
- 2 jíst vše co máš rád, ale nepřejídat se večer
- 4 k tomu se 3x týdně hýbat a je to bez problémů
- 4 občas zhrěšit nevadí, ale nesmí se to stát pravidlem
- 3 důležité, aby ses cítil psychicky dobře, pozitivně myslel
- M neměl bych dělat věci na poslední chvíli, protože pak jsem frustrovaný
- 4 někdo pracuje lépe pod tlakem
- M já ano, ale štve mě to
- 3 zkus na tom zapracovat při příštím úkolu...dělej si drobné cíle
- 4 jak se chováš k druhým, tak ti budou oplácet...když chceš být pozitivně naladěný, musíš konat dobro a bude se ti vracet...to je zákon akce a reakce...co vyšeješ, se ti 2x vrátí
- 3 obklop se pozitivními barvami, např.zelenou
- 3 černá barva na těle není dobrá
- M mám jít na zátěžový test?
- 4 ano, pokud neznáš svou tepovou frekvenci při zátěži a jaké máš vytrvalostní schopnosti
- 1 doporučuji test spektrální analýzy srdeční frekvence
- M má smysl monitor srdeční frekvence při cyklistice v terénu?
- 3 ne
- 3 máš-li sedavé zaměstnání, trénink na rotopedu není dobrý...lepší je běh, plavání...vhodné zapojit i horní polovinu těla

3 dobré dělat sport, při kterém je zábava

5.2.2 Odborník „2“

M potřebuju zlepšit to, jak se cítím, upevnit si zdraví, být šťastnější a spokojenější sám se sebou psychicky i fyzicky

6 prostřednictvím pohybové aktivity?

M ano

6 jak vypadá vaše volnočasová pohybová aktivita?

M hodně sedím u PC, ale snažím se cvičit, ale pravidelnost je špatná...posiluji tak 2x týdně

6 v týdnu jsou jaké aktivity a kolik?

M kolo 1,5 hod za týden...posilování 2-3x 20minut, hrazda, kliky, sklapovačky, dřepy

4 snáze se radí lidem, kteří přijdou ve špatném stavu

4 z mého pohledu děláte relativně dost...zaplať pánbůh za to, co děláte

3 nejdůležitější je, dělat to pořád a nepolevit, případně přidat

3 přidejme hodinu aerobní aktivity týdně

4 dál bychom řešili intenzitu

M objem pohybové aktivity mám možná nadprůměrný, ale nedělám to ideálně

4 pak by byl nutný rozbor toho, co děláš...a zkvalitnit to

4 co děláte si udržte, nechci to nabourat

3 přidejte obden 2 aerobní aktivity týdně

M má smysl monitor srdeční frekvence při terénní cyklistice?

3 ano, pro zachování zájmu o věc a pro zachycení vývoje...nemá smysl u tohoto tu frekvenci řídit

1 až budeš starší, za 10 let, řekni si, nad touto hranicí to pro mě není zdravé

M poslal byste mě na bioelektrickou impedanci?

1 ne pokud bych na tom nechtěl vydělat...je vidět pohledem, že nemáte problém se složením těla

M jak z dlouhodobého hlediska předejít ztloustnutí atd.?

2 dodržovat základní zásady správné výživy...dívat se, co sou tuky, co cukry, kolik čeho jíme a jak je to rozloženo

2 už teď se vyvarovat tučných jídel, soft drinks

sledujte jestli netloustnete...sledujte hmotnost...když půjde nahoru, provedte restriktivní opatření

5.2.3 Odbornice „3“

M chtěl bych zlepšit to, jak se cítím...celkově na sobě zapracovat, protože vím, že tam jsou slabá místa

2 potřebovala bych vědět stravovací režim za poslední týden

4 s tímto klient přichází...zkontroluji energetický příjem, výdej...řekne mi, jakou má fyzickou aktivitu...podrobím ho bioimpedanci *podávám jí své výsledky z In-body*

1 dále řeknu klientovi jak se jeho životní styl podepsal na jeho zdraví...pravděpodobnost onemocnění

1 zeptám se klienta co ho trápí, jaké prodělal operace a na rodinou anamnézu

6 jíte pravidelně?

M ano

6 před spaním jíte kdy naposledy?

M 1-2 hodiny

4 hmotnost máte dobrou...kosti silné

6 jste svalnatý typ, ale co máte s tukem? *mám podprůměrné množství tuku*

1 na orgánech je určité množství tuku potřeba

1 váš tuk je na hodnotách anorektiček

3 měl byste mít 9-10kg tuku

3 na nedostatek tuku můžete zemřít

1 tuk v organismu je důležitý

2 hlavní jídlo musí obsahovat asi 10g tuku

2 tuk je třeba pro vstřebávání vitaminů a stopových prvků

6 máte v rodině nemoci?

M mamka má nadváhu

6 až se zničila dietami?

M asi ano

6 sportujete a jak?

M rekreačně kickbox

6 jste spokojen s váhou?

M ano

6 máte sedavé zaměstnání?

M ne

6 jíte zdravě?

M ne, jím obyčejně

6 užíváte léky?

M ne

4 nyní projdeme základní zdravotní problémy *na všechny otázky níže jsem odpověděl negativně, pokud není uvedeno jinak*

6 jste často unaven, nespíte?

6 lámavost nehtů, padání vlasů?

6 jste pod zvýšeným stresem?

6 pálí vás žáha...máte žaludeční problémy, vředy...trpíte nadýmáním, zácpou, průjmem?

6 máte pravidelnou stolicí 1-2x denně...máte hemoroidy?

6 byl jste u alergologa...máte alergii, oslabenou imunitu, ekzém, astma?

6 netrápí vás žlučník, játra?

6 máte v pořádku ledviny, nebolí vás bedra?

1 ledvina nemá nervová zakončení...při potížích oteče a tlačí na záda, která začnou bolet

M tento tlak občas pociťuji

6 byl jste na sonografickém vyšetření ledvin...máte onemocnění ledvin v rodině?

M ne

6 kolik pijete vody?

M 3-4 litry za den

6 máte problém se slinivkou či prostatou?

6 máte bolesti hlavy a krční páteře?

M bolí mě za krkem z dlouhého sezení u PC...sedím na gymnastickém míči, ale stále se na něm hrbím

3 zpevňujte zádové svalstvo

6 bolí vás záda, klouby...máte artrózu?

6 gynekologické, urologické problémy?

6 kdy jste měl naposledy angínu či antibiotika?

M pár let zpět

6 problémy s krevním tlakem?

M ne, jen mám nižší krevní tlak

6 srdeční arytmie?

6 měřili vám cholesterol?

6 co přesně za obor studujete?

M zážitková pedagogika

6 trápí vás křečové žíly...má je maminka?

6 trápí vás cukrovka...pijete s chutí nebo na žízeň?

M netrápí...s chutí, nemám sucho v ústech

1 mírné stavy suchosti v dutině ústní jsou příznakem cukrovkáře

6 prodělal jste mozkovou mrtvici nebo nádorové onemocnění?

6 prodělal jste problémovou operaci?

6 máte v rodině závažná onemocnění, mozkovou mrtvici, ischemické choroby?

6 jíte denně ovoce, zeleninu?

M ano, více ovoce protože mi chutná, jím je večer

6 víte, že byste měl sníst 200g ovoce a 400g zeleniny?

M ano

2 děláte dietologickou chybu...pokud raději sníte ovoce ráno, je okamžitým zdrojem cukru a nebudete unavený

3 nastudujte si stravovací minimum a budete nejzdravější

6 jíte denně maso?

M 5-6x týdně

6 uzeniny?

M 1x týdně

6 ryby?

M 2x týdně

6 v jaké formě přijímáte tekutiny?

M ráno čaj, občas Cola, jinak pořád voda

6 pijete samotné mléko?

M ne

2 „Takže odkojen řádně“

6 pijete kávu a kolik denně?

M jednu denně, 5-6x za týden

6 pijete alkohol?

M 1x za 2 měsíce se opiju, jinak ne...nechutná mi

6 držel jste dietu či jiný stravovací režim?

4 u vás je spíš podvýživa než obezita

2 buněčnou podvýživu může mít hubený i obézní...znamená to, že tělo z běžné stravy neodbourává to, co potřebuje k fungování

2 chcete-li se stravovat lépe, vyměňte hranolky za brambory bez tatarky

4 vaše tělo možná ovoce večer vyžaduje, aby si mohlo něco uložit, protože chybí rezervy v tukové tkáni

2 když budete snídat ovoce, povzbudí to váš trávicí systém...dodá vám to energii, nebudete unavený

2 zeleninu si nechte navečer, vyčistí vás, zasytí, nezpůsobí únavu

2 mezi 5-7 hodinou večer nepijte 0,5l a více vody naráz...v tu dobu ledviny regenerují

4 správná životospráva zpomalí zvyšování metabolického věku

4 metabolický věk ukazuje, na kolik tělo zatěžujeme

2 po jídle mějte 1-1,5hodiny pauzu, aby měl žaludek prostor trávit

4 žaludek má v klidu 50ml...dokáže se roztáhnout na litry...při trávení se sytí, po ukončení jídla se zatáhne...spustí se žaludeční šťávy a trávicí enzymy...to probíhá asi 1,5 hodiny

2 během trávení bychom neměli přijímat další potraviny, jinak se znehodnotí jídlo již přítomné

2 zelenina je nositelem vody...zvlášť důležité pro málo pijící ženy

2 pokud byste pro sport potřeboval vyšší příjem energie, zařaďte doplňky stravy mám tu ukázky zboží, které by měl člověk upřednostňovat

5.2.4 Odborník „4“

M chtěl bych se cítit líp, do budoucna upevnit si zdraví a opravit chyby, které dělám

6 jak se hýbeš, jaké máš zvyky, jak trénuješ a jak často?

6 jak se stravuješ?

4 dle toho bych navrhl úpravy, jídelníček a tréninkový plán

M jím 4x denně, každý den ovoce a zelenina, skoro nejím uzené... večeřím pozdě, občas hřeším hranolky a Colou, Colu asi 4x týdně sklenici

6 v kolik chodíš spát?

M pozdě, i po 12té

6 jak dlouho spíš?

M asi 7hodin

3 měl bys spát 8 hodin, ale 7 stačí

4 nevidím u tebe žádný velký problém

2 měl bys jíst 5x denně, menší porce, nepřejídat se

2 Cola 4x týdně sklenice je hodně

6 jak se hýbeš?

M kickbox trénuji nepravidelně, 2-3x týdně posiluji (kliky, shyby, sklapovačky, dřepy)

6 jakou děláš aerobní aktivitu?

M 2x týdně 1hodina na kole v terénu

6 máš monitor srdeční frekvence?

M ne

4 proti ostatním lidem je tvůj režim dobrý

3 méně jezdi autem, víc chod', jezdi na kole

3 na kole řid' intenzitu dle srdeční frekvence

4 nevidím u tebe problém

6 chceš zhubnout?

M ne

4 jen dle BMI nelze říci, kolik máš tuku v těle

1 máš-li málo tuku, zvyšuje se riziko výskytu nádoru a nemáš dostatek energie, když ji potřebuješ

3 na kole jezdi minimálně 3x týdně

6 chodíš do fitcentra třeba na stepery?

M ne

6 baví tě in-line bruslení?

M ano

3 na in-line bruslích řid' intenzitu dle srdeční frekvence

3 kdybys teď začínal, první týden je na rozehrání a pak přidáváš intenzitu

- 3 ideálně dělej 3x týdně brusle nebo kolo...nejezdi výtahem, autobusem, chod' pěšky...k tomu přidej vysokohorskou turistiku

5.2.5 Odborník „5“

M co bys mi doporučil nebo se mnou udělal, abych se cítil lépe, zlepšil fyzickou kondici, upevnil si zdraví...a do budoucna si nezdělal na problémy

4 jen tvé vyšetření z in-body by nestačilo

4 udělal bych analýzu životního stylu formou interview

6 jak se stravuješ?

6 jak regeneruješ, relaxuješ, jak spíš?

6 jak pracuješ?

4 na základě výsledků tvé bioimpedance není třeba hrubší intervence

6 chceš zlepšit psychický stav nebo aerobní výkonnost?

4 na úpravu aerobní výkonnosti bych potřeboval zátěžový test...abych nastavil intenzitu, frekvenci a objem...aktivitu bychom zvolili dle tvé preference

M baví mě kolo v terénu a in-line brusle

M lze na kole v terénu používat monitor srdeční frekvence?

4 obtížně

3 pro tebe vhodné by byly in-line brusle s holemi...nordic blading

M jím 4x denně, denně zelenina, ovoce, večeřím pozdě...co bys mi doporučil?

2 zeleninu jez k večeru, ovoce přes den, abys měl čas zpracovat fruktózu a cukry obecně

2 vynechání dopolední svačiny nevádí nemáš-li dopoledne hlad...svačina důležitá při redukční dietě, aby měl pocit sytosti a dost energie

2 pozdní večeře nevádí, ale měla by být 3 hodiny před spánkem

1 hodil by se tvůj krevní obraz...jestli nemáš moc bílkovin, kyseliny močové, cholesterolu

4 lidé často vědí co a jak dělat...blok mají jinde...je jím stres, který kompenzují sladkým, alkoholem, psychofarmaky...optimalizace životního stylu pak není je o snížení hmotnosti

4 někdo k sobě není objektivní...trpí paranoiou, nepřijímá se, připadá si tlustý, hnusný...to má dopad na celý proces intervence

- 4 těžší než stanovení intenzity, četnosti a objemu pohybu je zajistit psychickou pohodu člověka
- 4 psychická stránka je velice důležitá...možná nejzásadnější...mnohdy tam je kořen problému
- 2 každý ví, že by měl jíst 5x denně, dost zeleniny, nejíst na noc...přesto se přejídají sladkým...problémem je psychické narušení stresem
- 1 výkyvy glukózy mají vliv na mozek a ovlivňují tak přístup člověka k intervenci
- 4 klienti inklinující k psychofarmakům musí nejdříve vyčistit psychiku a oprostít se od psychofarmak
- 4 pokud bys chtěl zlepšit aerobní zdatnost, mohli bychom to vyřešit potřeboval bych další vyšetření (krevní obraz, zátěžový test, analýzu životního stylu formou interview)

5.3 Prostý výčet

Na základě prostého výčtu počtu významových jednotek v jednotlivém trsu můžeme již pozorovat určité vzorce a charakteristiky. Všimněme si například, že v tabulce **Tabulka 1** je celkem 0 výroků týkajících se nutriční. Tedy žádný z kartářů se nevyjadřoval k mému stravování, nezeptal se na ně ani neposkytl žádná doporučení ohledně výživy nebo pitného režimu.

kartář	1 zdraví	2 nutrice	3 rada	4 doplnění	5 budoucnost	6 dotaz
A	4	0	5	32	2	0
B	0	0	10	14	7	17
C	9	0	9	12	10	6
D	2	0	1	5	9	1
E	8	0	15	54	28	6
celkem	23	0	40	117	56	30
průměr	4,6	0	8	23,4	11,2	6

Tabulka 1. početní zastoupení výroků v tematických trsech- u kartářů

Tabulka 2 naopak obsahuje nulové hodnoty v trsu 5 budoucnost. To znamená, že odborníci na optimalizaci životního stylu se nijak nevyjadřovali k mé budoucnosti ve stylu médií, kdy je budoucnost předkládána jako neměnitelná. Když mi tedy odborník „2“ doporučil za 10 let nepřekračovat určitou intenzitu zatížení při aerobním tréninku, nepovažoval jsem to za výrok spadající do trsu číslo 5 budoucnost.

odborník	1 zdraví	2 nutrice	3 rada	4 doplnění	5 budoucnost	6 dotaz
1	5	4	9	10	0	2
2	2	2	5	5	0	3
3	7	15	4	8	0	44
4	1	2	7	5	0	10
5	2	4	1	12	0	4
celkem	17	27	26	40	0	63
průměr	3,4	5,4	5,2	8	0	12,6

Tabulka 2. početní zastoupení výroků v tematických trsech- u odborníků na optimalizaci životního stylu

U obou tabulek můžeme porovnat například množství dotazů, které je nepřekvapivě vyšší u odborníků na optimalizaci životního stylu. Mělo by tomu tak být, protože kartář by měl být schopen vhladu do vaší minulosti, současnosti i budoucnosti. Proč by se tedy měl ptát? Přesto kartářka „B“ položila 17 dotazů, což ukazuje na značnou variabilitu kartářů. U druhé skupiny je průměrný počet otázek vyšší, avšak třeba odbornice „1“ a odborník „2“ mnoho otázek nepoložili. Metodu prostého výčtu však musíme brát pouze jako doplňující, protože například odbornice „1“ pronesla výrok: „Taky je důležité, jestli se věnuješ nějaké sportovní aktivitě“, což samozřejmě není otázka, nicméně se i takto lze dobrat k mnoha informacím.

V trsu zdraví je vyšší průměrný počet u kartářů avšak můžeme si všimnout, že kartářka „B“ se tématu zdraví (nemoci, rodinná anamnéza, prevence nemocí a zdravotních komplikací) vůbec nevěnovala. Kdežto odborníci se zdraví vždy alespoň dotkli, přestože třeba spatřovali cíl interview spíše ve zvýšení aerobní zdatnosti.

Kartáři mají bezesporu větší tendenci radit (trs 3) ve všech směrech a také je u nich několikanásobně vyšší množství doplňujících informací (trs 4).

5.4 Zachycení vzorců

Významový obsah jednotlivých sdělení u každého odborníka/kartáře jsem analyzoval a sestavil tabulky nejčastějších faktických obsahů jednotlivých interview. **Tabulka 3** eviduje zastoupení témat v interview s odborníky na optimalizaci životního stylu. Symbol „✓“ znamená, že se mnou odborník hovořil o dané položce, tedy např. doporučil bioimpedanci, požadoval by krevní obraz atd. Pomlčka „-“, znamená, že jsme o dané položce nehovořili, křížek „x“ je výslovné ne. „PA“ znamená pohybová aktivita a „MSF na kole v terénu?“ představuje mou otázku, zda má smysl používat

monitor srdeční frekvence při jízdě na horském kole v terénu. Položka „psychické aspekty“ představuje zájem odborníka o mou psychickou pohodu nebo nepohodu. Byl si tedy vědom, že příčina fyzických problémů může být i v psychice, prožívání, stresech atd.

položka	odborník				
	1	2	3	4	5
bioimpedance	✓	x	✓	✓	✓
rodinná anamnéza	✓	-	✓	-	-
současné zdravotní problémy	-	-	✓	-	-
krevní obraz	-	-	✓	-	✓
analýza PA	✓	✓	✓	✓	✓
dotaz na odpočinek a regeneraci	-	-	✓	✓	✓
analýza dosavadní stravy	-	-	✓	✓	✓
dotaz na pitný režim	-	-	✓	-	-
zátěžový test	✓	-	-	-	✓
doporučení odporových cvičení	-	✓	-	-	-
doporučení AA	✓	✓	-	✓	✓
frekvence (týdně)	3x	3x		min 3x	✓
trvání jednotky (min)	30	60		-	✓
intenzita	-	✓		✓	✓
druh aktivity	běh, kolo	-		in-liny, kolo, horská turistika	nordic blading
nutriční doporučení	✓	✓	✓	✓	✓
psychický aspekt	✓	-	✓	-	✓
MSF na kole v terénu?	ne	ano	-	-	složitě

Tabulka 3. faktický obsah, odborníci

Z **Tabulka 3** je patrné, že přes značnou variabilitu nacházíme určité jednotlicí prvky, vyskytující se v každém interview. Většina by použila bioimpedanci a doporučila by mi aerobní aktivitu. Všichni by provedli analýzu pohybové aktivity a poskytli mi doporučení ohledně stravování. Odborníci „2“, „4“ a „5“ mi doporučili používání monitoru srdeční frekvence.

Tabulka 4 eviduje zastoupení témat v interview s kartáři. Oproti předchozí tabulce zde nacházíme zcela jiné položky. Jednotlicím prvkem je zde pozitivita. Čtyři z pěti kartářů předpovídají, že dostudují (kartářka „A“ toto téma neprobírala). Pozitivní ladění bylo ostatně cítit u všech kartářů, přestože v tabulce je patrné jen marginálně. Všimněme si, že téměř všichni zahrnuli do interview můj vztah s přítelkyní, přestože jsem je k tomu vůbec nepodněcoval a dokonce bych se raději věnoval sobě a tématům souvisejícím blíže s touto diplomovou prací. Podobně použili numerologii,

ačkoli jsem požadoval pouze výklad karet. Rady či upozornění ohledně zdraví jsem přitom ve dvou případech vůbec nedostal. Jako přínos vnímám konkrétní doporučení nebo alespoň vysvětlení, jak zlepšit svou psychickou pohodu. Toho se mi dostalo u dvou kartářů.

položka	kartář				
	A	B	C	D	E
nemoci do budoucna	✓	-	✓	x	✓
jak jim předejít, řešit je	✓	-	✓	-	✓
dostudují?	-	✓	✓	✓	✓
jak být psychicky v pohodě	najít karmický úkol	-	respektovat karmu, vyrovnávání s nemocemi, rekapitulace dne, akupresura	-	-
devaluje psychology	ano	-	-	-	-
zdůraznil/a, že mi chce pomoci	✓	-	-	-	✓
řekl/a něco negativního	-	-	✓	-	✓
příběhy potvrzující schopnosti	✓	-	✓	-	-
řešil/a přítelkyni	✓	✓	✓	-	✓
říkal/a, jaký jsem	✓	✓	-	-	✓
potenciální ovlivnění do budoucna	✓	✓	✓	✓	✓
numerologie	✓	✓	-	-	✓

Tabulka 4. faktický obsah, kartáři

Na základě rozhovorů konstatuji, že u obou skupin bylo cítit, že mi opravdu chtějí pomoci. Tento pocit jsem měl výrazněji u dvou odborníků („3“ a „5“) a u všech kartářů kromě „B“ a „D“. U odborníků na optimalizaci životního stylu rozhovor snadněji sklouzne k rutinnímu postupu. S odborníkem „4“ byl rozhovor veden v přátelském duchu, nicméně jsem z něho měl velice dobrý pocit, což může být někdy důležitější než množství faktických doporučení. Přesto v tomto rozhovoru zaznělo doporučení zvýšit habituální aktivitu, což mi jiný odborník nedoporučil. Svůj podíl na přátelskosti rozhovoru určitě sehrálo i to, že se se subjektem poměrně dobře známe. Odborník číslo 5 kladl velký důraz na psychickou stránku klienta. Tam je prý velice často původní zdroj potíží. Také vypověděl, že většina jeho klientů již ví, co a jak správně dělat (strava, pitný režim, pohybová aktivita) a často značnou část z toho již správně dělají, avšak jádro problému je právě v psychické stránce věci. Většinou je to prý způsobeno stresem ze zaměstnání nebo neschopností objektivně zhodnotit svůj stav, tělo, nadváhu a v neposlední řadě také nepřijetí sebe sama.

U médií bylo jednotícím prvkem mimo jiné to, že říkaly věci, které měly potenciál ovlivnit mé chování do budoucna. Když vám kartářka řekne: „Takže není vyloučeno, že najednou začnete kupovat knížky třeba o astrologii.“ („A“) minimálně o tom budete přemýšlet. Až ji uvidíte v knihkupectví, i když si jí nekoupíte, už jste od ní odešli záměrně. Ke zdraví se vyjadřovali tři z pěti kartářů, ale jejich doporučení byla ve výsledku velice vágní a žádné konkrétní rady jsem se nedočkal. Jejich rady v této oblasti lze charakterizovat výrokem „To znamená, že pokud budete dodržovat takové ty základní principy, kdy správná životospráva, pitní kúra, vyvarovat se stresům, jedům.“ („C“). Kartář „C“ mi ohledně zdraví také řekl: „...symbolika těch karet říká, že žijete normální život v tomhlectom, to znamená ani to nevybočuje nahoru, ani dolů.“ S tímto ovšem naprosto nesouhlasím, neboť jsem přesvědčen, že se o své zdraví vážně zajímám, pečuji o ně nadprůměrně, v některých aspektech možná až přehnaně. Vhled tohoto kartáře tedy není nezpochybnitelný. U kartářky „A“ jsem zase narazil na mírný rozpor v tvrzeních, která pronesla nezávisle na sobě v rámci jednoho výkladu. První byl asi v sedmnácté minutě: „Pokud já tam vidím smrt, je to vždycky ve chvíli, kdy to tomu klientovi můžu sdělit a on s tím může něco udělat.“ Druhý výrok zazněl asi ve dvacáté sedmé minutě: „...jdete metrem, máte maminku s dvěma dětma a nad tou jednou holčičkou vidím křížek. A teď tak říkám – jen si jí, maminko, užij. Tu holčičku ztratíš. Teď dvě možnosti: říct jí to nebo vovedít.“

5.4.1 Cold reading

Kartářka „E“ působila velice profesionálním a sebejistým dojmem. Zároveň jsem cítil, že jí na mě záleží a chce mi pomoci. Na zásadní otázky se zeptala (celkem 6x), ale po skončení interview jsem měl pocit, jakoby na všechno přišla sama a skoro na nic se mě nemusela zeptat. Až následná analýza transkribovaného interview tento dojem rozptýlila. V jejím výkladu jsem zpětně našel mnoho rysů, kterými se vyznačuje cold reading. Nepřísluší mi soudit, zda jej vědomě používá nebo je pro ni přirozené vést sezení takovýmto způsobem a rafinovanost jejího projevu nemá žádný cílevědomý podtext.

Hned na začátku našeho setkání ospravedlnila případné nesrovnalosti v numerologii vycházející jen z data narození racionálním vysvětlením: „Někomu ten stejnej rok, kterej vám bude prospívat, zase škodí, to nezáleží na tom, že je někdo s vámi stejně narozenej, ten osud je jinej.“ Toto tvrzení v podstatě předem rozptýluje mé možné pochybnosti a zvyšuje důvěru v systém, který je používán (v tomto

případě numerologie). Další zajímavá citace zazněla také v úvodu sezení: „Když se trefíme trošku do té minulosti, tak by ta budoucnost se měla vodvíjet taky vod toho.“ Během rozhovoru mne tato věta nijak nezaujala a bezmyšlenkovitě jsem ji odkýval, nicméně zpětně při zpracování mě upoutala její rafinovanost. Neříká nic jiného než, že pokud se kartářce podaří vidět dobře mou minulost, bude schopna mi poradit i s budoucností. Jinými slovy mne nepřímo vyzývá a motivuje k pomoci s nahlížením do mého předchozího života. V knize *The full facts book of cold reading* (Rowland, 2002) jsou takové výroky doporučovány pro naladění klienta na správnou vlnu. Je třeba, aby bylo sezení chápáno jako spolupráce, kdy klient aktivně doplňuje význam k tomu, co médium říká.

Jiný příklad, který splňuje parametry cold reading: „...vemem to vod dětství, jo? S jedním z rodičů jste si nerozuměl nebo není s vámi nebo ho nemáte nebo si nerozumíte, jak byste měli; S tatškou.“ Zde bych výrok charakterizoval jako „The three-part guess“ (Rowland, 2002, 50), tedy hádání o třech částech. Princip tkví v tom, že kartář zkouší uhádnout nějakou skutečnost a rovnou tipuje několik věcí. V tomto případě kartářka tipovala 4 věci (jeden z rodičů, nerozumíte si, odešel, zemřel). Klient má tendenci věnovat pozornost jen té části, která se ho týká a která „pasuje“. Tu si také většinou jako jedinou zapamatuje.

V části sezení věnované mým charakterovým vlastnostem mi kartářka zalichotila: „...člověk, kterej má dvojku pětku sedmičku, osmičku, tak se říká, že když se do něčeho zakousne, že si jde za svým cílem, jak vlčák a dokáže to.“ nebo „Sebevědomí máte pěkný, velký, vy byste se šíleně hodil na psychologa, ale úplně hrozně.“ Rowland (2002) tento typ výroků označuje jako *Fine flattery*, tedy působivé lichocení. Klientův souhlas s tímto výrokiem je zajištěn tím, že málokdo začne vykřikovat, že to není pravda, protože on je ten „špatný“. Většina lidí má tendenci hodnotit se pozitivně. První ze dvou citovaných *fine flattery* výroků jsem našel téměř v identické formě v jedné elektronické publikaci: „Většina mužů se považuje za schopné dokončit téměř cokoli, co si vezmou do hlavy“ (Anonymous, 2002, 18).

Často používala přirovnání k sobě, svému životu a poměrům v domácnosti. Přínosem jejího výkladu bylo, že mi předpověděla zopakování nějaké zkoušky, a když jsem řekl, že to snad ani nechci vědět, doporučila mi, se na to na základě této předpovědi zaměřit a tím osud zvrátit. Motivovala mě tedy k lepší přípravě na zkoušku.

Další zajímavostí bylo, že nechtěla dovolit nahrávání, protože to prý ještě nikomu nikdy nedovolila, neboť když se rozhovor zaznamenává, ona se přehnaně hlídá a kvalita celého výkladu tím utrpí. Nakonec však svolila. Zajímavý je ale způsob zdůvodnění nedovolení nahrávání. Pokud se nejednalo o připravený argument, pak jsem ohromen kartářčinou pohotovostí. Významově totiž výrok říká, že budu-li sezení nahrávat, nedostanu kvalitní odpovědi na své otázky ani pomoc se svými problémy. Sám kvůli sobě jsem se tedy měl rozhodnout nic nenahrávat.

Všeobecně tato kartářka velice dobře pracovala s faktem, že není důležité co řekne, ale je důležité, co si klient zapamatuje. Samozřejmě to postrádá efekt, když je rozhovor nahráván a zpětně analyzován.

5.4.2 Odbornost

Odborníci na optimalizaci životního stylu měli všichni minimálně bakalářský titul v oboru rekreologie. Zřejmě díky tomu byly všechny interview podobné z hlediska struktury, témat a množství i odbornosti doporučení. Většinu doporučení zároveň doprovázelo vysvětlení, proč by tomu tak mělo být, a pokud to přímo nezmínili, byli schopni své jednání vysvětlit a ospravedlnit.

Jak jsem již psal v úvodu této práce, kartáři neprocházejí studiem nebo školeními. Asi i to je důvod, proč je jejich přístup tolik různý a někteří dokážou člověku poskytnout užitečná doporučení či vodítka, jiní vám sotva pomohou s rozhodováním běžných dilemat. Své rady většinou nevysvětlují. Pokud přišla řeč na to, odkud jejich schopnosti a informace pochází, vysvětlení stejně nenásledovalo. Zejména zdravotní doporučení byla velice vágní a všeobecně jsem u žádného kartáře nedostal rady, které by mi nemohl poskytnout odborník na optimalizaci životního stylu, lékař, rodič nebo dobrý přítel.

5.4.3 Znaky obou skupin

Odborníci na optimalizaci životního stylu i kartáři pracují s lidmi. Pomáhají jim změnit svůj život k lepšímu prostřednictvím rad a doporučení.

Odborníci zejména intervnují do oblasti pohybu, stravování, zdraví a i psychiky. To vše na základě studia a znalostí, zkušeností a vědeckých poznatků.

Kartáři zasahují primárně do lidských vztahů, zdraví jedince a rozhodování. Činí tak na základě mimořádného vhledu do života klienta a na základě schopnosti vidět minulost, současnost i budoucnost.

6 ZÁVĚRY

Popularita médií částečně pramení z toho, že je to poslední dobou v módě. Lidé mají pocit, že k nim chodí politici, herci, zpěváci i další a z tohoto chování se snadno stává trend. Na základě analýzy jejich intervence mohu ale vymezit i aspekty, kterými si klienty sami získávají, popřípadě udržují. Určitě sem řadím osobní přístup a navázání přímého neformálního vztahu. Proces působí méně rutinně a klient spíše cítí to, že mu chce být pomoheno. Dalším faktorem je určité vzrušení z údajného nadpřirozena, z něčeho nevysvětlitelného a záhadného. Od kartáře se očekává, že bude schopen pomoci s problémem jakéhokoliv druhu, tedy určitá komplexnost a možnost svěřit se mu naprosto s čímkoliv.

U odborníků na optimalizaci životního stylu vidím možnost růstu právě ve způsobu přístupu ke klientovi. Všichni odborníci se sice chovali profesionálně a přístup byl osobní v rámci pracovního charakteru celého kontaktu s klientem. Postrádá však větší přiblížení se klientovi, které by jistě přispělo většímu otevření se dotyčného a lepšímu rozkrytí příčin potíží nebo jen východisek pro vhodnou intervenci. Je velice problematické definovat, jak onoho osobnějšiho vztahu dosáhnout. Klient, který nabude tohoto dobrého pocitu, si je vědom toho, že „tady“ je vše v pořádku, ale fakticky nedokáže vystihnout příčinu svého rozpoložení. Osobně se domnívám, že princip tkví v tom, jaký postoj ke klientovi ve své mysli odborník zaujme. To jak pohlíží na člověka, kterému chce pomoci a to, zda ho vnímá jako unikátního jedotlivce. Není lhostejné, jak odborník o klientovi promlouvá, když hovoří sám k sobě v rámci svého vnitřního dialogu.

Rozhodně by se ale odborníci na optimalizaci životního stylu měli vymezit proti některým rysům a způsobům práce, které jsou kartářům vlastní. Spojování vědy s tajemnem rozhodně není způsob, který by mohl přivést další klienty z obou táborů, racionálně smýšlejícího i vyhledávajícího alternativní cesty. Odborník by se také určitě neměl snažit rozumět všemu a být kompetentní ve všech oborech. Vždy by mělo být zřejmé, že jeho doporučení jsou náležitě podložena. Jako vhodné se mi však jeví to, aby s klientem co možná nejvíce komunikoval i mimo rámec nutný pro kvalitní intervenci.

7 DISKUSE A ÚVAHY

Vzhledem k rozsahu mého výzkumu jsem měl dobrý přehled o celém procesu i v průběhu zpracování a vytváření výstupů. Nebyl jsem tedy nucen používat propracovaný systém poznámek, formulářů nebo katalogizace. V případě větších projektů bych však určitě doporučoval využít sofistikovanějších postupů. Například si zhotovit formulář, jehož první část by osoba navštěvující média vyplnila předtím a druhou potom. První část by zaznamenávala očekávání, aktuální rozpoložení. Druhá část by zaznamenávala dojmy, rozpoložení, veškeré informace, které audiozáznam nedokáže postihnout a situace, které se odehrály před a po skončení audiozáznamu.

Přestože jsem nepoužil formuláře, udělal jsem si po některých interview poznámky, ze kterých vyplynulo zjištění, že média často i po skončení sezení pracují na vztahu s klientem. Budují jej, stále se snaží pomoci i bez využití karet nebo jiného prostředku. Kartářka „E“ si během sezení všimla, že se potím, a když mě doprovázela ke dveřím, poradila mi prostředek proti pocení, který není zdraví škodlivý a dlouho vydrží. Sdělila mi, že jej sama používá a ukázala mi jak vypadá, abych ho v obchodě snadno našel. Všiml jsem si, že takové jednání ve mně vzbudilo silný pocit, že mi chce opravdu pomoci a že mi tudíž chtěla určitě pomoci i prostřednictvím karet. Zpětně to tak ve mně měnilo pohled na právě proběhlé sezení.

Na základě zkušeností získaných tímto výzkumem bych doporučoval využít kamery pro záznam interview s médii. Předvýzkumem by byla vytipována média, jejichž výsledky během sezení jsou nejpůsobivější a následně by bylo uskutečněno další sezení se dvěma kamerami snímajícími oba účastníky. To by umožnilo odhalit i případné techniky založené na reakci klienta a na nepatrných signálech, které vysílá, což může být velice užitečné pro využití některých elementů cold reading.

Lze namítnout, že jsem do teoretické části nezahrnul laickou literaturu, tedy literaturu psanou například médii, která by potvrzovala jejich úspěchy. Takových zdrojů je samozřejmě mnoho, ale pro vědeckou práci jsou dle mého názoru nevhodné, protože nejsou dostatečně věrohodné, oponované, a nepředkládají skutečné důkazy, nýbrž zpravidla jen výpovědi médií nebo jejich ohromených klientů.

8 SOUHRN

Úvodí část práce se věnuje převážně osvětlení laické intervence do životního stylu, tedy intervence poskytované médií, konkrétně kartáři. Popisuje média obecně, skladbu a podobu jejich intervence. Věnuje se jejich úspěšnosti a podrobněji popisuje podvodné techniky využívané falešnými médii. Mým cílem není zjistit, zda média mají nadpřirozené schopnosti, ani rozhodnout zda jsou ve svém konání upřímná, či vědomě podvodná. Namísto toho nabízím racionální vysvětlení toho, jak je možné dosáhnout přesvědčivých výsledků, které by většina lidí označila za důkaz nadpřirozených schopností. Rozhodnutí jakým způsobem bylo výsledků doopravdy dosaženo, nechávám na čtenáři.

Výzkumný problém (cíl práce) byl zvolen následující: Proč jsou média tak populární a často upřednostňovaná před skutečnými odborníky. Dílčími cíli bylo zjistit, co nabízí klientům laici, zda mohou odborníci získat některé klienty laiků a jak můžou odborníci celkově svou práci zlepšit.

Metodická část definuje výběr výzkumného souboru, kterým bylo pět zástupců laické intervence do životního stylu, konkrétně kartářů a pět odborníků na optimalizaci životního stylu, kteří byli všichni držiteli alespoň bakalářského titulu v oboru Rekreologie na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Primárním zdrojem dat byla interview, která byla transkribována, text byl barven dle předem zvolených kategorií a vypsány významové jednotky. Hlavní metody analýzy dat byla metoda vytváření trsů a obsahová analýza.

Na základě analýzy zaznamenaných interview byla navržena následující doporučení pro odborníky na optimalizaci životního stylu: upravit přístup ke klientovi a také s ním maximálně komunikovat i nad rámec nutný pro intervenci. Proti určitým praktikám laiků by se odborníci měli naopak vymezit. Například nespojovat vědecké poznatky s tajemnem nebo se snažit budit dojem kompetence v mnoha oblastech lidského života.

9 SUMMARY

The beginning of the master thesis mainly explains layman lifestyle intervention, here the intervention given by psychics, specifically by psychics working with cards.

Research issue was stated as: Reasons, why are psychics that popular and often preferred to the real experts. Secondary goal was to determine what the layman can offer to their clients, whether the experts can recruit some of these clients as well as generally improve their work.

Methodology defines the selection of the sample that consisted of five experts on lifestyle intervention and five psychics working with cards. The experts were all Palacký university graduates (Physical culture faculty, specialization Recreology). Main methods were cluster creation and content analysis.

Based on the analysis of ten interviews, the master thesis expresses following recommendations for experts: adjust approach to the client and communicate with him far beyond the necessary range. Experts should clearly delimit the acceptable practice and strictly refuse others that are unacceptable - for example connecting scientific knowledge with the paranormal or trying to elicit an impression of being competent in many aspects of a human life.

10 REFERENČNÍ A BIBLIOGRAFICKÝ SEZNAM

Anonymous (1997). Psychic fail to predict Princess Di's death. *Skeptic*, Vol. 5, No. 3, 20.

Anonymous (2002). *Tradecraft The Art and Science of Cold Reading*. Retrieved 15.4.2011 from the World Wide Web:

<http://eleguity.com/public/TJH/Psychic/TheArtandScienceofColdReading.pdf>

Anonymous (2011). *Profily absolventů studijního oboru rekreologie FTK UP*.

Retrieved 7.02.2011 from the World Wide Web:

http://www.rekre.cz/studium/index.php?option=com_remository&Itemid=129&func=download&id=352&chk=832cc92c295c2996b040dd64fbb3577e&no_html=1&fname=rekre_1-profily.pdf

Beecher, H. K. (1955). The powerful placebo. *J Am Med Assoc*, Vol. 17, No. 159, 1602-1606.

Brown, D. (2007). *Magie a manipulace mysli*. Praha: Argo.

Carroll, T. R. (2010a). Randi \$1,000,000 paranormal challenge. *The skeptic's dictionary*. Retrieved 20.7.2011 from the World Wide Web:

<http://www.skeptdic.com/randi.html>

Carroll, T. R. (2010b). Barnum effect. *The skeptic's dictionary*. Retrieved 20.7.2011 from the World Wide Web: <http://www.skeptdic.com/barnum.html>

Česká tisková kancelář (2010). *OSN vítá papežův "výrazný a pozitivní krok" vstříc kondomům*. Retrieved 6.2.2011 from the World Wide Web:

http://www.ctk.cz/sluzby/slovni_zpravodajstvi/vseobecne/index_view.php?id=559206

Český statistický úřad (2007). *Náboženské vyznání obyvatelstva české republiky*.

Retrieved 6.2.2011 from the World Wide Web:

http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/nabozenske_vyznani_obyvatelestva_ceske_republiky_23_12_04

Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed*. New York: Times Books.

Forer, B. R. (1949). The Fallacy of Personal Validation: A classroom Demonstration of Gullibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 44, 118-121.

Gensini, G. F., Conti, A. A. & Conti, A. (2005). Past and present of what will please the lord: an updated history of the concept of placebo. *Minerva Med*, Vol.2, No.96, 121-124.

- Heřt, J. (2007). Barnumův efekt. *Stručný výkladový slovník českých skeptiků*. Retrieved 20.7.2011 from the World Wide Web: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=189075887&heslo=Barnum%F9v%20efekt>
- Heřt, J. (2007). New Age. *Stručný výkladový slovník českých skeptiků*. Retrieved 6.2.2011 from the World Wide Web: <http://www.sysifos.cz/index.php?id=slovník&act=zobrazit&idd=&pismo=&vyraz=189079704&heslo=New%20Age>
- Houdini, H. (1925). *Tricks of fake mediums*. Retrieved 17.6.2011 from the World Wide Web: http://libertymagazine.com/icons_houdini.htm
- Ivtzan, I. (2007). Tarot Cards: A Literature Review and Evaluation of Psychic versus Psychological Explanations. *Journal of Parapsychology, Vol. 71, No. ½, 139-150*.
- James Randi Educational Foundation (2011). *Challenge applications*. Retrieved 18.6.2011 from the World Wide Web: <http://forums.randi.org/forumdisplay.php?f=43>
- James Randi Educational Foundation staff (2008). *One million dollar paranormal challenge*. Retrieved 18.6.2011 from the World Wide Web: <http://www.randi.org/site/index.php/1m-challenge.html>
- Jones, B., & Dewey, H. (1989). *King of the cold readers* (3rd ed.). Bakersfield, CA: Bascom Jones.
- Kratochvíl, S. (2001). *Klinická hypnóza* (2nd ed.). Praha: Grada.
- Meehl, P. E. (1956). Wanted-A good cookbook. *American Psychologist, 11, 263-272*.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Mohapl, P. (1992). *Úvodem do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Najmanová, K. (n.d.). *Rekreologie – Historie*. Retrieved 26.03.2011 from the World Wide Web: http://www.rekre.cz/studium/index.php?option=com_content&task=view&id=35&Itemid=96
- Navarro, J. (2008). *What every body is saying*. HarperCollins e-books.
- Perloff, R. M. (2003). *The dynamics of persuasion* (2nd ed.). London: Lawrence Erlbaum associates.
- Randi, J. (2010). 'Twas Brillig... How to Convince People You are Psychic. *Skeptic, Vol. 15, No. 3, 8-10*.

Rowland, I. (2002). *The full facts book of cold reading* (3rd ed.). London: Ian Rowland Limited.

Rowland, I. (2008). The art of cold reading. *Skeptic*, Vol. 14, No. 4, 80-89.

Wilson, C. (2005). Spellbound. *New Scientist*, 187, 33.

World Health Organization. (2010). *World Health Statistics 2010*. Retrieved 20.11.2010 from the World Wide Web:

http://www.who.int/whosis/whostat/EN_WHS10_Full.pdf

11 PŘÍLOHY

11.1 CD příloha

K práci je přiloženo CD s pořízenými nahrávkami uloženými ve formátu mp3.

11.2 Přepisy rozhovorů s kartáři

11.2.1 Kartářka „A“, délka záznamu 35:38

Šel byste lesem. Když ten les je neznámý, budete opatrný, zbavíte se každého stromu.” Když budete ten les znát, pudete po té cestě, budete vědět, že tam je teďkon kláda máte dvě možnosti. Na té cestě se na tu kládu připravit (to je ta překážka pomyslná) a nebo ji obejít. Ale vy o ní víte, protože už vám nějaká kartářka říkala: “Dejte si pozor, tady je problém.” No, a takto přijdete k tomu problému, a jelikož už jste na něj připraveni a najednou to takhle lehounce překročíte. Ne úplně lehce, ale jste na to připraveni. Nekopnete do toho, to je ten smysl. **MF: Jasně.**

Někdy ty překážky, proč budou? Proč tak jsou? Čeho se vyvarovat? Co vlastně je úkol v tomhle životě? Co já mám dělat? Proč to mám tak jak to mám? *část záznamu jsem musel na žádost kartářky vystříhnout, jednalo se o interní pracovní informace*

Nic, jenom datum narození. To já si můžu vymyslet. No, to já poznám, že lže, že to tam nesedí. Může mi říct ...

MF: Dobrá, můžeme to brát jako interní informaci, nemusíte se obávat.

Von tam může říct cokoli, že je ženská a já vidím, že je to chlap. Že si ze mě dělá srandu a nebo že je předělaná ženská nebo chlap. Taky jsem měla takovýdle lidi. Ptá se na partnerku a já viděla jasně, že je to ta menšina. **Mě neovoblnou. Nejde to. Ty karty neovoblnete žádným způsobem.** Tak já to hned vyzkouším.

MF: Tak jestli bych mohl teda k tomu mému tématu. Tak. Začneme.

MF: Já bych v podstatě měl pár otázek. Mám je napsány, protože budu muset jít asi k desti kartářům. Vy jste první, která ... Už jsem objednaný k dalším, takže abych se ptal pokaždý co nejvíc stejněm, no.

Tak já bych chtěl zlepšit to, jak se cejtím, abych si upevnil prostě svoje zdraví. A protože vím, že to není napořád. Jakoby to zdraví nám neslouží. (1:47)

Tak. Jsem si odnesla pero. No, to sem celá já.

Tak mi řekněte váš datum narození. **MF: 27.11.1985.** Tak, zdraví. Pokud ten člověk není konkrétně nemocnej, že třeba – já nevím, má srdce, tak podle datumu narození poznáte co ho může trápit až do stáří. Takže tudíž odpověď: co udělat, když budete vědět co vás může čekat. Takže když to rozeberem: takže vy byste si měl dát pozor ... **MF: Ještě zapnu pro jistotu tohle.** Takže pro vás je velmi důležitá komunikace. Mluvení. Vy se v tom cítíte jako ryba ve vodě. Takže vy byste si měl hlídat co se týká krku. **Může to bejt, že jste míval častý angíny nebo nachlazení a nebo tím i trpíte. S krkem je samozřejmě spojená i štítná žláza a vůbec tadytly mluvidla – pusa, všechno.** Potom máte tři jedničky v datumu narození. To tedy znamená, že **ke stáří by jste si měl dát pozor na mužské orgány natolik, že by tam mohla být i nějaká rakovina.** Něco takovýho těch mužských orgánů. Potom tam tedy máte sedmičku. Takže tady sedmička znamená, že to jsou vůbec co se týká střev, takže odtud sem **co se týká tady všechno toho co je slinivka, střeva.** Potom tu máte pětku, což je nejvýznamnější. Takže pětka ještě umocňuje ten žaludek. Takže tady víc **pro vás do budoucna bude hodně žaludek, střeva. S tím se setkáte, že vás to pravděpodobně začne jako první bolet. Nebo něco s tím. Takže abyste se vůbec tomu vyhnul dodržovat životosprávu. Jak budete mít nějaký problémy, co se prostě týká zažívání, hned určitě vyhledat lékaře.** Včas než by bylo pozdě. (3:56)

MF: OK. No, já bych v podstatě celkově chtěl vědět, co případně bych měl změnit teďka v současný době abych byl jakoby šťastnější a spokojenější hlavně sám se sebou. Jestli se na to dá třeba ty karty vyložit nebo co bych měl přímo do budoucna udělat, abych ...

Tak v první řadě byste měl vědět co je váš úkol v tomhle životě. Takže do života dostáváme – říká se tomu karmický úkoly- podle datumu narození úkol, kterej bysme měli splnit. Většinou ta cesta k tomu je trnitá. To znamená, že na začátku se vám to hned nespíní, ale vždycky nás to znova na tu cestu dovede. Pokud víme, co je naše cesta – je to to, co máme dělat vlastně . Dovede nás to stejně tak nebo tak. Pokud tu cestu nastoupíte, protože víte, že je to váš úkol, i když tam budou překážky. Nebude to lehký. Vždycky to, co máte dělat je tam spoustu překážek právě proto, abyste rost. Ale potom, všechny ty věci, který se dějou okolo, budou mnohem jednodušší. A je to tak jak se říká, když budeš dělat co tě baví, je to znát. A to je to samý jak v tom karmickém úkolu. Tak když to rozpočítáme – takže tady to je sedm a dvě je devět, tady to je dvojka, devět a jedna je deset a osm je osmnáct a pět je dvacet tři. Takže to spočítáme z celého datumu narození. Hm – tak vy se budete divit – teď vám jasně

přide, proč děláte tuhle disertační práci. Vaše životní číslo je semička. To znamená, že vás vůbec celým životem bude provádět to, co je tam a to co je tady. *ukazuje prstem dolů směrem k zemi* Takže teď víte, že...

MF: Tím TADY, myslíte na zemi, ne v pekle?

Ano. Néé, peklo není! Já myslím jako tady a tam. *Peklo si děláme my sami, ne? Lidi si dělají peklo – válkama, tím, že se nesnášej. Není, není peklo. To říká církev. Peklo není, děláme si ho sami na zemi.*

Takže to, proč píšete tuhle disertační práci je úplně jasný. Proč jste si to téma vybral. Nebylo to náhodou. Vy k tomu vždy tíhnete, k těmhle věcem, vždycky. Možná o tom víte, možná jste o tom nevěděl. Je určitě věk, kdy se to začne probouzet v tom člověku. Takže prakticky teďko se o to začínáte zajímat. A není náhoda, proč jste to zrovna vy. Podívejte dávat.

MF: Takže jakoby moje karmická cesta by mohla směřovat tím směrem. (7:22) Ano přesně. Vám celý život bude provázet to, že budete srovnávat s tím, co není vidět, ale je to. Inženýři na to chmátnou. Jenže elektriku taky víme, že je a nejde na ní šáhnout. Že jo? To je úplně stejný. *Takže celý život vy budete bádát, budete vlastně propojovat věci, které znáte normálně tady klasicky, ale i tam.* Proč i tam? Protože v sobě máte totiž takovej hlásek, kterej vám kolikrát řekne: ee, to je špatný, tohle je dobrý . A nebo najednou hlas, který vám něco řekne a vy to uděláte. Nevíte odkud ten hlas je.

Určitě jste se s tím už setkal. **MF: To jó, no.** To je ta intuice, která vás vede a vy shora dostáváte určitý informace, který to udělal špatně. A nebo vám řeknou prostě teda to, co vy ani netušíte. Hlavně v tu chvíli nepřemýšlíte, jestli je to tak nebo ne. Jděte a udělejte to. Tak je to správný. Hodně těch lidí tu intuici má. A ty, co mají sedmičku, tak jí mají právě pro to, aby mohli srovnávat. Já sice na to nemůžu chmátnout, ale to co vim, vim že tak je. *Takže vám, když někdo bude říkat: Jasně, ty věříš tomu, to co ti vyšlo v kartách, že je pravda. Tak řeknete: “Jo.” “Jak to můžeš vědět?” “Já to nevím. Nemůžu ti říct, proč to vim. Já to prostě vim, jo?” Jo, sou to otázky, na který vy nebudete moct vysvětlit. Jako já nemůžu vysvětlit, proč to všechno vim, odkud beru ty informace. Ale proč – taky to nedokážu vysvětlit.* Vy totiž nad tím nebudete ani přemýšlet. Víte, že to tak je a jestli si na to můžete chmátnout, to vás nebude zajímat. *Váš teda ještě navíc karmický úkol je dohromady, když se to dá, komunikace. To znamená: vy se něco naučíte, něco budete vědět a vašim úkolem do života je někoho učit. To znamená: buď je to manažerská práce*

nebo tam, kde budete něco někomu předávat. Čtyrka znamená finance, stabilitu. Takže vaše místo bude někomu něco vysvětlovat a nacházet jeho stabilitu na zemi. Nemusí to být o financích. A dávat mu řád. Ukotvovat ho. Může to bejt třeba jako o financích, finanční poradce, ale třeba je to to, co zrovna dělám třeba já-taky dávám řád. Ale co to bude ve skutečnosti, to se teprv ukáže. Ono k vám to do života prostě přijde, a bude to spojený to s tím duchovnem. Teď třeba vás nic neoslovuje, ale projdete-li pár kartáček... MF: Teď zatím i ty finance, ale i tohle mě zajímá. (10:28) Ono titíž se to o vás postupně, že se o to zajímáte, otevře. Každá ta kartářka vám něco předá. Aniž by jste o tom věděl, tak vlastně když ten člověk je nalazenej. Teď jsme stejně nalazený. Já si tady dám sedmičku a s tím duchovnem pracuju. Vy teprv budete. Já vám říkám kam todlencto, ale vlastně do tý vaší duše dou určitý informace. Který když si vezmete, najednou tam budou až je budete potřebovat. Takže není vyloučeno, že najednou začnete kupovat knížky třeba o astrologii. Jo, teprv, až to tam uzraje, tak najednou pudete kolem knihkupectví a budete říkat: jo teď du a todle si koupim. MF: OK (11:14) To je hustý, hustý.

Je to tak? MF: Je to dobrý. Takže v podstatě když, když jakoby se budu nebo pudu naproti tady týdlectý cestě, že ... Ano, když jí pudete naproti a hlavně přijmete to, že víte věci, který nejsou tady rozumem pochopitelný, rozumem prostě nejdou vysvětlit, ale vy víte, že to tak je. A jenom nedokážete říct já nevim, proč to tak je, ale vim, že to tak je.

MF: Takže to je v podstatě ta cesta k tomu bejt spokojenější. Ano, a ta cesta je správná. Protože budete dělat to, co máte. Třeba budete psát knížku o tajemnu. Příklad: i to je ta cesta. Něco prostě někomu předávat. A vy si za tím budete stát.

MF: OK. Tak pak bych možná měl aj nějaký otázky, jestli teda na ně budete mít odpověď. To sou ale spíš takový- jak to funguje. Jestli de něk třeba charakterizovat nebo strukturovat ty klienty. Jakoby jestli to je určitěj typ lidí nebo se to nedá říct, nebo je to strašně pestrý.

Typ lidí nejvíc jakoby s otázkama, který choděj? MF: Jo, co vás vyhledávají. Většinou se to točí kolem stejných otázek. Jsou to finance. Vždycky je to vývojem. MF: Jo. Teď všichni finance. Práce.

MF: To po tý krizi? Ano, přesně. Protože všichni teď přišli o práci, bojí se, takže první jsou na místě finance. Práce. Ale pořád řešíme problémy ve vztahu. Takže finance a vztah. Dala bych na první místo asi ten vztah, pak ty finance, pak by

se tam mohlo dát zdraví a pak vlastně ty běžný otázky jak to dopadne, jak to všechno bude. Ale nejčastější věci na který se lidi ptaj: jako teď kon pani ptá se na práci, jak to tam bude. **MF: Jasný.** A nejvíc je o tom vztahu. Jsou lidi, který mají peníze, jsou dost vlivný. Oni vám řeknou kdo jsou. Oni vědí, že my to neřeknem, ale jsou nešťastný v tom vztahu. Protože neuměj propojit třeba ty finance a ten vztah. Jo, všechno má vždycky svůj rub i líc. Takže oni mají hodně peněz, jsou to vlivný podnikatelé, že jo, ve vztahu neumějí chodit. (13:55)

Proč? Bojí se o peníze a nebo narazí na takovýho člověka, kterej by je chtěl jenom vyždímat. **MF: Jasně, no.** Tady vidíte, že i bohatěj je nešťastnej. Když mám lásku, která funguje, zase nemám třeba finance. Všechno nemůžeme mít. A proč? Vemte si, kdyby jste všechno měl. No, to by byl nudnej život. **MF: To by bylo blbý, to bych neměl žádněj cíl.** No, jako v tý pohádce vo tom zlatu, jak furt když na to šáh, všechno bylo zlato. Měl všechno a vlastně neměl nic. Vždycky musíme mít něco a něco ne. Aby sme o to druhý usilovali a hlavně, abysme si uvědomili ten rozdíl. Já sice mám prachy, ale mám problémy v lásce. Tak co musím udělat. Něco s tou láskou, abych ty problémy neměl, abych viděl ten rozdíl. Jak jinak byste ten rozdíl chápal? Nijak. Jako kdybyste nezažil věci který zažijete, tak nepochopíte. Vždycky musí bejt ten rozdíl, ty váhy. (15:00)

MF: A jakěj typ jakoby toho kontaktu je nejčastější? U vás asi ten telefon, že jo? Těch osobních sezení taky... A nejčastější telefon, protože to volá více klientů.

MF: A to bylo i před tím, než jste vlastně než jste byla v tý uvedu název společnosti, pro kterou pracuje jako vědma? Já už na tý uvedu společnost jsem dva roky. Takže před tím to jakoby byli zákazníci soukromě.

MF: Taky se hodně volalo nebo až tak ne? No, oni chodili spíš na soukromý sezení, že jo. Jenomže pak už to byli zákazníci, který nebyli úplně neznámí. Bylo to spíš na doporučení. Takže se vono to jako nabalilo. Řekla bych, že spíš po tom telefonu je to víc anonymní a jim to i tak vyhovuje. Osobně taky přijdou lidi, jo, to jo. Ale víc procent je po tom telefonu. I když teď kon je to i po skypu. Je to taky anonymní. On si tam může zadat co chce. Po mailu hodně. Prostě zákazníci hodně vyhledávají tu anonymitu. **MF: Jo.** Tam to převažuje. Zatím, co tváří v tvář se boje. **MF: To mně se to zas... No, asi nejsem typickej. (16:19)** Každěj to chce jinak. **MF: Jasně.**

Ale hodně lidí si myslí- já tam přidu a vona mi řekne, že umře. Hloupost. To tak není! A proč to tak není? **MF: I kdybyste to věděla, tak to neřeknete, že jo?** Jsou dva druhy. Většinou co já vim, tak prostě jednak mi nad tím životem nevládneme. To jsme malí páni. Hodně víme, ale tohle ne. Pokud já tam vidim smrt, je to vždycky ve chvíli, kdy to tomu klientovi můžu sdělit a on s tím může něco udělat. **MF: Jasně.** Když nemůže, proč bych to tam viděla? Není to zbytečný, aby mi to zabíralo celý v balíku karet smrt jeho? Já tam mám vidět tu budoucnost. To co bude. A ne mít celý karty vo smrti, s kterou nemůže von nic udělat. Je tam vždycky to, s čím já můžu udělat. Tak když tam vidím havárku s možností smrti, tak jak s tím pracuju? Jezdí rychle. Jezděte pomalu, měňte trasy, dbejte víc vo to auto. Není to o tom, že tu havárku mít nebude. Ale že si dá pozor, no tak narazí jenom do značky a odře plechy. Vlastně některý zkrátka se boje právě tohle. A tak si myslej, že ten strach tam schovaj a jsou v tom telefonu třeba i otevřenější.

MF: A když teda bych bral ty osobní sezení – jakoby lidi, který vás navštívěj nebo navštívili osobně, tak jsou si něčim podobný? Tydlecty lidi, je to jakoby podobný? Určitej typ, kterej k tomudle tomu inklinuje? Dalo by se jako říct jsou si podobný. Byli tady jako lidi, co zkoušeli jako ze srandy. Typy lidí, který jo prostě jako je to moderní, tak já taky jako puďu. Nevěřící Tomášové si sedli a říkej si, babo, co chceš.

MF: Tak proč sem chodili potom? No, aby to vyzkoušeli. A pak vodcházeli s hlavou jak balón a říkali: “Já když jsem sem přišel, já sem tomu nevěřil. Nic jsem vám neřek, všechno jste řekla.“ Jo? Takže nevěřící Tomáš je věřící Tomáš. **A typy co sem choděj, tak většinou jsou to lidi, který přijdou s bolavou duší.** Mým úkolem je, aby odcházeli aspoň s tím malinkym sluníčkem mezi dveřma. To je úkol kartářky. Ne do toho rámce bolesti ještě přidat. Ono vždycky v kartách je dobrý i špatný. A vždycky se tam dá najít aspoň to maličký. Musí ten zákazník odcházet s tím maličkym. Ale najdu tu slabinu, kterou on má a proměním jí na to proč to tak je. Proč mi ty vztahy nejdou. Protože tohle a v tom je to sluníčko. On ví, kde je ta chyba. (19:13)

MF: A když vám ty lidi volaj, tak je to vždycky tak ňák podobně krátký? Jako že to trvá tak pět deset minut? No, jsou lidi, který prostě honem, honem. Takže já jim říkám: “No jo, no, ale když vám třeba můžu říct třeba ve třech minutách celej osud třeba. Víte, co v tom musí bejt všechno? Práce, zdraví.” No, tak mluvte. A začnete mluvit a už vidíte, jak to prodlužujou. Protože... **MF: Je to najednou začne...** Ano. Logicky, já kdybych měla dát ňákých tisíc korun do něčeho, tak chci

bejt co nejvíc. A říct jenom tady bl bl bl – co z toho vim? Záleží to na nich. A jsou nejvíc – tam je automat, který vás povolí na 25 minut. Dvacet pět, pak už konec. Zákazníka to automaticky odpojí. Ale já už v tom telefonu slyším pípnutí, sleduju minuty a když vim, že už to je u konce, říkám, tak já vám řeknu svůj kód a on už může zavolat zpátky. Ale je hodně zákazníků, který chtějí rychle, rychle, ale najednou pak – já pospíchám- a je deset minut a co ještě – máte pravdu a já bych ještě potřeboval ... Takže potom sami zjistěj, že vlastně potřebujou víc.

MF: A ještě jestli se vás můžu zeptat, ale jestli nechcete, tak klidně neodpovídejte. Jestli se tím dá uživit i když člověk jakoby není v té firmě? No, jsou kartářky, který se tím uživit daj. Ale jsou to ty kartářky, který tady vždycky byly kartářky. Kludská – vždycky byla kartářka. No, nejznámější je třeba ta Regina Sádlová- třeba taky v televizi. Nebo ta Skálová. Vždycky měly klientelu než přišly do *uvede jméno firmy*. Bohužel, že to bylo dřív zakázaný a všichni chodili za tou svojí kartářkou. Teď je to povolený, že jo, tak k tomu sáhly i takový ty kartářky, který v životě karty neviděly. Ale myslím si, že s tím nevydělaj milióny. Takže je tady plno lidí, který prostě neumějí to jako ve všem, v práci. Dělej to jenom pro peníze. No, a jenže ten klient, když narazí na takovou osobu, která to neumí, tak se zasekne a už k žádný jiný nepude. Takže těm dobrejm odebere ty klienty. Správná kartářka to nedělá pro peníze. Ta to dělá z jinejch důvodů. Je to totiž její životní úkol. To je ta cesta, co jsem vám říkala. Proto tam mám ty překážky. Plno lidem změním život. Změním ho k lepšímu. Ale finančně nikdy bohatá nebudu. Ale proč? Je to ten můj úkol. Prostě to poslání na té zemi. A pokud z té cesty vodejdu, tak co se stane, nebudu spokojená, jo? Prostě jak jste říkal vy, nebudu šťastná, nebudu spokojená. A vono mě to tam pak zase dovede. Jo? Ale bude to trvat, že jo? A mezi tím já bych ušla další kus. Správná kartářka má cit. Ví, od koho může chtít tolik peněz, od koho ne. To cejtíte. Prostě jsme tu proto, pro druhý. Ne sami pro sebe. Abysme těm lidem pomohly. To je ta naše odměna. Ale není hmatatelná. Nemůžu na to chmátnout. Na tu radost toho člověka. (23:09) Ale já se s tím určitě nikdy neuživim, protože ta moje cesta je jiná. Těm lidem pomáhat a nehledět na to jestli se uživim nebo ne.

MF: Takže musíte k tomu ještě pracovat nebo nemusíte? Samozřejmě. A je to i taky proto, že když posloucháte problémy těch lidí ze začátku, je to tak, že všechno se do vás dostane. A vy dlouho ty klienty, voni vodejdou, vy za ně za měsíc myslíte jak asi ten člověk dopad. Dovíte se tam takový věci, který sou tak ... zasáhnou vás, je tam prostě ten jejich osud a vás to bolí jako s tím klientem. Vy to

prožíváte. **MF: Hm, souhlasně.** A mně dlouho trvalo, než jsem dokázala, jak on odejde, za ním zavřít dveře. A nejde mi to. **I často teď se mi stane, že mi zavolá zákazník, to co mi říká já úplně cejtím. S ním tu bolest, tu jeho prohru. Jako bych byla jedno tělo. Ale právě to je zase dobře. Můžu mu pomoci. Tím, že já se stanu jeho součástí, vim jak na tom je, jak se cejtí.** To je právě vono. Je to to, co se nedá ani vysvětlit. Takže já už nad takovejma věcma ani nepřemejšším. Už najednou se vidim, že jsem jakoby v jinym těle, cejtím najednou to co cejtím. Přemejšlim, co mě při naší práci pomáhá. **MF: To je teda řehole.** Ale hlavně tím, jak se to do vás dostává, tak po určitým čase si potřebujete od těch klientů odpočinout, od těch problémů . Máte taky přece svoje. Kdybych neměla žádný problémy, tak bych nebyla normální člověk. I já je musím mít. **Právě musím mít ty problémy jako maj ty klienti, abych jim dokázala pomoci. Věř tomu, kdo to prožil sám, že jo? Proto psycholog, jak on vám muže poradit, když se podívá do tabulky. Vyprávějte mu vo tom, že ste nešťastnej. Když vám támdle někdo umřel.** On to neprožil. Ale kdyby to prožil, bude už radit jinak, že jo. Takže mně se většinou stává to, že ve svym životě něco prožilju a neuběhne ani dva dny a vždycky klienti mi volají to, co já jsem prožila. Jo?

Že je to ve mně a tím pádem já jim dokážu pomoci. A když si zase potřebuju vodpočinout, prostě jdu do práce. Jo, třeba, já nevím, jdu třeba dělat ňákou práci na brigádu. Na chvíli, třeba do call centra v Praze. Vodpočinu si, ale pak jako správný kartářce to chybí. Začnu si v práci hrát s tužkou. A to už vim, že mi ty karty říkaj: “už sis vodpočinula, tak pojď, lidi čekaj”. A je to tady. Chodim do práce, přiběhnu, boty vod sněhu, voblečená ale jdu se připojit na tu *uvede jméno firmy*. Prostě chybí to. Ale je to ten únik. Potřebuju si taky vodpočinout - hlavně psychicky, protože pak někdy ty problémy sou tak tvrdý, že až dopíšu tu knížku, o problémech těch klientů co řeším, tak to sou romány přímo. To snad ani nenapsal život. A tím, že sou anonymní, tak já nebudu menovat, jen ty příběhy. Jo? A je fakt hezký, že ty finance nejsou tak krásný jako když někomu dovopravdy pomůžete. A vy to víte, že jste mu pomoh. Voni ti klienti zavolaj zpátky a řeknou – jo, takle to bylo. Teď sem tady měla před váma pani, před půl rokem jsem jí něco říkala. Dneska říkala: “Já si na vás denně vzpomenu, jak jste mi to vtloukla do hlavy.” Já takhle seděla, dívala jsem se. Říkám : “Víte, co hřeje? Když vim, že to, co sem vám řekla, je přesně tak.” I když se jí to splnilo, já jsem jí k tomu dopomohla. Mě to tak hrálo. **Že by přede mne dala tisícovku, to by mě nehrálo. Tu utratim. Ale takovej ten pocit, že to nedělám zbytečně.** Že to, co prožívám a ač je to pak tvrdý, že je to právě proto jak to mám na svejch stránkách. Že děkuju za tu

podporu, že prostě je to někdy tak tvrdý, že kolikrát jsem s tím chtěla seknout. Někdy mám takový příběhy, že mě třeba na tři dni úplně odstraní. Nemůžu vůbec pracovat. Jo? Ale pak zase du. Kolikrát sem končila. Říkala sem – já chci být normální, nic nevědět *směju se*, nic neznat. Nejde to.

To prostě v sobě nejde zabít. A je to pravda, že to sou věci, který nejsou vám příjemný. Když jdete metrem, máte maminku s dvěma dětma a nad tou jednou holčičkou vidim křížek. A teď tak říkám – jen si jí, maminko, užij. Tu holčičku ztratíš. Teď dvě možnosti: říct jí to nebo vdejt. Teď se to ve mně pere. Jenomže jak by bylo tý ženský, kdybych jí zastavila a tudle jí řekla. Tak by na mě koukala...

A tak jsem se vtočila a vystoupila sem. A počkala sem na další metro. No? A nebo se s někým setkáte. Von vám něco vypráví, já se takle na něj podívám a vidim ten jeho osud. A nemůžu mu to říct. Jak by na mě koukal? Vemte si, že budete po ulici a třeba prodavačka – něco nakupujete a teď uvidíte ten osud. A vy jí ho začnete vyprávět?

No, ta by koukala jak blázen, že jo? (28:55) **MF: No.** A to se s tím já furt peru – mám, nemám! Mám to udělat, nemám to udělat... Říkám: já nic nechci vidět, já nechci! Zavřu voči, vim to. Nechci! Je to prostě v nás. Jsou to ty schopnosti, který nejdou zabit. Jako vy máte schopnost chodit. Takže kdyby vám někdo svázal nohy, takže je jednou rozvážete a stejně budete. Je to o těch schopnostech. Jak jednou k tomu člověk prostě má tu schopnost a je to jeho cesta, stejně na ni vkročí. Nejde to. Že si tím ublíží, to je pravda. Jsou věci, já nevím, jak to třeba maj jiný kartáčky, ale mnoho lidí se s tím určitě setkalo, že lidi náma opovrhujou. Jsme pro ně divný. Takže když se plno lidí z rodiny nebo z blízkých známých doví co sme, tak sou dva typy. Zavrhnou nás a nebo řeknou: Ale vona je normální, ale takco já v tom můžu mít? Ale jsou lidi který plivou po ulici, když vás potkaj. Připadáte jim divná, nechápou to.

MF: Možná se toho i boje, že jo? (30:10) To jsou takový ty, který nikdy k ničemu se nedovedou, protože na zemi musej bejt i ty, co se daj změnit jim ten život, ale ty druhý, aby byl vidět ten rozdíl, že jo.

MF: Takže jste kvůli tomu přišla třeba vo nějaký známý nebo kamarády? I vo vlastní rodinu.

MF: Fakt? I vlastní rodina mě zavrhla.

MF: To nepřekousnou? Nepřekousnou prostě, ty schopnosti sou natolik silný a pro ně nepochopitelný, že to nepřekousnou. Prostě nedokážou to prostě vůbec pobrat. A já sem věděla, že voni sou na tý cestě brzdou, tak sem měla volbu. Nechat

se zbrzdít a nebo vovedít. A ty schopnosti tak rostou, že prostě to vovedít bylo silnější. A to je ta řehole. **MF: To teda.** Kdy končí kvůli tomu vztahy, ty dlouholetý, protože ten chlap to nepobere prostě. Jo, prostě von ví, vemte si, že von si myslí, že já vím každé jeho krok. Že já se koukám do karet a vím kde byl. Hloupost.

Na to nemusím mít karty. Já se podívám a vím to, bohužel. Takovej člověk se cejtí pod drobnohledem a nesnese to. Ale pozor! To je typ chlapů, který chtějí mít jiný ženský. Proto se boje toho drobnohledu. Když je to chlap, kterej prostě vás chce mít, tak si říká : jen se podívej. Dívej, můžeš jak chceš. Mě vostatní nezajímaj. Hm, je to tak. (31:46) **MF: To sou taky lidi teda.** Jsou typy takovej lidí. Tak jsem přišla o svojí rodinu, o svoje děti. Teď mám vztah takovej vlastně, že ta osoba je to, co sem já. Stejně naladěná a je to vo něčem jinym. Děti plno věcí pochopily, protože geny se předávají, že jo? Mají taky sedmičku. Tak já si tady v klídku seděla a říkám, že vy pochopíte. Pak zavolaj: “ Mami, dyť to je hrozný, já sem asi jako ty,” A teď vypráví: “ Mně se stalo... “ A věděl, že to bude. “Teď víš, jaký to je, když já sem ti tenkrát nadával a teď se ti moc vohloupuju.” Prostě k tomu pomalu přídou. Ty geny sou. **MF: Tak hlavně, že k tomu dojdou.** Musej. Buď to popřou a celej život se s tím budou prát. A nebo to nechaj v sobě propuknout. Záleží na vás. Nemusej mít schopnosti tak jako já. Můžou mít jiný. Co by za to člověk dal, kdyby věděl, že zejtra, když pojedou rychle autem, zaviní bouračku. A von to ví. Co jiný by za to dali, kdyby to věděli.

Tak ten den né, že nevyjedou. Voni vyjedou. Protože není to vo tom, že nevyjedou, ale daj si na to pozor. Kolik lidí by za to dalo? Kolikrát vám pani řekne: “ Ježíš, kdybych měla trošku toho, co víte vy, já bych každé den děkovala bohu.” Já říkám: “To si myslíte teď.” *směju se* No tak, mami, já sem asi jako ty. Tobě to říct můžu, ale vostatním né. Viš, jak by to dopadlo? A já říkám: “ Neříkej to každému. Mně, když se zeptá co je moje práce, tak já neřeknu, že sem kartářka.

Jsem terapie, terapeutka duše. Vim, komu to říct můžu, komu ne. Jak se na ty lidi podívám, jak mě vezmou, při prvním dotyku, tak vim. Tady ne, tomudle nebudu vysvětlovat nic. To je zabeďněnec. Kdo chce, pochopí. Kdo nechce, nepochopí. (34:03)

MF: Stane se to někdy, že přijde někdo tak uzavřenej tadyhle tomu, že prostě se to nedá nebo nepodaří obrátit?

Takle, přišel pán, kterej nic neřikal. Přišel, vovedel. Ale já sem věděla, že když odešel, že tady, mu to šrotovalo. Nemusí to říct, tak abych já to slyšela. Já sem viděla, že odcházal a nechtěl nic přiznat. To byla osoba, která byla proti tomu a

nechtěla přiznat, že je něco. Ale když odcházel, tak měl v tý hlavě, že něco existuje. **zakřičí** Ale já to nepřiznám, že měla pravdu! Ne a ne. A já sem se podívala a poznala to, to poznáte. On si myslí, že to na něm nepoznám, ale prostě jo, je to tak. *jednu větu nešlo rozumět* **MF: Tak já nevim, já myslim že možná by mi to i stačilo.**

11.2.2 Kartárka "B", délka záznamu 20:53

Tak nějak, co vás bude zajímat, nějaký votázky třeba teď do nějaký blízky budoucnosti to rozebereme v kartách a vůbec i takovou třeba osu života.

A ještě mě teda řekněte, jak dlouho se znáte s tou přítelkyní. **MF: Od října.** Takže minulej rok prostě. **Takže takhle, nejdřív teda máme mřížku a zakroužkuju čísla. Nejdřív tam teda napíšu všechny čísla, teda těch devět čísel a zakroužkuju teda ty, který se tady nacházej. Takže jedna, devět máme všichni, prostě v tom minulym století, teď teda ty mřížky po roce 2000 budou jiný, protože ta jednička, devítka tam bejt nemusej. Potom teda strašně důležitá tam je ta středová pětka, kterou tam teda máte, protože ta pětka spojuje ty čísla okolo, tudíž se nemůže stát, že teda by nějaký todlecto krajový číslo se dostalo do izolace, což zase už třeba komplikuje člověku život trošku. Potom je tam teda ta dvojka, sedmička a osmička. Takže, krásně se vám to propojilo, tady máte jednu plnou rovinu, druhou plnou rovinu, třetí plnou rovinu. Plný roviny sou prostě 3 čísla za sebou. Takže 1, 5, 9 je rovina odhodlání, což teda znamená to, že teda by člověk měl dotahovat věci do konce. Zase, kdo tam třeba tudletu rovinu nemá, nebo kdo třeba má v izolaci devítku, tak je tam problém, že třeba ten člověk nedokáže ten svůj tvůrčí potenciál nějakym způsobem umět prodat nebo prostě využít, takže todlecto je výhoda, když tam je. Potom to 2,5,8 je rovina motivace, takže to zase ovlivňuje to, aby člověk měl do něčeho nadšení že jo, a todleto rovnia energie. Takže vono každá ta plná rovina prostě je dobrá pro tu tvořivost a pro tu všestrannost. Takže když se podívám na tu partnerku, tak ta samozřejmě tudlectu rovinu tam má taky. Ona tadle rovina odhodlání není zase tak vzácná, protože jí tam má každej, kdo má v datumu narození pětku, ale je hrozně prostě důležitá. Potom má teda tudlectu plnou rovinu, 3, 6, 9, což je rovina empatie neboli vcítění.**

A co teda ona dělá za školu? **MF: Ona studuje gympl.**

Jo a jako má třeba něco v plánu, co už by třeba teď věděla, že by dělala? **MF: Ráda by studovala v zahraničí asi.** Jo, ale jako neví, co konkrétně. Že nemá vyhraněnej zájem prostě. **MF: No to asi ještě nemá, tak vona je v prváku.** Jo jasně

no a že někdo je třeba takovej vyhraněnej, že jde třeba jako duchovní cestou nebo já nevim, technická nějaká věc. MF: **No ona se vidí v tom zahraničí, zajímaj jí ty cizí jazyky, no i ten gympl, tam studujou v angličtině.**

No a kde vona studuje? MF: V Ostravě. Ahá, jo takhle.

A vy teda studujete co za obor? MF: Já studuju rekreologii, obor na fakultě tělesný kultury, to je na Univerzitě Palackého.

Jo, takže co potom teda budete dělat? MF: No, tam je to takový, ta rekreologie je v tomhleto specifická, že když je někdo učitel, tak jde učit a má to jasný, kdežto já na tý rekreologii, tam studujeme všechny možný sporty, i je dělat, i je vyučovat. Studujem tam jakoby i nějaký základy managementu, takže v podstatě potom si můžu vtevírat, já nevim, lyžařskou školu, jo? Buďto tam můžu učit, to je ale spíš pro bakaláře, já “už sem magistr”, takže já bych spíš třeba měl bejt schopnej tu školu třeba víst, dělat tam manažera jakoby.

A co teda? Máte jako něco v plánu? MF: Jo. Já plánuju nezůstat v oboru ale. Jo něco úplně jinýho. Ale to můžem potom probrat, jestli třeba je to dobrej nápad, jestli nebude lepší zůstat třeba v tom co, že jo máte jako ten svůj směr a nebo...to potom proberem. MF: **Já teďka s kamarádama jakoby sme zkoušeli, děláme nějaký akce, dětský dny a takový věci, to je jakoby, to co jsem studoval, i to do toho spadá, nicméně, tady u nás to je takový spíš si přivydělat, než se tím živit. Prostě ta klientela není až tak velká, to by člověk musel.** Jo jako dělat nějaký akce pro děti, jakože budete nějaký manažerský schopnosti, že využijete nebo tak. MF: **No jakože jednak tu akci zorganizovat, udělat propagaci i tam vodvyst nějaký programy, ty děti prostě zabavit, domluvit další lidi, aby tam třeba pronajmout třeba skákací hrad. Děláme nízký lanový překážky, to znamená, že navážem lana na stromy a na tom ty děcka se vyblbnou klidně celý odpoledne i dopoledne. Je může ten člověk tejrát, furt vymyšlet na ně něco a je to děsně baví ptostě. Jakože to sou zajímavý věci, ale zase no tady je to takový malý a zatím nepřemejšlim vo tom že bych šel někam.**

A to budete teda končit letos? MF: Letos končim. **Jo, takže nějakou tu diplomku a todle všechno prostě letos to, abyste si to jako ukončil. Dobrý, takže takhle, tady nemůžu k tomu nic říct špatnýho, k tomu vašemu datumu narození, i ten den je jako dělitelnej, jo, takže samozřejmě ty dělitelný dny sou takový lepší, než prostě ty nedělitelný, protože to zase už ovlivňuje ty problémy v tý povaze.**

Eště mě teda řekněte křestní jméno. MF: Marek. Marek. Tak já vypočítám Marka, *rozepisuje si jméno* protože každý písmeno má svoje číslo a to se prostě sečte dohromady a výde teda nějakaj součet, *nahlas počítá* což je teda trojka. Trojka, pětka, devítka, sou tydlety lichý čísla, sou spíš jako takový opravdu, že ten člověk se stýká s lidma, se s polečností, opravdu je to takový hodně v pohybu, kdežto ty sudý čísla dávaj zase člověku vopravdu takovou tu praktičnost (5:36) prostě nebo to, že ten člověk chce mít vopravdu jako tu jistotu no, takže jako to bych řekla že **tohleto, co máte v hlavě a tydlety nějaký plány, že to může i s tím jménem jako souviset, protože, když to vezmu po čínsku, jste znamení bývola, jestli jste to teda někdy slyšel a ten bývol to je vlastnostma našeho býka, jako jo, podobný. Takže ty lidi třeba jako moc tydlety podnikatelský záležitosti, zase prostě spíš chtěj mít tu jistotu, takže tam zas u vás převládá asi spíš ten střelec, než teda to čínský znamení.** Protože vono jako tydlety čínský roky sou taky důležitý, ale hlavně to беру teda z hlediska toho, co nám třeba teď vládne za to znamení, jako konkrétně pro nás pro všechny. Takže není ani tak důležitý v jakým tom znamení třeba se člověk narodil, spíš to, co nás teď všechny jako ovlivňuje. Takže když to vezmu teď jako do blížký minulosti, tak rok 2010 byl teda rok tygra, kterej byl teda docela takovej hodně agresivní, takže zase letos se to musí zklidnit v tom zajíci, což je teda ideální rok pro nějaký ukončení minulosti, protože samozřejmě ty lidi, který měli vloni dělat nějaký zkoušky nebo prostě i začínat nový věci, tak jako jo, že potom je to takový, že buďto se to povede nebo absolutně to krachne, kdežto ten zajíc tomu přináší takovou jako rovnováhu, takže proto si myslim, že to je jako lepší pro vás ten rok, jo? Teďkon teda eště se zaměříme na to, co teďkon teda máte za období a co teda v tom období teda dělat, z hlediska těch čísel. Máme teda ten váš datum narození a nebudu k tomu připočítávat datum narození váš, ale ten co máme teď. Ale já spočtu eště ten loňskej letopočet, protože jste narozenej na konci roku a tydlety **roční vibrace vždycky začínaj narozeninama a končej narozeninama,** takže já vypočtu tu vibraci, kterou jste začal teď v listopadu prostě jo, takže když to sečteme, dostanu součet *nahlas počítá* pět, takže od toho **listopadu 2010 do toho letošního listopadu 2011 vám bude fungovat tadleta pětka.** Takže máme devět ročních vibrací a každá tadleta vibrace funguje takle vod narozenin, takže letos se postupně budete dostávat tak nějak od toho léta nebo konce léta prostě do tý šestky. Právě že tahle vibrace 1, 3, 5 jsou takový nejlepší pro zase takovýdle nějaký věci, který se musej rychle vyřešit nebo pro nový začátky, příležitosti, takže je to dobrej rok pro ukončení studia i pro zároveň nový

začátky, jako v něčem abyste se realizoval jako jo, takže si nemyslim, že byste teď jako měl špatný období třeba pro hledání zaměstnání nebo takovýhle záležitosti, takže takovýhle roky 1, 3, 5 jsou takový neaktivnější, vždycky by ty lidi by třeba měli víc zaměřovat víc sami na sebe než řešit nějaký problémy okolních lidí nebo prostě v rodině. Takže zase tyhle vibrace 2, 4, 6 se ovlivňují téma rodinněma záležitostma, takže tam člověk zas řeší nějaký věci družnosti nebo prostě partnerství nebo v rodině, takže je to takový, že se člověk trošičku jakoby zklidní nebo zpomalí, takže to co potom třeba už budete chtít realizovat až skončíte tu školu, tak je vopravdu dobrý jako třeba už teď si plánovat, aby to nebyl jako nějaký úplně vopravdu nápad až po těch narozeninách, protože třeba ta šestka je vopravdu taková potom pomalejší jako. Takže teď ta pětka to je akce, to je prostě akční číslo, takže 1, 3, 5 to jsou prostě dynamická čísla, 2, 4, 6 jsou spíš ty rodinné záležitosti a tyhle roky, který jsou teď teda zatím daleko, takže zhruba za ty já nevím, 3, 4 roky, až budete mít osmičku, devítku, tak tam pozor teda citová krize. Ale neberte to jako že by to byly špatné roky, ale nejsou to třeba dobré roky pro, já nevím, uzavření manželství, početí dítěte, prostě takový tyhle aktivity, že chce člověk uhnízdít, protože až si skončíte tu devítku, co potom na té jedničce vás napadne, takže není třeba dobrý se s někým na roce 8 seznámit a na roce 9 se s ním hned brát, (9:44) když nevíte, co potom ten nový devítiletý cyklus vám vlastně jako přinese. Takže hodně jako lidi potom na roce jedna úplně měňej plány, prostě, rozváděj se, je to takový jakože úplně jim přijde něco jako nového, že vopravdu ta jednička jsou prostě ty nové začátky jako potom. Ale to je teď ještě daleko, teď je důležitý, že máte tu pětku, která je prostě aktivní na ty nápady a prostě na ty realizace těch nápadů teda jako. (10:11) Takže spočtem tu partnerku.

Takže ona je v prváku teda předpokládám. MF: Jo. nahlas počítá Ona má rok 4, takže ona je jako vždycky skoro o ty dvě vibrace pozadu, takže vy jdete do té šestky, ona teda bude mít tu čtyřku, což jako sudý k sudému, lichý k lichému, takže v tom byste se teda jako měli shodnout, když jeden má sudej, druhý lichej, ale tam jako jde o to, že ona je prostě hrozně mladá, tam jde spíš tak nějak vo to, jestli aby ten vztah vám nějak jako neublížil jí nebo zase vám, že jo, a to se prostě ukáže do budoucnosti.

Takže vy se jako vidíte jak často teda? MF: Každý týden. Vždycky na ten víkend. Jak kdyto vyde, někdy v tom víkendu, někdy je to v tejdnu. souhlasně přitakává

No dobře no, a vy až to teda skončíte v tý Olomouci, tak teda jako potom kam teda máte namířeno? MF: No to je otázka, no samozřejmě. Nejspíš plánuju zůstat tady a s tím, že některý, nějaký kšefty si můžu domlouvat i tam, protože jako tam mám hodně známých.

Jo jako zůstat tady jako prostě na kutnohorsku? MF: Tady na kutnohorsku bydlet, jo, tady, chodit do normální práce jako to, s tím že si přivydělávat třeba akcema v oboru. Jo, dobře. Takže nejdřív teda asi probereme ty studijní věci, jak to teda dopadne nebo to.

A to teda máte nějaký jako teda ty závěrečný zkoušky, jo? MF: Jo, tam budou závěrečný zkoušky a jakoby státní zkoušky, no státnice a obcházit tu diplomku.

Jo, a máte tam třeba nějaký předmět z kterýho máte třeba strach nebo něco? MF: No tak nejtěžší je tam podpora zdraví, no. Což tam je, jakoby to zkouší docent, kterej je dřív na medicině učil...

Jo, dobrý, tak to probereme toleto teda to a potom se zaměříme na tu práci a na tu přítelkyni teda. Jo, ještě mi řekněte její jméno teda. MF: Soňa. nahlas počítá Takže to je čtyřka, což jako ta čtyřka právě, 4, 8, 6 sou takový pevnější čísla, takže to ovlivňuje takovou tu důvěryhodnost, zodpovědnost, takže to jméno by jí mělo dát do budoucna jako takovou praktičnost, protože tu čtyřku vona tam nemá v tom datu narození, takže vona vlastně tím jménem získala něco navíc a vy tím jménem ste taky získal něco navíc, protože vy máte (12:52) šest čísel v mřížce, maximálně jich může být sedm, jo takže úplně krásně zaplněnou mřížku a tím jménem se to ještě vlastně jako jo, že ta trojka jako tam je taky. Takže oba máte jako ména, který vám doplnily prostě tu mřížku. Takový ty nejslabší jména sou s číslem 2 nebo 7. Což třeba dvojka je Pavel, Zdeněk, takový ty slabý jména, Karel a zase takový ty charismatický, to je třeba Josef, Jiří, Miroslav, Aleš, to sou ty jedničky a to zas hodně ovlivňuje ty organizační schopnosti, ale jako ta trojka taky má organizační schopnosti, ale tam jde spíš o to, aby se to, že ta trojka je taková, že se to potom jakoby v tom prostoru jako ztratí. Protože trojka je trojúhelník, takže to jde na všechny strany a je to takový aby ten člověk vždycky něco jako do něčeho se nezakous potom to zase do něčeho jinýho, aby tam byla ta vytrvalost. Proto je zase důležitý, že vy tu rovinu tý vytrvalosti tady máte to odhodlání, jo?

MF: A dá se s tímletem dopředu třeba pracovat, když to znám a vim, že dítě se mi narodí, přibližně ten datum tak jestli? Vite, co, tam právě já sem hodně, když takhle se rodily ty děti kolem roku 2000 a teď se to zase za těch 10 let je to

úplně stejná situace, že vlastně byl teď rok 2010, 2011, 2012 a prostě sou tam v tom letopočtu jenom jedničky a dvojky a nuly a to dítě se třeba narodí zase leden, únor nebo říjen až prosinec, tak potom nikdy nevíte, jestli se narodí 4. nebo 16. jo a vlastně to dítě tam potom nezíská to vyšší číslo počínaje já nevím, tou čtyřkou třeba vejš, takže potom je blbý, když ty děti budou mít jenom jedničky dvojky, to je prostě hrozně slabá mřížka a ty děti třeba nebudou mít vůbec žádnou praktičnost, jako jo? Budou mít takový duchovní chápání, budou řešit globální problémy, že jo, nevíme co bude já nevím za 10 nebo za 20 let, ale nebudou si třeba umět svůj život nějakým způsobem prakticky uspořádat jako jo? Takže vy třeba máte úplně ideální letopočet, že prostě všichni lidi narozený v roce 85 maj tu pětku, maj tu osmičku, což sou prostě ty finanční a pevný čísla. Kdežto potom ty děti lidi narozený konkrétně letos 2011, který se naroděj třeba v únoru jenom s dvojkama, tak to je potom hrozně taková ta empatie ale není tam žádná praktičnost, jo. Takže je i dobrý si to takhle to dítě trošičku, já sem říkala lidem, naplánujte si to dítě, pokud to jde, třeba **ať se narodí od dubna do září, aby tam získalo nějaký to vyšší číslo, jo?** (15:21) Ale potom už zase od toho roku 2014 je to jedno, protože tam už zase bude ta čtyřka nebo pětku, ale jako vůbec bych řekla, že ty děti lidi narozený v těch osmdesátých letech, maj všichni výhodu, že tu osmičku tam má prostě každej a konkrétně od toho roku 84 zase, že tam jsou ty vyšší čísla, že to sou takový slušný letopočty. **Třeba to desetiletí, ty sedumdesátý léta, což třeba sem já, tak jako ty lidi tam maj strašný šílený problémy v partnerských vztazích a vůbec se zdravím, i takovej nedostatek sebedůvěry bych řekla, jo takže ta osmička tam právě dá zase ty finanční schopnosti, takže právě ty takový manažerský schopnosti, jo?**

Tak (16:03) se zeptáme jesi teda celkově to letos teda dokončíte. Jako takovej konečnej výsledek teda, jo? *přítakávám* Já říkám, tam by vám hodně měl pomoci ten rok toho zajíce a ta vaše pětku teda, jo? Že vůbec to období z pětky do šestky je takový úplně ideální pro řešení takovejch složitějších věcí. A tady to taky máte moc hezky! Zase pěknou desítku, sedma kulová, což je taková všeobecná jako radost nebo nějaká oslava nebo prostě rodinný setkání, jo, takže to každej voslavuje, takže jako prostě takový voduševnělý, příjemný. I když třeba ta desítka kulová samozřejmě znamená, že to jako, že si to člověk vydře nebo že je z toho vyčerpanej, nebo že hned potom zas budou navazovat starosti co se týče potom jak se jako uplatnit v praxi, že si jakoby nevodpočinete, jo? Ale mělo by to dopadnout dobře, jo?

A to vobhájení tý diplomky to by mělo bejt zhruba kterej měsíc asi? MF:

Květen. Květen, jo.

A to už potom budou eště nějaký státnice nebo to už je.. MF: **To je všechno v květnu.** Všechno v květnu? *zděšeně* MF: **Nejdřív jdu na tu státnici a pak obhajobu.** Jo, takže to už je takhle brzo. Já myslela, že to bude třeba v průběhu léta nebo září, takže takhle... Dobře, tak se teda zeptáme eště na ten květen, jo? Teda abysme to eště úplně rozkouskovali. *vykládá karty* Jako **květen není špatnej měsíc,** zas bych řekla takový nejslabší měsíce v roce, to je únor a červenec. To je zase ta dvojka a sedmička. **Takže takhle, tady to znamená vopravdu takový prostě vyčerpání, tam zas vo to, abyste tak nějak, aby vám nechyběla ta sebedůvěra, protože samozřejmě před květnem je duben a to je čtyřka a to je takový, že se člověk moc nehne z místa nebo prostě nemá zase tolik jako prostě takovýho nadšení a voduševnělosti, protože ta čtyřka vždycky docela tak jako spoutává. Takže je to takový prostě jako budete z toho mít strach.** Eště teda vemte dvě karty. Ale zase vy to vždycky zachráníte tou osmičkou nebo desítkou. No ale je vidět, že tam bude jako hodně velký vyčerpání a potom až probereme ty citový záležitosti, tak uvidíme jak vám to bude vycházet, jak vám to bude s tou přítelkyní, protože samozřejmě tam zase tolik času taky na ní nebude. **To je takový docela blbý, že vás na jaře čeká tolik zodpovědnosti, když je prostě to jaro a člověk prostě si chce někde užívat. Je to takový, že to na člověka jako působí to hezký počasí, a teď jo, že to zrovna takový blbý období prostě, no. Ale jako myslím si, že by to mělo dopadnout dobře jako.**

Takže se zeptáme teda na tu přítelkyni? (18:58) **Takhle, tak se zeptáme,...** MF: **Jestli nám to asi vydrží... jakoby mě nevnímá a pokračuje dál co to teda má znamenat, že ste se třeba vůbec potkali, jestli to je cesta do nějakých pekelných nebo prostě vás to posune k něčemu nějak zajímavému nebo jestli je to třeba osudová partnerka. Což je zas takový jako složitý, protože já bych řekla, že deset let není žádný rozdíl, ale zrovna v tomhle věku teda...kdyby jí bylo pětadvacet a vám pětatřicet, že jo. Takhle, prostě ste tady jako vedle sebe, to nemůžu říct, zelený eso je teda příjemná karta, eště teda dvě karty, co tohleto znamená, protože to se ptáme, co to má jako za smysl tedle ten vztah.** *vykládá karty* (19:41) Takhle, jako prostě ty srdcový tady nejsou, takže já **nemůžu říct, že teď budete řešit nějak mezi sebou nějaký citový problémy nebo zase radosti, jesi máte bejt spolu nebo nemáte bejt spolu, to sou vopravdu takový ty starosti okolo. Třeba i ona, v tom prvéku na gymplu je to taky náročný, jo, takže si myslím, že možná je dobrý teď třeba nepřemejšlet vo**

nějaký daleký budoucnosti, ale prostě to brát jako ze dne na den, prostě požívačně jako, jo.

Tak já nevím, jesi to takhle jako to... **MF: Tak já se s vámi asi srovnám.** Jo? Dobrý. Takže tohleto si ještě doma v klidu pročtete. *podává mi papír s numerickou mřížkou, součty jmen atd.* Prostě ještě jednou teda rok zajíce je dobřej rok prostě pro takovýdle věci, jako jsou zkoušky potom máte ten rok pět, kterej je taky prostě takovej, že právě má člověk přízeň osudu. **Akorát nesmí propadnout takový jako volnosti a svobodě.** Protože ta pětka je taková nezávislá, takže nesmí zase člověk toho moc zneužívat, ty přízně osudu, no a takže vám tam jakoby nic neukázalo špatně a ty karty nám tam spíš ukazují, že to je třeba obtížný a že to člověk nemůže brát na lehkou váhu prostě. (20:53 konec)

11.2.3 Kartář „C“, délka záznamu 32:45

MF: A vy se zabýváte teda kartama nebo čistě karty a i v podstatě ještě něco bez těch karet?

Tak jako kartoman, ty karty, ale vy ste dal tu otázku, že jak zlepšit život nebo jak se cítit líp.

MF: No jakoby, abych byl se sebou spokojenější, abych na tom byl líp po psychický i fyzický stránce.

No, ta filozofie je trošku složitější samozřejmě že jo, to je, ale v podstatě ty pravidla sou velmi jednoduchá. Karma je akce a reakce, takže za vaše činy, ať jsou jakékoliv, budete buď pochválen nebo potrestán a dřívě nebo později zaplatit musíte. Jo? Takže až přide k tomu vyúčtování, tak se sečtou vaše činy, vaše myšlenky, nejenom činy, no a musíte přijmout, protože základní pravidla karmy; jsou tři základní pravidla a to je věř, žádej a přijímej. Jenže ono to je od města k městu, jak se říká, od státu ke státu... **MF: Jakože všude je to jiný myslíte? ...všude je to jinde, jo? Jinde jsou trošku to a Slovani jsou hrozní, jo. To je samej materialismus a a a to a u těch Slovanů, oni věří jenom něčemu. Jo? Čemu chtějí věřit. Žádají víc, než si zaslouží. To je to pravidlo žádej. Prsty naznačuje, že pravidlo je druhé v pořadí. Přesto, že karma říká, měj tisíc přání. Ano? Jasně formuluj svoje přání a já ti ho splním. A čím víc těch přání, tím lépe. Ona to zreguluje, samozřejmě ty přání, protože ona ví činy a skutky, které člověk udělal a které jste udělal a takže jenže tady má v garáži rozsypanej trabant a žádá, prosimtě, dej mi Mercedes a nebo dva, radši i pro mojí**

ženu, abych měl. **MF: Jasně.** Tak kdyby byl skromnější a řekl... **MF: Oprav mi to.** ...jenom abych s ním dojel ještě aspoň pár let, než si to, tak karma řekne, tak já mu pomůžu. Nedám mu Mercedes, ten si nezaslouží, ale bude mít třeba, já nevím, Fábii. Jo? A žádat, to je **třetí pravidlo, odkašle si , když budete žádat něco, teda přijímat, to třetí pravidlo, tak holt musíte přijmout i negativní věci. Ono to nejde jenom vzít jenom to dobré. Vy v tomhle životě, byste neměl mít žádné životní překážky, protože jste nic neudělal, neukrad, nepodved.** **MF: Pokud, že jo. pousmál jsem se** Ale karma se dívá i do těch minulých životů. A tady v tomto životě můžete být anděl a přesto budete **trpět. přitakávám** Protože nemáte vypořádané ty věci z minula a ony nemusí být vypořádané, ale musíte to mít uzavřené, ten cyklus musí být uzavřený. Jo? **prítakávám** Protože, ono to je, jak jsem říkal na začátku, tak filozofie je mimořádně složitá. Ano? To není jenom jedna bába povídala, já tady máte boží oko v kartách vám vyšlo a to vás čeká to- to je kravina, to je hloupost. Ano? **Ono všechno se vším souvisí totiž. I zdánlivé maličkosti. A ty životní situace, kterými člověk prošel a které ho nějak poznamenaly, jsou vryty v jeho takzvané paměti, třeba buněčný paměti.** A když přijde určitá doba, tak to najednou začne vystupovat do podvědomí a vědomí a najednou člověk začne zmatkovat, udělá něco špatně nebo se rozejde nebo ho opustí někdo a říká proč? Vždyť já jsem dobřej, já tomu dávám všechno. A ono z té minulosti je to tam zakódované a není to uzavřené, není to vyčištěné, proto je to skutek, za který musíte zaplatit. Třeba i tím, že třeba se s vámi rozvede manželka nebo tak. Takže přijímat musím i tu negativní věc, nejenom pozitivní. Výhry a štěstí a radost a lásky a všechno možný. A...já **celý život učím, že když vás potká cokoliv špatného, tak se k tomu vrhněte naproti. Neutíkejte od toho! Protože tím, že to přijmete, tu situaci takovou, jaká je a paní Květa Fialová, která mi dělala kmotru na knihu, tu poslední, tak ona to řekla naprosto přesně, vykřikne: obejmou to, běžím k tomu naproti, k tomu největšímu zlu, nejhnusnějšímu, obejmou to a řeknu, ty jsi to moje nejlepší nejhroznější negativum a ono se to v té sekundě změnilo na pozitivum. A to je pravda.** **MF: Na tom něco je, no.** Jakmile mě přichází, samozřejmě z radosti mám obrovskou radost, sem happy, ale **přijde nemoc, přijde rakovina a proč já? A né, já to nechci, to neexistuje a teď se bráním. A taky umírám. Ale ten kdo řekne, ne, tak já se s tím smírím, já to přijímám, ale budu bojovat a věřím tomu, ale musí tomu věřit, nesmí to být jenom slovo.** **MF: Jasně.** Zas další a zas musím, přestože sem Slovan a pravej Čech, tak musím říct, že pánbůh nepřizná, že stvořil zmetka. Jo? Protože; a u těch Slovanů je to hrozný, vopravdu! **Já sem projel půl světa a tohleto je je prostě u**

těch slovanů typické, že spousta věcí, berou to jako slovo. Odpuť mi, protože dokážu odpouštět, ale oni to berou jako slovo, oni to necítí... **MF: jasně.** ...a to je špatně. Jo? Tyhle slova, když mě teďka napadly, to odpuštění, to byste měl dělat každé večer jako rekapitulaci toho dne. Tam sou čtyři pravidla. Poděkovat za ten den, to všechno se vším souvisí, abyste se dobře cítil, to je ta odpověď na tu otázku. Děkuji ti za dnešní den, jestli oslovíte Boha, vesmír, karmu, sílu, energii, to je naprosto jedno, každé menuje jinak, *vyšším hlasem*: dnešní den stál za prd, ale sme tady. Prožili sme ho, sme zdraví, děkuju. (8:28) Ono to děkuju těm lidem přes ten pysk prostě nejde. Jo? Kolikrát v rodinách vim, že říct, aby otec, matka, matka, spíš ty ženy ano, ale ten chlap, ten element chlapskej, aby řekl synu, dcero, já vás mám rád, to prostě u nás je velmi málo slyšet. Takže první je děkuju, poděkování, druhé je odpuť mi, protože, třetí je, protože já dokážu odpouštět a odpuť mi proto, protože i když sem to udělal báječně a všichni jsou spokojení a nebo jsem udělal někomu radost, přesto v tu chvíli jsem to mohl udělat líp a já jsem si to neuvědomil, že sem to mohl udělat lépe a tak mi odpuť, proto, příště to třeba udělám. Ale příště to taky asi neudělám, protože si na to nevzpomenu. Jo? Protože, protože za ten den máme 60 000 myšlenek a nemůžeme kontrolovat každou myšlenku, ale od toho nastupují zase pocity a city. Že jo? A čtvrté pravidlo, to poděkování, ten večer, tu rekapitulaci, je dopřej mi. **MF: hm.** Dopřej mi, abych zvládl diplomku, dopřej mi zdraví, lásku, štěstí, pohodu. Nejsem moc nadšen, když někdo prosí o peníze. Jo? Není třeba. Kdyby řekl raději, dej mi práci, já si dokážu vydělat na sebe, ty peníze přijdou, když já budu pracovat. Tak mu dá takovou šanci, že, že bude mimořádně spokojen. Ale oni hned a dej mi peníze a dej mi sportku a jackpot a takové ty věci. A samozřejmě a nebo, oni prosej nebo znám případy, kdy bába která je zhrbená od nemocí, chalupu na spadnutí a celý den je v kostele, kde prosí pána Boha a jde z kostela a pomluví celou dědinu a ukradne kupku sena! Jo? *Směji se* Takže samozřejmě, co chce? Jo? To je, to je pochopitelné. (10:57) Ráno, když vstanete, děláte to, že když se dotknete podlahy, tak si řeknete zase díky, sem tady a sem, neska sem vděčný za to, že vidim, dneska sem vděčný za to, že sem se dostal na školu, že mam báječný rodiče. Jeden jedinej, jednu jedinou věc, za co ste vděčný. **MF: Hm.** Nemusíte být věčný někomu, ale i sám v sebe. **MF: Jasně.** Ano? A to lidi nedělaj. **MF: To jo no.** Kdo to dělá dneska v tom spěchu. (11:36) Ale potom najednou zjistí, že v pětatřiceti ve čtyřiceti má infarkt nebo nestačí a začíná mít dluhy, protože v tom obrovským spěchu raději teda udělá to, že uhne z té správné cesty a

poškodí svého nejlepšího kamaráda, přítele, spolupracovníka nebo společníka, že jo a to karma nikdy, karma nikdy nezapomíná! Vždycky to vrátí. **Vy pocházíte ze dvou sourozenců?** MF: Jo. Ale vy ste byli tři, **nebyli ste tři?** MF: Nee. Ne? MF: **Nebo o tom nevím.** *nahlas se zasměju* Jak koukám na to vaše informační pole, tak to tak vypadá. Ale to, na tom nezáleží, jenom to.. MF: **Jasně.** Levou rukou jenom to, já si otevřu ten obraz, abych se podíval. *vyloží karty* Jak to vypadá. **No podívejte, v nějakém přímém ohrožení života nebo zdraví nejste přímo.** To samozřejmě rizikové faktory tady jsou, kdy ono se to pohybuje ale na té hranici normy, takže já mám určité body, pokud to nepřekročí třiatřicet bodů a vejš, tak nemluvím o riziku. Takže cirka ta jedna třetina a vy se pohybujete tak kolem těch pětadvacet, osumadvacet, třicet v té škále. Ano? To neznámá, že vás nemůže přejet auto, jo? MF: **Jasně.** **Když si normálně budete dávat pozor, budete poctivej ke svému tělu, ke své duši a tak nic tak závažného se nestane.** Já to přirovnávám ty rizika, úrazy, nehody, výšky, hloubky, voda oheň a já nevím, co všechno do toho patří jako jízdu v autě. **Když normálně zastavíte na stopce, tak se nic neděje. Když tam vletíte bezhlavě, tak tam pojede nákladřák nebo vlak. Že jo? A to samé je, když vás bude píchat v boku a bude to týden a 14 dní, no tak riskujete. To už jste druhý den měl být u doktora.** MF: **Jasně.** V tomhle smyslu, ale nic tak závažného tam není. **Samozřejmě dostudujete, tady nic nevidím, dokonce máte náběh na dvě školy. Jo? Budete mít spoustu práce, ta desítka naznačuje potom spoustu ale zahraničních cest.** *přítakávám* Ale to nemá smysl teďka o tom vyprávět. Smysl je, do nejbližší té budoucnosti, jestli, protože **nená má smysl řešit několik závažných životních situací naráz.** MF: Jo. A pro vás je prioritou teďka škola. MF: **Jasně.** **Máte tady ale hluché místo v citových vazbách. Jak to tam vypadá?** MF: **Tak mám přítelkyni teďka. Mladou poměrně. Mladší než já.** Protože ta symbolika, ona mě moc nepřesvědčuje popravdě řečeno, že, prakticky ona říká, co bylo nebo je, v krátké době nebude. Jo? Protože oheň a voda se moc nesnáší. To neznámá, že nemůžete pokračovat v budování toho vztahu, klidně ho budujte. Jo? Ale protože je to velmi krátce, ta karta mi naznačuje do čtyř měsíců. **Jak dlouho jste spolu?** MF: **Od loňského září nebo října.** To je málo. To tak spadá do toho, do té kategorie. Protože jste už tam něco sliboval, je chyba. **Vy nesmíte minimálně rok po navázání vztahu nic slíbit a nic naplánovat.** Protože i to, teďka kdybyste to, čistil jak chtěl, tak už jste porušil to základní pravidlo, že do toho roku vy slibujete něco, co splnit nikdy nemůžete. MF: **Určitě ne?** *zasměju se* Jo? MF: **Tak jakoby teoreticky je něco z toho možný.** **No**

to je jedno, prostě uděals ste něco a tím pádem jste si zadělal na průšvih tím, že že to bude pouze zářez na pažbě. Což je v pořádku. Jo? Do té vzdálený budoucnosti, kde vidím vaší ženu, vaše děti a tohleto, což je zase si myslím brzo na to, abych vám tady o tom vyprávěl. **MF: Jasně.** To nemá žádnéj smysl, ano? Tak tam vidím úplně někoho jiného. To je osoba, která nejenom, nejenom inteligenčně, ale energeticky a všechno, pasujete k sobě naprosto. Jo? Jak jak strojek hodinek, takže to potom přijde, to potom poznáte sám toho člověka, ale a potom ten věkový rozdíl tam není vysoký. Tam sou maximálně 4 roky, maximálně 3, 4 roky. Máte nějakou otázku, konkrétní, co byste chtěl?

MF: No tak možná by mě zajímalo, teda určitě by mě to zajímalo, jestli je vyloženě z toho patrný nějaká nemoc, která by mi hrozila a můžu se jí vyhnout, tím, že se budu, nevím, třeba něco nejíst nebo něco nedělat v podstatě.

Tady ty znaky, které mám mě, mě nenaznačují nic, co by mělo být, já nevím, nějaké dědičné nemoci, které máte, ať je to alzheimer, párkins nebo infarkty a tohleto. **Míváte něco v rodině takového?** Já tam nic nevidím. **MF: Nooo, otec mého otce, takže v podstatě můj děda, ten zemřel na rakovinu plic, ale on strašně hodně kouřil. Takže to bylo získaný asi.** To není dědičná záležitost. Jo? A když říkáte, že hulil, no tak, jó to je, začněte hulit a bude to to samý. **MF: Jasně, taky si myslím.** Ale nic tady není. Jo? To znamená, že pokud budete dodržovat takové ty základní principy, kdy správná životospráva, pitní kůra, vyvarovat se stresům, jedům. **Jo? A takový ty.** No tak je to prakticky, ta symbolika těch karet říká, že žijete normální život v tomhleto, to znamená ani to nevybočuje nahoru, ani dolů. Jo, co je, sou tady samozřejmě znaky, kdy na stáří, no stáří, ono se to začne projevovat u vás tak kolem těch pětáctyřiceti let, budete mít problémy dva a to sou klouby a oči. Jo? Ale všecko se dá zvládnout, když vim a potom se analyzuje, proč zrovna tyto dvě věci, tak se to dá zmírnit nebo zastavit, ale nic tady nenaznačuje, ani později v tom věku, přímé ohrožení života nebo zdraví. **MF: Jo.** Nic takového není tady.

MF: A když by, to se zeptám teoreticky spíš, když by člověk měl, jakoby mu hrozilo nějaká konkrétní choroba, já nevím třeba ten infarkt nebo. AIDS. smějeme se MF: Ukázalo by se to v těch kartách jakoby dopředu?

Ano, dopředu by se to ukázalo v každým případě. Nejenom v kartách, ale v tom informačním poli, vy první co, když jdete, tak máte nejenom, ste určitě slyšel aura, že má člověk auru, ale má taky informační pole a v tom informačním poli je prostě ta

vaše kniha osudu napsaná. A tam je napsané, co ste udělal, co uděláte, co prožijete a nejenom o nemocích, ale prostě ten váš život a nic tam takového není.

MF: A ještě mě napadá otázka k tomu způsobu výkladu těch karet, je to nějaký jakoby způsob, kterej se třeba nějak jmenuje nebo to je prostě váš vlastní?

Ano. Tohle je, to co já dělám, je prekognice, že jo? Je to mystický kříž takzvaný. Ano? A ta karta jedna má určitý význam, ale sama o sobě nic neznamena. Ona musí být v tom celým komplexu, ale záleží, kde je postavená a tady jak vidíte ten obraz, má deset tisíc odpovědí, deset tisíc, tento jediný obraz. Teďka udělám jednu věc, přehozením těchto karet mám dalších deset tisíc. Úplně jiný význam, úplně to ukazuje naprosto něco jiného, takže záleží, kde ta karta je a jestli je vpravo, vlevo.

MF: Jasně. Jestli je kolikátá od té a té karty a to je prakticky počítání kompjútrové, ale za těch 40 let už to trochu musím ovládat. *pousmívá se* Takže nic tady nevidím tak mimořádného nebo tak tragického nebo zase moc veselého, aby vás to vykolejilo

MF: Jasně. *směju se* Prakticky ten život záleží na té kartě, kterou ste si vytáh a to je symbolika vaší existence, práce, činnosti, titulů a já nevím co všechno a to vám potom přinese spokojený život nejenom finančně. Ano? Protože vás to zabezpečí, ale z toho okruhu taky přichází někdo, kdo, se kterým založíte rodinu, takže nikdo to nebude z opačného konce. A to je karta, která je naprosto v pořádku. *nečekaně suše:* Další otázky.

MF: No v podstatě na mojí otázku už ste dost odpověděl, protože ste říkal, že dostuduju.

No tady není jiná cesta, ani kdybyste si řek teďka, že to neuděláte a že just, abych měl pravdu, nebo vy abyste měl pravdu, že to, tak stejně se stane cokoli, že tu školu stejně budete muset dodělat. Tak jako tak. Jo? Takže. **MF: To ste mě hodně uklidnil teďka.** To prostě není, i kdybyste řek a od téhle chvíle se na to ani nepodívám. **MF: Ani na to nesáhnu.** Ani nesáhnu, tak neexistuje. Jo? Přijde jakákoli situace, která vás donutí to prostě dodělat a ta karta je mimořádně dobrá, toto je symbolika potom do budoucnosti, symbolika vysokopostaveného muže, to znamená, můžete dosáhnout i určité, i určitého uznání a kariéru, takže to není, škoda zahodit. Tohle je samozřejmě symbolika rozchodů a *eště přijde spousta spousta vztahů, než přijde ten pravý.* Což je v pořádku. **MF: To se musí vytríbit asi.** Prosim? **MF: To se musí vytríbit asi.** To se musí vytríbit, přesně tak.

Takže pamatujte si, akce reakce. Co udělám špatného, když udělám něco špatného, když to nejde jinak. Ano? Tak aspoň vy myšlenkách, to do tří dnů, to je spousta času, změnit v něco pozitivního. *přítakávám* Když se vám naopak stane něco špatného, že vám někdo ublíží, ať verbálně nebo fyzicky nebo jakkoliv, tak vy to kvůli té psychice a kvůli tomu prakticky, aby se to vyčistilo, aby se to nezačalo ukládat do té buněčné paměti, to musíte okamžitě začít řešit. A okamžitě je řečeno okamžitě. Zase od tří dnů do devadesáti dnů, to musíte začít řešit. Nemusíte to vyřešit, ale musíte to začít řešit. Protože když, jak bych vám to vysvětlil, jak to funguje. Já nevím, třeba řekněme na vztahu, ano? Většinou, když vidíte, že v těch vztazích se ožení, rozvede se, zase se ožení a zase se rozvede a nebo mu to zas nevychází a tohle a nebo má báječnej vztah nebo si myslí, že má vztah pak se rozejdou, zase má čtyřletej vztah, zase se rozejdou a furt takhle stále dokola. *na chvíli se odmlčí* V tom vztahu, když se najednou nepohodnou a řeknou, ty jsi neschopný ve vztahu a končím s tebou a ty jsi zase taková, většinou jí říkají krávo. *vybuchne směchy, taky se směju* A teď se rozhádají, třísknou dveřma a odejdou od sebe a teď trvá několik týdnů, kdy ve vzpomínkách, to byla taková kráva a to byl debil. A to a takle si (27:01) nadávají, protože tím, že někdo se rozejde, to sou promile procent, kdy v promilech vyčíslené, kdy se rozejdou na úrovni a nebo to jako lidi. **MF: Jasný.** Tím, že na sebe naštekají a řeknou, ty si neschopný v tom vztahu, byť to byla nebo nebyla pravda, na tom vůbec nezáleží a ten člověk s tím nic neudělá, tak ono to čeká spousta měsíců, spousta let v tom podvědomí, v tom vědomí a podvědomí a tak to de dál a dál, jesi ten člověk něco s tím udělá, s tou neschopností. A když s tím nic neuděláte, tak si zakódujete, já sem naprostej hlupák, sem neschopnej a nejenom ve vztahu, ale i v práci a kvůli tomu muž je nezaměstnanej, nemůže sehnat práci, protože je neschopnej sehnat práci a tak dále. A teď dojde za nějakej čas, se setkají, najde spřízněnou duši a řekne, prokristapána, vždyť na to já vlastně čekám celej život, toto je to pravé, co já čekám, ne to co jsem měl v té minulosti, ty vztahy hrozný. Ano? A začnou budovat ten vztah a najednou začne klíčit z toho, z té buněčné paměti a do podvědomí a do vědomí... **MF: Jaj.** ...najednou začne klíčit neschopnost. Ano? A najednou ten vztah báječný, ten báječný vztah, začne krachovat na maličkostech. V té nejdůležitější chvíli vypne mobil, ujede mi autobus nebo mi přestane, nenastartuje mi auto a je to důležitá schůzka nějaká a to a začne to prostě to, protože to vyklíčilo ta neschopnost říká, ty nemůžeš mít vztah, protože si neschopný. Né v tom minulém, v každém vztahu! Proto, když se rozejdu nebo stane

se jakákoliv katastrofa v uvozovkách, ať je to, že ztratím práci nebo tohleto, tak to musím aspoň v mojí mysli otočit o 180° a udělat z toho pozitivum. Z facky udělat pohlázení. Z té neschopnosti udělat báječného milence a pak sem naprosto schopný a v pohodě. Potom se to do té budoucnosti nebude opakovat. A na to jsou takové ty figle, kde jsou různé akupunkturální body, tady jsou dva, tady je jeden, kde protože to výjde z toho podvědomí do vědomí. Ano? *tiskne si oběma rukama body na hlavě* Tak to musím aktivovat a tady aktivovat ten bod na temeni hlavy a změnit to v to pozitivum a teď si představit, jak to z toho čela jde tam dozadu, jak se to tam ukládá jako pohlázení. A ono to trvá tak pět minut, deset minut maximálně, podle síly a podle toho zážitku silného, jestli je to jaký, jestli ten zážitek byl silný nebo slabý, můžete dokonce mít horečku, cítíte tep takle, až to najednou ustane pomaličku a ono to tělo už ví, co s tím má dělat. Ale tohleto by se takle mělo ukládat a čistit. To znamená že sedíte sedíte a najednou, najednou vám dojde na mysl, co se vám stalo před pěti lety a bylo to trapné a bylo to hrozné a mimochodem nějaká situace jak se dívám, tak se skutečně stala, ale je to asi 4 roky a 7 měsíců dozadu, ... *pokašlává* ...ale to je třeba analyzovat, pak si to zanalyzujte, co to mohlo, mohlo to být první rande, cokoliv. Rozumíte? **MF: Jasně.** Já nevim. Jo? Takže teďka vám to výjde na mysl, teď si na to vzpomenete a řeknete si, bylo to trapné, bylo to hrozné nebo bylo to nepříjemné, nemuselo by to být trapné, tak to teďka změním, když si na to vzpomenu. A takle můžete čistit, takzvané ty černé body, jak já vidím na té duši toho člověka. Takže i sám, když si vzpomenete na tyhle věci, tak se můžete sám vyčistit, prakticky. *povzdechne* **No, přetahujeme to, jak koukám, takže budeme končit.** **MF: Jo, to máme na půl hodiny, domluvený?** To je na půl hodiny. **MF: Tak já moc děkuju.** Máte ještě nějakou otázku teda, kterou chcete ještě jednu otázku. **MF: Já si myslím, že to bylo super, že sem spokojenej.** *přeruší mě:* Jinak **máte slabší oko.** Jo? Dívám se na to **levé oko je slabší než to pravé.** **MF: Jo? A jakoby slabší jako...?** **Odhaduju to na půl dioptrie,** to znamená, je třeba zajít k lékaři a trochu je mi to divné, protože máte, no to byste měl potom obě dvě panenky rozšířené, ale máte jenom jednu, ale na drogy to nevypadá. **MF: To ne, sem přijel autem takže.** *směju se* Jo. Máte trochu rozšířenou panenku, víc než by měla být. **MF: U očaře já už ani nevim, kdy sem byl.** Nebolí vás oči nebo to pozadí takle, tlak nějaký? **MF: Ne ne, to ne.** I tak **bych vám doporučoval k tomu očaři zajít. Jo?** Tak jo. **MF: OK, super.** Končíme.

11.2.4 Kartárka „D“, délka záznamu 16:56

MF: Mám to zamíchat nebo?

Zamíchat a myslet na to, co bys chtěl vědět.

MF: Jo.

MF: Souhlasíte s tím nahráváním teda, jenom aby to tam bylo?

Noo.

MF: Když já neumím míchat ty karty pořádně. Já hraju jenom prší, takže.

A potom udělat tři hromádky.

MF: Jo.

Rozdělejte to.

MF: Sakryš to sou karty.

smích, mluví se sestrou

No takže tenhle výklad se bude týkat hlavně toho, že by tě někdy přátelé chtěli tak jako přelstít a nemyslej to s tebou tak úplně košér. Co se týká týchle linie, tak ty budeš mít tendenci riskovat. S někým, kdo bude dělat ze sebe něco, co není. A díky tomu ty budeš jako věřit a bude tě prostě někdo tahat za nos delší dobu. Jo? Že to nebude prostě jeden večer na diskotéce někde, ale že prostě tě třeba naláká do něčeho, co nebudeš určitě z toho nadšenej nakonec. Tahleta karta, že ti někdo závidí nějaký dárek, dostaneš něco, co ti budou závidět. Naoko se budou tvářit jako že dobrý, že ti to přejou, ale za rohem tě budou pomlouvát a budou říkat a von udělal tohleto a dostal tohleto.

MF: Hm.

A měl to dostat někdo jinej a tak. Jinak je tady tahle linie a to je, že tě překvapí nějaká vlivná osoba, překvapí, ale vopravdu hodně nečekaně, protože tadyto karta není, že máš umřít.

smích

Ale tohleto je karta prostě překvapení, buď příjemnýho nebo nepříjemnýho. Tady se spíš jedná o takový jako zaskočení, spíš takový zaražení, že bys to, tohle může být buď hodně dobrý přítel nebo vlivná osoba a prostě překvapí tě nepříjemně ale. Jo? Jinak tahleta linie, tak tohleto znamená rodinný štěstí, rodinnou pohodu, naznamená to, že bys musel zrovna s nějakou slečnou zrovna čekat miminko, ale spíš to znamená tu rodinnou pohodu, jo, třeba i se slečnou a miminkem, ale spíš to znamená takovej ten klid a rodinný štěstí a vypadá to na nějaký odloučení, buď budeš někde na studijní cestě nebo třeba ty rodiny pojedou.

MF: Možná i pracovní.

Nebo i pracovní nebo ty rodiny pojedou někam na dovolenou, ale je to prostě nějaký odloučení, ale není to dlouhodobý jo, prostě na krátkou dobu se rozdělíš od rodiny a toho klidu, pohody. No.

MF: A dá se přímo z toho říct aj něco konkrétního, co by mě třeba zajímalo nebo to musíme vyložit pak znova? Jakože by mě třeba zajímalo, jestli úspěšně dostuduju nebo jak to bude tady s tím.

Noo to si musíš, **nevím jestli to z toho budu moct poznat, ale zkus si to zamíchat a mysli na to. Vopravdu na to jako hodně mysli, co chceš vědět a pokládej si tu otázku,** když budeš míchat a když budeš dělat ty tři hromádky **a půlce lidí to vyleze.**

smích

Takže jesi chceš.

MF: Jo určitě.

Tak si to můžeš zkusit.

MF: Tohle tam vrátíme nebo ne?

Ehm. Můžeš si to zaíchat a můžeš si to znovu myslet, protože já pak na ty karty sáhnu, ty si to sice takhle dáváš do řádky, ale musíš dávat buď k sobě anebo od sebe.

MF: Dobře.

A moment jakou rukou jsi to dělal ty hromádky?

MF: Pravou asi, jsem pravák.

Tak jesi si svobodnej, tak musíš levou.

MF: To sem.

Jestli jsi ženatej tak pravou a jesi to chceš vědět pro sebe, tak musíš dělat směrem k sobě dolu, jo? Jesli chceš pro někoho jinýho, na někoho jinýho se zeptat, tak musíš vod sebe.

MF: Levou.

Levou, jesi je svobodnej.

MF: A sem, takže levou.

Tak **ústřední kartou tohodle výkladu je prostě rodinná pohoda, klid. Já bych řekla, hmm, že spíš je to klid z toho. Jesi si myslel na ty studia, takže ukončíš úplně úžasně, protože tahleta karta tu má moc potlačit jedinež zloděj, kterej tady v tomhle výkladu vůbec není a to je, že prostě nemá moc nic to ohrozit a prostě máš jako**

vyhlídky na kladný vyřešení všeho do čeho pudeš, co se bude týkat tvý pohody, klidu a bude to trvat dlouhodobě, není to žádná krátkodobá záležitost. Jinak pojedíš někam, vydáš se někam a budeš přemýšlet zase o tom domově, o tom klidu a ta cesta bude delší, nebude to, že pojedíš já nevím třeba z Kutné Hory do Čáslavi jo? Ale může to klidně být i zahraniční cesta, jo? a bude ti to trvat, jsi to neohrozí ten tvůj klid, jo? Je to tvoje soukromí. Jinak tahleta linie, tak to je co se týká majetku, ale vypadá to i jako nějaký zabezpečení rodinný a bude se to týkat i nějakýho úřadu, jestli máš do konce tohoto roku ukončit studia, tak by to mohlo znamenat i předání diplomu, jo? Jestli.

MF: Kéž by.

Jestli né, tak to znamená úředníka, jo? Ale tahle karta je prostě nějaký úředník, může to být třeba úřad policie, když uděláš nějaký dopravní přešestupek, ale zároveň to může být nebo to zároveň může být ten rektor, no. Ale zase, tohleto je všechno prostě hodně příjemný, budeš muset do toho nějaký peníze taky investovat, ale rozhodně se ti víc vrátí, než tam investuješ. Co se týče týchletý karty, vypadá to, že se točíš nebo kolem tebe se točí čtyři ženy. Ta jedna je přímo ta tvoje láska, pokud nějakou máš nebo prostě tu kterou bys chtěl nebo partnerka nebo tak tady je zase to rodinný štěstí a společnost a vypadá to, že s ní pudeš na nějakou rodinnou oslavu, můžou to být narozeniny, ale může to být klidně, že s ní pudeš i třeba někomu třeba na svatbu, třeba kamarádovi nebo tak. Jo? Bude to jako větší rodinná oslava.

MF: Jo.

No a já myslím, že to je všechno

MF: Mě by třeba ještě zajímalo něco ohledně mého zdraví, jestli by se tam ukázalo, co mě třeba do budoucna čeká jakoby. Jsi sou tam nějaký nemoci nebo jsi bych mocht něčemu předejít třeba.

Noo, tak. *vyloží karty*

MF: To asi nebudu moc zdravej.

Éé, když já neumím, co se týče právě že, neumím z toho vyčíst, co by přímo mohlo být jako z toho, že budeš zdravej, ale není tady napsáno, že budeš nemocnej. Takže buď v klidu, protože tam i karta nemoc, co se týká i soudce, jak sem říkala, že je to úředník, může to být klidně lékař a ten tady taky není, jo? Takže já bych řekla, že tě nečeká co se týká zdraví nic tak hroznýho. Jsi se to jako na delší budoucnost, co tě čeká, tak prostě by tě měla čekat v budoucnosti nějaká zpráva od ženy, která je starší než ty a kvůli tý zprávě zas budou se točit určitý pomluvy. A to, co se dozvíš ti

nebudou přát, budeš strašně překvapenej, že dostaneš dárek. Nejspíš to bude dárek, kterej opravdu nebudeš čekat ani v nejvyšších představách, to já nevím, co to bude. Anebo ten dárek bys mohl dostat od někoho, od koho bys to nečekal. Jo?

MF: Jo.

Prostě tohleto ta karta, tajhle v tý příručce je napsáno, že dříve by si se smrti nadál, než by sis pomyslel, že se stane to, co se právě stalo, jo? Jinak tady zas je svatba, která nemusí být přímo svatba, ale může to být i nějaká ta rodinná oslava, která se bude týkat nějakýho vlivnýho přítele. Může a nemusí být z rodiny, ale je to nějaký, buď má velký vliv anebo může bejt i dobře finančně zajištěnej, jo? Že má prostě větší postavení. Chtěl by si jako riskovat, ale díky těm pomluvám si myslíš, že jako se toho riskantního jednání zbavíš na delší dobu, jo? Že se tomu vyhneš. No, všechno.

MF: Supr!

11.2.5 Kartárka „E“, délka záznamu 40:01

Než jsem stačil zapnout nahrávání, poprosila mě o datum narození moje a mé přítelkyně.

nadiktoval jsem datum narození své přítelkyně **MF: Trochu mladší. Tadlela numerologie má devět čísel** vlastně, takže funguje, kdybyste byl u astrologa, tak vám řekne, že ste v prvním dekanu nějakýho střelec a že vám někde stojí Měsíc a někde Slunce v ty a ty roky, to tam někde je ty planety, nebo v ten a v ten den, já astrolog nejsem. Některá je škodlivější, některá je prospěšná, některá méně. Jo? Tady je to zase v číslech. Jo? **Budete v nějakým ročním cyklu, jo? Řekněme jedničkovým, dvojkovým, trojkovým, až do devítky.** Někdo má něco na sedmiletkách, vy ne, vona to tam má až na 63. roku, to vám pak povím, a **pak sou takový devítiletý cykly, což je vod narození přes současnost do budoucnosti, když se trefíme trošku do tý minulosti, tak by ta budoucnost se měla vodvíjet taky vod toho** a téměř **v tý numerologii se dozvíte všechno. Jo? Kdy člověk mění práci, kdy teda zakládá nějak rodinu, kdy se mu zas třeba rozpadá, někdo se mu do toho vztahu dostane nebo jí, to tam bysme měli mít. Nemá to tam každej všechno. Někomu ten stejnej rok, kterej vám bude prospívat, zase škodí, to nezáleží na tom, že je někdo s vámi stejně narozenej, ten osud je jinej. Když numerolog přide na to, jak ty čísla teda fungujou, tak vám to poví.**

Je tam téměř všechno teda v tom, co potřebujete vědět, ale postavičky sou potom v kartách. Jo? Takže já spočítám to životní číslo.

MF: Eště než začnete, zeptám se, jestli teda souhlasíte s tím nahráváním?

No, tak jak vidíte, tak nemůžu moc nic dělat, tak si to nahrávejte, no. **MF: Dobře.** Takže já tak si budu šuškat u toho, jo? *přítakávám, ona si pro sebe polohlasem počítá* Takže **vy ste životní sedmička a psychická devítka.** Každý máme dvě ty čísla. Den narození nezměníme, to je číslo psychicky, jak působíme a jaký doopravdy jsme, to máme tady součet na konci zkrácenejch na to jednomístný. Takže vy ste psychická devítka, životní sedma. Sou to vobě lichý čísla, nicméně, každý je jiný, takže **možná že na okolí působíte sebevědomě, možná, že víte vždycky si se vším rady nebo tak nějak třeba i nafoukaně, ale ve skutečnosti, to až zas tak není.** Voni ty sedmičky životní, já s tím žiju 40 let se sedmičkou takovoudle. **MF: Jakože jí máte nebo za partnera?** Za partnera. **MF: Jasně.** Voni si zase vnitřně nevěří, jak by měly, ale není to na nich vidět na těch sedmách. To sou velice složitý osobnosti. Sedmička životní složená z trojky a ze čtyřky, sou velice složití. **Sou přitahovaný k neřestem a k takovejmlé závislostem.** Na to ste eště mladej asi, ale vono to potom přijde pozdějc, **těžko si vodvykaj no, tak na to pozor. Jo?** Ty sedmičky. Tuhleta **holčina...no tak to je hezký.** Tadleto holka je šestka životní, já taky sem šestka životní a můj manžel sedmička, takže to máte stejný. Takže tam bude i stejná energie. *počítá si pro sebe* K těm šestkám životním, že ty sedmy sou takle přitahovaný. A ty **šestky životní zase bejvaj optimisté docela a ze všeho tak nějak vyklouznou.** (3:07) **Šestky životní vypadaj dlouho docela dobře.** Ať už vezmete herci nebo to, ale potom přijde takovej zlom, jako třeba já a mě bude 60 za chvíličku a dlouho sem vypadala vo hodně míň, třeba. Jo? *přítakávám* A najednou buch, přišlo 30 kilo a přišly roky. Šestky životní vypadaj dlouho dobře, ale pak to stejně doženou. Takže šestka sedmička se poměrně hodí. Jak je to astrologicky, to vám nepovím, nejsem astrolog, **ale todlento je voda a vy ste voheň,** normálně by se to asi moc nehodilo, ale my se s manželem nehodíme už čtyřicet let. Takže uvidíme, ale ta sedma jako numerologicky k tý šestce ano, tam to dává nějakou energii, je jich devět tédletěch energií, tadleto je pod číslem čtyři. A pokudbyste s toudletou partnerkou žil, chtěli byste založit rodinu, tak **tadleto energie je vo tom, že, co si postavíme nebo kde budem bydlet se domluvíme, jestli děti nebo nemít nebo zvířátka, taky domluvíme, co si koupíme, jak si zařídíme, kdy se pomilujem, kdy ne, s menšíma překážkama i na tom teda, ale lítá to tam většinou ve financích.** Co já znám takhle ty páry, i ty naše

ročníky, tak tady v té energii čtyřkový, kterou teda vy dva spolu dáváte, vy budete mít **jinej názor na utrácení a na hmotný statky** než ona. Nebo je to tak, že **jeden prostě vydělává a druhej se veze**. Jeden se snaží tydlety mršky růžový zaplatit, *ukazuje na složenky* a ten druhej ví, že se to zaplatí a myslí si, že je doma pro ozdobu. Můj manžel už je taky 40 let tak krásnej, že ho mám doma pro ozdobu. *směju se* Někdy to v tom je tak. **MF: Takže myslíte, že já budu ten ozdobnej? neodpověděla a pokračovala dál** Takže když to víte dopředu, tak prostě to zařápnete dopředu a nebude to tak. Jo? Jinak ta **energie špatná teda pro vztah nejní, no**. Koukneme se trošičku, sou tam i povahový rysy, já když to dělám někomu poprvý, tak se na ně mrknem. Takhle když to numerolog namaluje, to je jak když namaluje mozek, *kreslí obrazce na papír* **když přídem na to, jak to tam funguje, tak by to mělo bejt v pohodě**. **Co vám bylo dáno do vínku. Co si vod života slíbíte, to vám život dá, zkrátka. Tady to je. Tři jedničky, pětka, devítka. To je takový rychlý stoupání, prostě. Když něco chci, nejpozdějc včera. směju se MF: To je dobrý!** Vo jednu jedničku je tam víc, než by mělo bejt. Ty by měly bejt dvě, jinak ty čísla po jedný. To znamená, že **někdy máte třeba problém s vyjádřením. S vyjádřením citu**. To znamená říct někomu jdi do háje a vod teďka si budem vykat a nebo cit opačnej, chci abys věděla, že tě miluju. Někdy tam ten problé s tím vyjádřením, u těch lidí, který maj vo tu jedničku víc, bejvá jako jo? **MF: Spíš to posláni do háje mi dělá problém. Já už dneska si říkám, co když tu zejtra nebudu, musím to vyřešit všecko dnes**. Dvojka to je cit, láska. Lidi který maj dvojčičku, tak sou citlivý, potřebujou pochválit a taky se to musí naučit. Pětka to je taková ta rychlost. To byla výhoda padesátejch ročníků, že teda... *vyrušila nás třetí osoba (6:17)* Devítka je analytický myšlení. To je že teda vod něčeho něco vodvodíme, osmička je logika. **Vy máte osmičku, co nevidím, neslyším, na co si nešahnu, nevěřím**. Sedmička je duše. To je takový zvláštní, záhadný číslo, i kdy ten člověk někdy je tvrdák, tak ten kdo tu sedmičku má, tak prostě se pak vobětuje a jde třeba s baterkou to v noci hledat, to co sme ztratili. Jo? Nebo tak nějak. **MF: Mirek Dušín. smějeme se No!** Takže to tam je. Jinak máte tam stoupání hezký. A **člověk, kterej má dvojku pětku sedmičku, osmičku, tak se říká, že když se do něčeho zakousne, že si jde za svým cílem, jak vlčák a dokáže to. Sebevědomí máte pěkný, velký, vy byste se šíleně hodil na psychologa, ale úplně hrozně**. **MF: Je už nezdravý, to sebevědomí? Ne**, to ne. Máte ho dost. Ale na tu psychologii byste se mi vopravdu hodil. Tak a vona. (7:09) *hovoří o charakteristice mé přítelkyně. Tuto část do přepisu nezahrnuji, protože se přímo nevztahuje k tématu (9:06)* **Jinak se to**

k sobě celkem hodí, astrologicky asi ne, ale numerologicky jo. V ročním cyklu ste, eště pořád vám tam běží energie roku 2010, jí taky. Jo? To je vždycky od narozenin do narozenin. I když u někoho to funguje hned po začátku roku, ale to nemůžem určit zas až tak jestli už se prolínaj ty energie těch roků, ale jelikož jste štír, *spletla se, přestože už dříve správně řekla, že jsem střelec* já myslim, že tam máte eště energii roku 2010. Tam je pětka, to sou změny. Takže vy tu máte. Do letošních narozenin nějaký změny. Vy, pevná půda pod nohama možná. Takže týdlety změny můžou bejt. Můžete dělat nějaký závěrečný zkoušky, můžete se stěhovat, nebo začít bylet někde jinde. MF: Zkoušky určitě, no. Můžete začít cestovat a jelikož to sou změny na týdletý energii, kterou tady máte, já bych řekla spíš pracovní, tak na tý pětce se vždycky všechno udělá rychle. Většinou je to k dobru toho člověka teda. Takže pokud si řeknete, jó, já to dělám proto teda, abych to udělal, tak to teda uděláte. Třeba s vodřenejma ušima, ale teda uděláte. Taky se vám tam letos vyskytne nějaký jiný děvče, jo tak pozor na to. Nebo děvčata. 2011 tam budete řešit vopravdu já a ten druhý. Tam je Venuše. To se lidi většinou buď rozhodnou pro rodinu a nebo se rozchází a nebo jim tam osud strká někoho, že to třeba s rozem nemá nic společnýho, ale vy to tam 2011 až 2012, vod narozenin do, máte. A 2012 až 13, tady máte sedmičku, nemusí to bejt tak přesně, může to bejt plus minus půl roku, což je nějaký omezení, takže pokud byste se nachvilečku nebo úplně s timletim děvčetem rozešli, je to možný jako. Jo? Nemusí to bejt, ale je to možný. To vomezeníčko tady je, 2012, ale může bejt, může být klidně teda pracovní, no. Ale většinou to bejvá ve vztahu. počítá si Vona tady má eště do těch narozenin letošních takovou životní křižovatku, to znamená, dělám to, co dělám nebo studuju to co; vona je někde prvním rokem asi, tohle děvčátko. MF: Jo jo, na střední, no. Je na takový životní křižovatce, kdy váhá a taky váhá vo tom, jesli chce bejt zaháčkovaná v nějakým vztahu a nebo jesi chce bejt raději volná. Ten rok 2011 až 12 teda bych já tady viděla jako, u každýho to vidim, může být, že se rozejdete teda, jo? 2011 až 12, ale když to víte dopředu a jestli je vám spolu dobře, můžete udělat všechno pro to, aby k tomu nedošlo. Ale vona tady ty změny má a vy taky. My sme se s manželem rozešli třikrát a po čtvrtý sme se stejně vzali, takže vono to asi musí trošku bejt. Karty nám pak řeknou, jak to je. Tak, teď tady namalujeme ten osud. Takže je možný, že teda letos si zkoušky uděláte, pokud budete chtít, protože tam je ta pětka, to je rychlý. Máte to potom spojený s nějakým ježděním, dojížděním to pracovní trochu. Třeba na krátkou trať, ale máte. No a budete v polovičce roku nebo v konci roku už řešit spíš ty

vztahový, vztahový věci a může to i vyšumět do přátelství třeba, jo? Takhle vám to řeknu šikovně, jo, abyste z toho nebyl smutnej. **MF: Dobře.** Jo jsme jen lidi. Nikoho nevlastníme a když prostě se vy rozhodnete vzít dráhu, tak jí vezmete a když se rozhodne ona, tak to tak bude. **MF: To je jasný.** To tak bude. Ale nejsou všechny holky, který se chtěj vdávat až na třicátým roku. **MF: Snad jo.** Tady už to bude plus mínus 3, 4 roky. Ona ta numerologie teda učí, že je to devítiletý cyklus, ale u mě to je teda dva roky zpátky. To co bych tam měla mít ve třiceti, už sem měla ve dvaceti osmi. Jo? Takže.. uděláme to do šedesátipěti let vašejch a když tu budete dalších šedesát, tak vono už se to moc nemění. Už vám to můžu klidně i potvrdit. *vykládá karty* Tak tuhleto **děvčátko je absolutně neměnitelný. Jesi se budete snažit někdy, aby byla jiná, než ona sama chce, tak se vám to nepovede.** Ona je absolutně neměnitelný člověk, kterej když teda přijde na to, jak ten život žít, a nejlíp žít, tak to bude furt takový postejný. Jo? Ona tady vopravdu jiný ty energie nemá než toho čísla devět. To má můj chlap. To má můj mužskej, i kdybych se rozkrájela, tak bude furt stejnej. Ale uvidíme, každý je složený z něčeho jinýho. Takže nejdřív tu energii sem vám řekla, tam by to mohlo lítat v těch financích. Řekněme, vy byste chtěl dům a vona byt nebo vobráceně. Jo? **MF: Jasně.** Vy byste vydělával, vona by utrácela. Jo? Tam by to mohlo bejt, ale nemusí. Ta energie nejní špatná a je vodevřená, když se ty lidi (14:45), čtyřková a šestková, když vychází, když se sečtou ty, **když se ty lidi rozejdou, tak najednou bez sebe nemůžou bejt a začne jim to fungovat třeba po telefonu.** Jo? V dnešní době ty telefony jsou, dřív se musely psát dopisy, že jo? Teď sou telefony. **A pak najednou zjistěj, že nemůžou bejt bez sebe, tak se k sobě zase vracej, pak zas nemůžou bejt spolu, zas by se samou láskou snědli, až je to potom hrozný, tak se zase rozejdou. A furt je to koloběh.** Když sou bez sebe, tak se přitahujou, když sou spolu tak se nemaj rádi, ale já vám můžu říct, že pak nakonec, jelikož jsme se brali v osumnácti, že jo? Takže pak sme to dohnat někde museli. U těch padesátějch ročníků byla velká rozvodovost. Tak von měl nějaký, já sem měla nějaký avantýry, ale vždycky sem zjistila, že když bych měla nějakýho jinýho chlapíka, tak že ho budu podvádět s tím bejvalym. A my tudle čtyřkovou energii dáváme. Takže tam je to většinou trochu takový navěky, i kdybyste měli zůstat přátelé. Tak deme na vás. Co se týče toho dětství, **vemem to vod dětství, jo? S jedním z rodičů jste si nerozuměl nebo není s vámi nebo ho nemáte nebo si nerozumíte, jak byste měli; S taťkou.** **MF: No, je. směju se MF: A i celkem jako není to nějak špatný vyloženě. Jde to?** Kdo tady má tuhleto energii, co máte vy, tak

s jedním z těch rodičů to není až tak jako. Buď ten člověk je trošičku odsunovanej a nebo zpřednostňovanej u jednoho z rodičů. Tak nevím, jak to máte vy. **MF: No tak s tatškou sem si posledně třeba vo Fukušimě jaderná elektrárna v Japonsku moc nepopovídal, ale jinak jakoby..** No, protože můj muž to tam má taky tu devítku. Ale jinak **z rozvrácenýho manželství si myslím, že nejste..** **MF: Nee.** že teda rodiče, i kdyby tam něco bylo, tak že to ustáli. **A nevyhází mě, že byste byl jedináček.** **MF: Taky, ségru mám starší.** No, **takže vy ste dvě vlastně.** A jako jo, **někdy tam nebude úplně stejnej názor, ale myslím si, že to jakž takž zvládli ty rodiče a že to zvládnete i vy s rodičema.** Zlom životní tady máte na 23 roku. Nevím, co to u vás bylo, ale je to na 23 roku. Když to vezmete **plus mínus rok dva**, (16:53), může to bejt klidně 25, no. **MF: Když to já tu mojí paměť moc dobrou nemám.** No ale může to bejt letos, může to bejt, protože sem říkala plus mínus 2, 3 roky, tak pokud by to bylo až v pětadvaceti, tak sou to ty závěrečný zkoušky... **skočím jí do řeči MF: Možná nějaký rozchody něbo něco.** ...třeba. Jo? Protože tady máte změnu. Tedka je změna. **MF: Jasně.** Mohla by to bejt změna partnerky nebo těch partnerek bude víc. Zkrátka, **nebudete třeba věrností oplývat a nebo to je změna ze studia na jiný studium nebo prostě hledat nějaký, práci hledat nebudete, budete hledat zaměstnání, no.** Takže to tam vopravdu vod třidvaceti do pětadvaceti něco takovýho máte. **A je tam možný i teda stěhování, takže jesi si bydlíte někde ve svém nebo chcete bydlet, na tý pětce to všechno jde.** **MF: To bych chtěl, no. Kéž by to byla pravda, že bych bydlel brzy ve svym. směju se** **Do příštích narozenin by to mělo bejt, pokud si vo to budete hodně stát.** Ne do těchhle letošních, do těch dalších. **MF: Aha, jo.** No protože vy **tady máte fakt vod těch dvacetipěti do dvacetidevítí vlastní bydlení, takže i kdyby to bylo v pronájmu někde, tak tam budete si vládnout. Jo?** **MF: Jasně.** **Založení rodiny, pokud by to bylo do dvacetidevítí nebo do třiceti let, u vás, tak to není tak pevný. Tam byste si eště neuvědomoval, že ste třeba otcem rodiny a nebo byste dával přednost třeba práci nebo přátelům.** **MF: Aha, jo.** Na týhleť pětce je to takový, že na to nejní eště čas. **Ale pokud byste tu rodinu zakládal až kolem dvacátýhodevátýho a pozdějc, jo, tak tam funguje vopravdu energie, že to teda vopravdu je velikánská láska a založení rodiny.** Máte to na dvacátým devátým až třicátým a nebo osmým, to už máte, tam je to plus mínus. **MF: Jasně. Takže kolem těch třiceti to začít řešit.** Kolem těch dvacetiosmi až třiceti tady máte doopravdy rodinu jako takovou. To znamená já, děti, pokud nám to zdravotní stav dovolí. **Do tý doby ještě můžete mít pár partnerek klidně.** Za ty tři, čtyři roky se něco může, a nebo pokud byste byl tady

s touhle partnerkou, tak taky se může stát, že vám tam osud strčí někoho jiného, kolem toho dvacátýhoosmého nebo dvacátýhodevátého a na týdletý dojde to fakt s rozumem nemá nic společného a tam vopravdu dem za voláním svýho srdíčka. Pokud to bude vona, tak tady založíte rodinu, pokud se do tý rodiny nebude hrnout, v osumnácti asi těžko nebo ve dvaceti, tak vám tam prostě tady v ty roky osud strčí někoho, že teda do tý rodiny půjdete. (19:11) **A nikoho nepotkáme náhodou, jo?** Prostě vona měla potkakt vás, vy ste měl potkat jí. Vod třicetiosmi do čtyřicetisedmi tady máte pětku, vy jí tady máte pořád tu pětčku. Takle vod nějkejch já nevím osumnácti, dvaceti let, to znamená, to je energie, že kde budete cestovat, jezdit, něco spojenýho s cizinou, jo? Pokud byste měl za ženu cizinku, tak je to samozřejmý, pokud budete mít práci, že teda nebo tam máte nějaký příbuzný, že teda, budiž. Něco tam je. *přikyvuji* Řidiče z povolání budete dělat asi těžko, takže je tam nějaký cestování. **MF: Snad ne, no...řidiče z povolání.** Vod čtyřicetisedmi, no a tady máte i stěhování nějaký, potom třicátýmpátým až osmým roku, možná z bytu do domečku, to nevím, no. Jo? **MF: Jasný. Čtyřicetsedem až padesátšest, na tomhle devítiletým cyklu, tam si budete hlídat zdraví. Nejenom ženy sou v přechodu. A když tam ten mužskej tu sedmičku má, tak se mu ten metabolismus a to všechno taky trošku mění, takže vod těch čtyřicetisedmi do těch padesátišesti třeba si hlídejte kila.** Já sem je nuhlídala. Já sem se za osum let spravila vo pětadvacet kilo. No tadytom křeslu nezhubnu asi. A takže si toleto hlídejte vod těch čtyřicetisedmi do těch šestapadesáti. **Tlak a takovýty věci spojený s tím a pokud to uhlídáte, bude to v šechno v pořádku,** protože ta sedmička jinak je studijní, takže se budete, buete mít obor, že se budete celej život učit. (20:29) **Ale tady fakt lítá to zdraví. Tady neřikám, že budete nemocnej, ale hlídat ho.** **MF: Jo.** Vod padesátišesti vejš, pokud nám to všechno dobře dopadne, tak tady máte *počítá* společnost, práci a stále práci pro společnost. Takže i když byste moch bejt doma, v důchodě, tak budete pořád pro ty lidi ale něco. **MF: To se mi tak celkem líbí. Takle bych to rád viděl.** Ale ta sedmička je, že se budete furt jako učit, jo? **Nesmíte propadnout ničemu. Ty sedmičky lehce. Můj chlap, když to nejsou cigarety, tak sou to ženský a když to nebyly ženský, tak to byly fernety a nebo pivo a pak dokonce i automaty. Pozor!** **MF: Jasně.** Ty sedmičky, Karel Svoboda byl sedmička životní, Karel Got je sedmička životní, sou to složitý osobnosti, jo? Tak toleto **děvčátko, jedináček by taky neměla bejt, já si myslim, že nejní,** **MF: Neni, taky má ségru.** pokud nejsou tři, měli bejt, tak dvě určitě, teda. Měli bejt asi tři. Nevím proč, ale mám to tady. **MF: To nevím.**

Myslím, že sou dvě, pokud se nepletu. Jsi někde, to nevíte. *směje se MF: No jasně, no.* Ale ne, mohla maminka jedno nechtít, nebo nějak tak. Já taky sem rodila třikrát a mám jen dva kluky. To jedno bylo brzinko a to nedopadlo. Má to tak bejt, to pořadí dětí jak má bejt, tak je. *Nevím, tam v tý její rodině, ale trochu tam byla Itálie.* Nevím, co tam bylo, ale určitě zaznamenala že né vždycky si ty rodiče a nebo to **teprve přide.** **MF: Tak oni hodně cestovali vždycky, jakože určitě v tý Itálii byli, ale jsi nějaký vážnější spojení tam..** Ne, já si myslím, víš jak? Já si myslím, že se... **MF: Jo, vy myslíte takhle.** Né vždycky si rozuměli a nebo to teprve přide, vona je eště mladounká, jo? *Sou tam nějaký takový ty. Zlom životní, co se týče rodiny, co se týče pevnej vztah a tak dále, hele vona to tady má až na dvacátýmčtvrtým roku, to je eště devět let.* **MF: A její rodiče teďka už se rozváděj.** No tak to je vono. To sem říkala, že není z rozvrácenýho manželství, ale eště není všem dnům konce. Protože vona tady vopravdu tu Venuši má, takže to znamená, ne vždycky si rozuměli, jak by měli, takže tam Itálie, já sem myslela Itálie, víš jak? **MF: No jasně, mě už to dochází.** Že tam vobčas Itálie byla v tý rodině a takže pokud vod ní rodiče vodejdou, tak už teďka prostě v tomhleto věku, kdy to dítě se může rozhodovat, s kým bude, jo? *Zlom vona má na dvacátýmčtvrtým, to je založení rodiny, takže vona do nějakých třiceti, může to bejt klidně dvacátéjřetí, dvacátéj, jo? Úplně to takle neberte. Založení teda rodinky,* tam je Venuše, do dvacetidevítí, do třiceti, vypadá to teda, že by byla doma, pak by se tadydle vrátila do kolektivu, kolme tý třicítky. Změna kolektivu, budování si nějaký kariéry na tý devítce, sem tam se tam kolem ní budou kroužit chlapíci, ale většinou se to tady na tom zvládne, vod třicetiosmi vejš tady má zase, vona tam má furt stejný číslo, ale tady má ježdění, cestování, to máte taky, cizinu, to je spojený tady z toho a i pracovně trochu, tak já nevím, co vona bude dělat a vod sedmačtyřiceti nebo *vod pětačtyřiceti tadle holka má absolutně hotovou kariéru.* Já nevím, co bude dělat, ale vona tu má devítku posílenou nulou, to znamená, že *co vona si vod života slíbí, i když má jednu jedničku, je nerozhodná a nevěří si, ale není to na ní vidět, tak by jí to ten život měl dát,* a fakt tady ta nějaká kariéra je. Je to na čtyřicátýmsedým, čtyřietsedum, až padesátšest, možná 40. Něco tam má a *zas tady má, práce s lidma,* počítá lidi, který maj na vrcholku trojku, tak vypadaj strašně dlouho dobře. U ní bych tady, protože tady má samou devítku, tam se to dá těžce, jako ten osud, ale nic, žádný hrůzy tady nejsou. Takže si myslím, že pokud vona si pude za svým cílem, pokud studuje a dostuduje, může jít i dál, může je tady vod dvacetidevítí pokračovat eště ve studiu, já sem si taky děála

poslední školu, když mě bylo čtyřicet osm, taky sem na to přišla až pozděj, že vod třicetipětí do čtyřicet osmi furt sem si něco dělala, že to dělám pro sebe teda. Takže tady vopravdu nějaká ta kariérka by mohla bejt. **Vy byste se k sobě hodili, ale vona je hodně mladá a ta životní křižovatka taková už letos, kdy vona jesi chce bejt zaháčkovaná nebo nechce bejt, tady je.** **Ale Jelikož její rodiče se rozcházejí, tak vona bude potřebovat spíš zázemí a domov, takže na to byste jí skutečně mocht nějakým způsobem...** **MF: Utáhnout.** ...že by se to udrželo tady do vašeho dvacátýhodevátýho, třicátýho a byla by jedna z těch dívek, který teda zakládaj tu rodinu mnohem dřív, kolem toho dactýho, než ty děvčata, který čekaj a řekla bych, že kolem těch třiceti, jako moje jedna snacha, že je pozdě. **MF: No tak biologicky asi jo, no.** Jako maji holčičku, ale měli problémy a **MF: No jasně.** a teďka vlastně v třicetičtyřech druhý těhotenství, zase tam sou problémy, no. **MF: To snad nějak od třiceti se to už považuje automaticky jako rizikový.** Od dvacetisedmi maj už v tý kartě mateřský napsáno starší matka. **MF: Jo.** Takže **tady je teda fakt, že byste se k sobě docela, i když ne astrologicky, ale numerologicky hodili, věkovej rozdíl, tam bych neviděla žádný překážky.** Já si myslím, že tohle děvčátko potřebuje staršího partnera, ale že se bude líbit opačným pohlaví, s tím počítat musíte. Ty šestky všechny. **MF: Hm. Tak vona je hezká, i proto sem si jí vybral, že jo.** Takže zkuste prostě naučit se chválit, ale zase to nepřehánět a počítat s tím, že vona teda je paličák. **MF: Jo, to už sem zjistil. směju se** Ale docela by to k sobě šlo. I když tam máte, míchejte, i když tam máte teda 2011 až 12 nějakej rozkol, ale já si myslím, že pokud dáváte tudle energii spolu, co dáváte, tak se rozejdete eště mockrát a zase se sejdete. Já mám špatný brejle, ale musím si je nechat na nose, protože můj chlap mi je nevrátil, ty s tou. **MF: Jo, von vám je zabavil.** Ne, já sem mu je dala, aby mi je, já tam mám *nejde rozumět* mi okousala tu pacičku, tady, jak je to na tom nose... **MF: Jo takhle.** ...a aby mě jel do toho vyměnit tu pacičku a oni tam sou až odpoledne. A brejle si nechal u sebe.

MF: A tedlecten systém vykládání karet je nějakej jako, kterej má třeba nějaký jméno nebo je to váš vlastní? Heleď, každej vykládá nějakejma jinejma kartama, tady z toho udělejte 3 hromádky směrem ke gauči, **někdo vykládá těma dvouhlavejma, jak sou ty figury tam.** **MF: Někdo má tarotový zas.** Někdo má tarotový, to sou ty, těch 72 karet, což je spíš tak výklad pro sebe, no ale vykládaj s tím. Někdo má takový ty obrázkový, kde to vidíte vlastně, co to je. **MF: Jo, ty..jak vona se menuje takový ty ručně kreslený.** Vono jich je spousta **a já teda vykládám**

žolíkovéjma. Těma vykládá málokdo, ale vykládá, jako helejte, jako můj způsob, váš způsob úplně takovej to není nikdy. **Vždycky si musíte vo tom něco přečíst, abyste věděl, co která karta je. MF: Jasně.** Abyste věděl, co která karta znamená, když s tím začínáte a pak už si ten systém najdete svůj. (27:39) Chvíli se to dělá podle nějaký knížky a každá začínající kartářka tomu až tak ze začátku taky nevěří, protože to podle někoho dělá nebo jí to někdo učil. **přítakávám** Mě to teda učil jeden váhá pohřebák, ten co jezdí. **MF: Drsný.** Mě vykládal karty a pak mě říká, vždyť vy byste to mohla dělat a naučil mě to teda tak nějak po svém, ale za chvíli si ty karty seřazujete sám a ani to nejde nikomu vysvětlit prostě. Pak už tam v tom vidíte ledacos a myslím si, že každéj má svůj systém, no. **Sou lidi, který to čtou, tak jak to viděj, jsou lidi, který si to vymejšlej.** Červenej král, je ten komu já vykládám. Hnedka jste mi vyšel tady jako první. **přítakávám** Vykládám na 22 karet, nemusí mi tam ten červenej král vůbec vyjít, může mi zůstat v ruce, protože mi jich deset zůstává v ruce, ale vy ho tuhle máte a ta, která k vám patří, by měla bejt červená královna. A tady v těch kartách podle toho, jak nám vyjde, tak by nám měly ty karty říct, jestli je to někdo, koho už znáte nebo ten v současnosti a když vyjde úplně vpravo ta červená královna, tak do vašeho života vstoupí někdo úplně jinej, abych to tady pak nevokecávala, klidně vám to řeknu, ale vy tady v těch třech kartičkách na co jsme vyložili máte, vy- nějakěj nověj začátek a nějaká zkušenost- a je to cizina. Nevim, co tam budete dělat. Může to bejt dovolená. **MF: Tak dovolená určitě, ale možná že i něco pracovní třeba.** Tadleťta karta má i význam, že třeba chcete nějakěj dopravní prostředek. Může to bejt autíčko, může to bejt motorka. Jo? To má několik významů, ta karta. Tak, teď to přeložíme, nověj začátek, totiž u vás nějaký pracovní činnosti nebo studijní, ale já bych řekla, že pracovní. Že budete dělat závěrečný zkoušky a já nevim jesi budete pak dělat novinářinu nebo jesi budete teda dělat nějakou psychologii nebo všechno spojený s tím, to nevim, ale každopádně práce, kterou hledáte, **vy nehledáte práci, vy hledáte zaměstnání.** Jo? Můj syn taky hledal, ten starší, zaměstnání. Tak teďka momentálně nejní tý práce potřeba tolik, **to co vy budete dělat nebo nedělá to tolik lidí, nemusí s tím každéj souhlasit, třeba vaše maminka zrovna s tím, co vy děláte, ale rozhodně je to práce, která se k vám hodí.** **Vy máte babičku ještě? MF: Mám babičku. Dvě dokonce. A jedna je vdova. MF: Jo, jedna je vdova.** To tady máme, nevim, která to je, ale tady máme jednu babičku, je teda ovdovělá nebo rozvedená, to je stejná karta. **MF: Ovdovělá. skoro zároveň se mnou řekne:** Ale já si myslím, že je ovdovělá. **Má asi domeček nebo něco ve**

vlastnictví... *přítakávám* a jelikož nám tady s tím nám to tady vyšlo u vás, tak asi z toho někdy něco budete mít, jinak by nám to tady nevyšlo. **MF: No, snad radši ani ne. směju se Takovej starej barák...spíš práce, než bydlení to je.** Vono někdy se to pak využije spíš na parcelu než na to a něco vám tady vychází takovýho, jo? Tak. (30:36) **Někdy doma výměna názorů, tak to je pochopitelný. Co se týče školy a učení, nejste úplně nejvzornější student. MF: To určitě. Rozhodně tam sou nějaký mezery. Protože tady je křížová desítka, to znamená, že jesi to není docházka, která vám chybí, tak něco v nějakým předmětu. Není to až úplně dokonalý, jo? Takže musíte trošičku přidat.** Tady krok dopředu. Je tady teda někdo, kdo by vám moch trošičku v tom pomoct. Je tady společník. Může to být váš otec, ale toleto nejni. To je společník nějakákej, kterej vám, kterej vás posune, známej nebo já nevím, strejda, nebo já nevím, já tam jména nemám. Někdo, kdo vás posune pracovně kapku dál. Zkrátka tu máte trochu protekci, takhle vám to povím, jo? **MF: To by mohla bejt i mamka možná. Maminka je tam taky, no.** Ale vona má známýho nějakýho. Jo? Maminka zas má známosti jiný. *přítakávám* Tak, tady máte tu přítelkyni, která teda eště dělá školičku nebo studuje a jelikož sem vám to už předem řekla, s kým půjdete životem, podle toho, kde ta královna bude, tak protože nám vyšla vlevo, tak je to někdo, koho už znáte. Někdo koho už znáte, někdo s kterým žijete nebo chcete žít nebo hledáte v současnosti, abyste spolu mohli bejt na jednom místě třeba. Je to teda holčička, která tady to je studium, zrovna tak, jako u vás, má něco společného s cizinou a s cestováním. Nevím co nebo bude mít. Zrovna jako vy. To už může bejt ve spojení s vámi, ale zatím bych řekla, že buď jezdili do ciziny na dovču nebo něco takovýho nebo tam fakt někoho mají, ale hele to je asi vona. **MF: To by mohla bejt, vona hodně cestovala. S rodičema byli aj v Číně ted'ka. Peníze si zatím nevydělává teda,... MF: To ne. ...protože jí eště čeká nějaká škola.** Tatínek by jí moch dělat nějakýho sponzora jakž takž. **Je to děvčátko, který řešení vždycky najde.** Má tady jednu kamarádku, s kterou vy si nikdy rozumět nebudete, která jí proti vám bude trošku poňoukat. Je tady taky děvče, který se k vám bude chtít vracet. Je to nějaká bejvalá láska. Tydle karty nám říkaj nebrat, je to žárlivka. *směju se* Protože má někoho jinýho a ten na ní pomalinku začíná kašlat. Osmička nám rovná všechno vaše k dobrýmu, takže tady máme, s tímletem děvčetem se eště teda na chvílečku rozejdete nebo budou tam takový pauzy. Protože nám tady občas vybíhá někdo jinej, jo? Ale děvče jiný a zrovna tak chlapec jinej, takže ne že se budete jenom vy jí líbit nebo vona vám. Prostě vobčas tam někdo vyběhne, že by mohly dojít nějaký hádky

bejt nebo ne. **I kdybyste se rozešli desetkrát, tak s toutle holkou se hodíte.** *přítakávám* Prostě vy půjdte životem s někým, koho už znáte nebo koho jste poznal. Já tady to jméno nemám, ale to řešení najdete. **MF: Jasně.** Začne vám tam **zasahovat nějaká bejvalka, vyprdněte se na ní, jo?** Od roku 2012 tady máte vlastní bydlení. Člověče, tady mi to vychází jako dům, ale to je blbost, takhle mladej. **MF: No kéž bych ho vyhrál v nějaký loterii nebo nevim.** Tady vychází dům s pomocí maminky nebo babičky prostě, ale může to bejt byt. Tady nemáte žádnou křížovou kartu, jo? **Tady je, že v minulosti nějaký problémky teda byly, měl ste tam trošku náběh na astma nebo nějakou laryngitidu nebo jestli vám trhali krční mandle, to nevim, ale něco tam bylo.** **MF: Trhali. Trhali mi nosní. Teda já myslim nosní a říkám krční, protože naší holce taky trhali.** Ty krční to je při angínách, ale ty nosní sou jako při tom. **Děvče ste už měl nějaký v minulosti, ne, toleto není první holčina. Je tady nějaká touha nějaká trošičku po moci, po majetku,** což se vám teda podaří a je tady cestování a práce spojená s cizinou. Nevim jak tadle práce do toho může zapadnout, ale vychází mi to. Od roku 2012 tady máte bydlení s pomocí maminky nebo babičky. Heleď, i kdyby to byl chvilčku byt jo, ten by se vám nabízel už teďka někdy, tak ale vydělávat si začnete až nějak vod druhý polovičky roku nebo ke konci roku, přestože ty brigády nějaký děláte, tak moji synové tak, když studovali, tak děáli si brigády. Tak tady je domek nebo prostě bydlení ve vlastnictví. **Tady je, že budete mít docela slušnej příjem. Todleto je úvěr nebo půjčka a osmička nám to rovná k lepšímu, takže to budete zvládat splácet a je tady osoba ženského pohlaví, která vám to pomůže splácet.** Může to bejt matka, nevim. Může to bejt babička, může to bejt tchýně. **MF: Jasně.** Vy tady máte od příštího roku, vy tu nemáte žádnou křížovou kartu, já to musím přečíst hezky no. Prostě to je hezký. Akorát tady je, že **s tím děvčetem chvíli chodit, chvíli nechodit, chvíli žárlit vy, chvíli žárlit ona, ale jelikož, jesi je to teda vopravdu vona a milujete se, protože je vlevo, tak stejně ten osud, i kdybyste se rozešli, vás svede.** Takhle to tady je. **MF: To je hezký docela.** Ty zkoušky, **dáme si to eště zvlášť na ty zkoušky, máme eště čas. Vona přijde eště paní, dáme si tam jakože průměrnej student, jo? Takže to bysme tam mohli dát osmičku.** Když nám tam vyjde kárový, teda křížový eso nebo křížovej spodek, křížovej spodek jsou problémy a křížový eso je, že si třeba něco zopáknete, toleto je, že je vdova babička, ale že si něco zopáknete. Že něco skončí, ale vy si něco zopáknete, abych to tady nevokecávala, já vám to řeknu dopředu. **MF: Ježiš, jesi to vůbec chci vědět. směju se** Ale no tak Ježíš, **no tak přidám a hotovo, ne? Když vím dopředu, že je to blbý.**

MF: To je zas pravda. Když tam pojedete s tím, že to prostě uděláte a že jim všem vytřete zrak, tak to uděláte. Když budu tuhle brečet, že něco se mi nepovede, že se mi spálí bábovka, tak se spálí nebo že se nevyklopí. (36:17) Jako furt mám strach, že nezhubnu, tak nehubnu, že jo? Až začnu mít strach, že budu hubená nebo že budu tlustá, počkej, jak to je? Vobráceně! To bejvá vobráceně. Až začnu se bát, že budu hubená, tak si to přitáhnu, jenže já se furt nebojím, no. **MF: Jasně.** Tak. *směje se* Dejte devět karet na jednu hromádku a je to na ty zkoušky. Jo? **MF: Mám je už otáčet?** Děvět, vobrázkama dolu, dolu obrázkama. Ať je nevidím ani já ani vy. *Tady s tou holkou byste se hodili, ale je eště mladounká, no. Já sem s řekne jméno chodila taky vod patnácti s různějma přestávkama.* To bejt musí, ale *odmlčí se* vy máte něco společnýho tady s těma Flekalovejma nebo Flekovejma ze Zruče? **MF: No, s Flekalovejma, sou to nějaký vzdálený příbuzný, ale jakoby...** Tady sou dvoje. Tady sou Flekovi a Flekalovi. **MF: Flekalovi jedině. Ty Flekovi, to ne. Já sem Flekal, takže s těma Flekalovejma něco málo, ale. Já ani nevím jak moc přes koleno to je. Nikdy sem je tuším ani neviděl.** Ale ta podoba tam je, proto se vás ptám. **MF: Jo?** Von je teda malej hodně, ale bydlí ve Vlašimi, vzal si Flekovou za manželku, Jirka Flekalů. **MF: To je dobrý.** A ta podoba tam je, ale, jinak bych se neptala. **MF: Jasný.** Tak, *když má někdo tady károvýho spodka, tak ať už je tam co je tam, tak je to člověk, kterej bude šťastnej do budoucnosti. Devítka červená je splněný přání, v mým výkladu. Osmička nám všechno rovná k lepšímu, takže teď ať už vám tam výde co chce. přitakávám* Sedmička, jó, máte *v něčem lítáte, nějakěj předmět je tam v kterým lítáte nebo v něčem, něco máte nevedovenýho nebo v něčem je tam nedostatek trošku, bejvá to půjčka normálně finanční, ale když jste student, tak to je dluh, jinej.* **MF: Jo takhle, jasný.** Taky je tam nějakěj trošku spolužák, kterej vás poňouká k takovejmu ne úplně, k nějakějmu neřestem zkrátka. *směje se* Maminka zase strašně si přeje abyste dostudoval a vono vám to vychází. Vy tu nemáte jedinou vošklivou kartu, jediný co tady je, že *malej dloužek máte, že si nevěříte.* **MF: Jasný.** Osmička je, že díky teda kamarádům nějakějmu je tady něco a *možná pozdní docházka nějaká,* ale novej začátek tady je a maminka vaše udělá všechno proto, aby vám bylo dobře a měl ste se hezky. Vám to vychází, ty zkoušky uděláte prostě. **MF: To je pěkný.** Uděláte, to vám fakt vyšlo! **MF: To rád slyším, doufám, že to tak bude.** No, to tak bude stoprocentně. To vůbec doufat nemusíte. *To byste si jedině musel říct a zrovna to neudělám.* **MF: Tak to si určitě neřeknu jako.** Ale vy tady máte, že to uděláte, takže karty vám vyšly pěkně. **MF: Supr. Co se**

týče zdraví, tak co by nám řekla ta numerologie, nemusí to tak bejt, ale to že vám trhali nosní mandle, to bylo v kartách, ale vy si budete hlídat vždycky všechno, co je spojený s krví a s tlakem. Tlak budete mít takovej nižší nebo zatím máte a trošičku méně červených krvinek je tam, takže si klidně skleničku červeného vína dát můžete, jo? Nebo nějakých bylinek, ale jinak tady nevidim žádný nějaký. Máte tam pětku, takže budete si dávat pozor na *jedno slovo nešlo rozumět* jako všichni, co jí tam máme, sedmičku, když si budete hlídat psychiku, tak bude všechno v pořádku. *odmlčí se* Tu krev. Hlídejte si jako krev. Když vám nebude dobře, tak půjdete na vodběr krve. Hotovo, jo? **MF: Jasný.** *Todleto děvčátko, jelikož je to šestka životní a šestku má ve svém datu, což je Venuše, tak si bude vždycky hlídat to naše ženský nářadíčko, aby to měla v pořádku, močovej měchýř a močový cesty, ledviny a jinak tady není nic. přitakávám* Ale nic z toho ani u vás ani u ní být nemusí, akorát je to teda v číslech.

11.3 Přepisy rozhovorů s odborníky na optimalizaci životního stylu

11.3.1 Odbornice „1“, délka záznamu 14:16

MF: Chtěl bych se cejtít líp a obecně jakoby bejt tak nějak šťastnější po tý psychický i fyzický stránce to nějak zlepšit. A protože teďka jakoby žiju nějaký život, no a chtěl bych to eště zlepšit, abych prostě měl dejme tomu lepší tu fyzickou kondici a to mi asi teda zpětně ovlivní i tu psychickou. Si tak myslim jako. Myslim si to správně?

Asi jo, asi jo. Já si teda myslim, že jako pokud třeba nemáš konkrétní problém,... **MF: To nemám.** ...tak se jako hledá dost obtížně konkrétní jako řešení. **MF: Jasný. Na tom něco je možná.** Že přece jenom, když člověk přijde a třeba ví aspoň co by ho jako do budoucna nějaká obava nebo co tě trápí, tak se dá na tom jako zapracovat.

MF: A nebo co bych chtěl konkrétně možná jako třeba zlepšit. Že by, kdybych řek, že bych chtěl zlepšit, já nevim, vytrvalost třeba. To by bylo lepší?

No, jako v mym případě jako, co já vidim, tak je *určitě dobrý udělat nějakou jako diagnostiku, to znamená, že zhodnotit aktuální rizika takový zdravotní,* co sem třeba jakoby já schopná udělat. **MF: Jasný.** *Zjistit třeba nějaký tělesný složení, zjistit fyzickou zdatnost.*

MF: A to tělesný složení třeba na jaký přístroj bys mě poslal nebo na čem by se to dalo zjistit?

No, tak já bych tě poslala na ten, se kterým pracuju já, že? Protože v tom se vyznám, to je nějaká **bioimpedanční metoda, třeba bodystat.** **MF: Třeba bodystat. Třeba. Abysme se podívali jako jaký tam, jaký máš tělesný složení, jestli třeba už teď nehrozí nějaký tělesný riziko třeba, jestli ten tuk není třeba někde.** **MF: Vidiš, to sem moč vzít ten papír, protože já sem na tom teďka byl minulej tejden. A máš všechno v pořádku?** **MF: Ta paní mi to nevyhodnocovala, já sem tam byl kvůli výzkumu, jak je teďka ten ta chůze, jestli víš, jak se dělá v tý vojenský prádelně a tak. Aha.** **MF: Tak tam vyšetřujou nohu, nějaký ten doktor se na ní koukne, na tu nohu a jestli nemáš zkrácený svaly, pak sem byl na tadyctý bioimpedanci a děala to asi na dvou přístrojích dokonce zaráz nebo jako postupně a potom sem chodil, že to snímali těma kamerama, nalepěj na tebe ty snímací body a tam chodíš. Takže mám a ten papír z tý, už nevím, co to bylo, inbody nebo tak něco, tak ten mi z toho dala. Takže ten mám jakoby čerstvej z předminulýho tejdne. (2:26)**

Tak třeba to je takový dobrý se podívat jak na tom seš teď, podívat se třeba na nějaký genetický predispozice. Co třeba máte v rodině za nemoci a zhodnotit po téhle stránce. Taky je důležité jestli se věnuješ nějaké sportovní aktivitě.

MF: Nó, dělám kick box, ale tak nějak spíš nárazově poslední dobou, protože jak se snažím psát tu diplomku a tak, tak jako chodil jsem na tréninky třeba – asi měsíc jsem chodil a teďka sem už zas měsíc zas nebyl a zase chci začít, že jo. Jakmile si udělám trochu času, je to takový na prd. A vobčas doma se přistihnu nebo se spíš donutim, že si zacvičím úplně nevím – třeba dvakrát za tejdne si trochu zaposiluju. Něco na hrazdě a nějaký kliky a takový věci. Maličko se protáhnu, ale dřív jsem byl zvyklej se protahovat skoro kažej den. Ale teďka třeba dvakrát za tejdne, že jo. Takže je to takový naprd, no. (3:22)

No, tak určitě **třeba je lepší nějaký pravidelnej režim a dělat nějakou pohybovou aktivitu, ideálně aerobní tak třeba třikrát týdně - aspoň.** **MF: Jo, a trvání nějaký? No, to je to, co umíš i ty. Smích oba**

Tak minimum třeba těch třicet minut, ideálně v tvým případě, já nevím, třeba nějaký asi běh nebo něco takovýho. **MF: Když mě třeba zrovna tydlecky věci ... Nebo kolo ... MF: Jó, to kolo, to by se mi líbilo, ale běhání a chození to mi úplně vyloženě... No, tak je důležitý si najít to, co tě baví. Ale to tak se bavíme o tom asi,**

že jo, z toho zdravotního hlediska, abys měl dobrou fyzickou a kondičku. Tak jako student rekreologie by sis s tímhle na druhou stranu měl umět poradit. **MF: Jasný, ale zas jako já si poradím něco, ale zajímá mě, co mi poraděj ty vostatní. A každěj mi asi poradí něco maličko jinýho. Podle mě je třeba důležitý podívat se do rodiny, jak vypadají rodiče, jak jsou na tom s fyzickou a jak hlavně jakoby vypadají jejich tělesný složení.** **MF: Mamka bude mít BMI tak ke třiceti, to by mohla mít tak těch třicet, možná dvace osm, dvacet devět. A taťka, ten je hubenej. Ten zas bude mít třeba dvacet nebo devatenáct. A sportujou nějakým způsobem?**

MF: Á, mamka jezdí na kole a chodí vobčas na nějaký kalanetiku a taťka chodí do práce pěšky sedm kilometrů, to znamená tam i zpátky. A kolo, volejbal a takový věci.

To já si třeba myslím, že je důležitý, když se podíváme jakoby na ten návyk, že. Že už jako od malička, že tě něk jako vedou nějak ke sportu. To znamená, že jako ten předpoklad, že se tomu budeš věnovat, čemu co tě baví asi dlouhou dobu, což je jakoby super z toho hlediska, že jo. A podíváš se jak vypadají rodiče, tak asi tak něk, když ... **MF: Já nechci mít prsa jako mamka. Smích.**

Fakt ne? To ti narostou. *Oba smích.* **Mají třeba nějaký zdravotní problém? Třeba s vysokým tlakem? Cholesterol?**

MF: Todle nemaj. Mamka měla dnu. Už jí ale nemá. Má taťka problémy s kloubama na rukou. Hrozně jí bolejí klouby, že jakoby neunes nic těžkýho, vypadávaj jí věci z rukou a když je zima nebo to, tak jí to eště víc bolí. A nebo když třeba škrábe brambory nebo dělá nějakou práci, kde se to namáhá, tak to jí dost bolí. Byla s tím už i u doktora a řekli jí: na spaní noste rukavice nebo chraňte si je proti zimě a jakoby v podstatě dali jí nějaký takový ty prášky v podstatě doplněk k stravě. Ale neřekli jí jakoby nic. Já nevím jako diagnózu jakou jí řekli.

Jasně. A tak to je důležitý, že třeba to možná asi nebude dědičný nebo bylo by dobrý zjistit, jestli to jako je nebo není dědičný. Ale v tom případě prostě takový rizika jako, že jo, třeba metabolický syndrom, no tak jestli to máte v rodině, jestli tě to čeká a k tomu jakoby uzpůsobit celý ten životní styl je docela dobrý, do budoucna.

MF: A to znamená jako i se hejbat a k tomu i nějakou dietu?

Ideálně tak ne přímo třeba v tvym věku asi držet dietu, když sportuješ. **MF: Já myslím jako se starat vo to jídlo. Tak jako rozumně. Podle mě je strašně důležitý jíst pravidelně, začínat snídání.** **MF: To dělám, no. Jíst pak prostě dostatek ovoce a**

zeleniny. To znamená aspoň tři porce zeleniny a dva kousky ovoce denně. Ideálně třeba to ovoce na svačinky a ke každému jídlu co sníš, prostě tak sníst zeleninu. Ať už nějak v syrové, dušené nebo vařené formě. A hodně si zakládat tady na tom jíst mléčný výrobky, zakysaný. Jíst prostě ovoce, zeleninu, celozrnný pečivo a nějaký normálně maso, pestrou stravu, všechno co máš rád, ale s mírou a nepřecpávat se večer. A to, když člověk drží a k tomu se třikrát týdně hýbe, tak myslím, že ten problém jakoby...

MF: To bych asi měl jakoby trochu – no, bylo by tam ještě co napravovat.

To každéj, to je jasný, když jako občas někdo zhřeší tak to je v pohodě. Ale nemělo by to být pravidlem. Dávat furt ty stejný návyky. S čím si člověk poradí ve dvaceti, ve třiceti, tak když si dalších dvacet let ponese s sebou ty negativní jakoby návyky, prostě to tělo mu to dá najevo někdy. Takže v tom si myslím je největší problém, udržovat se nějakým způsobem v tom fungování. A co si myslím, že je strašně důležitý aby ses cítil po psychické stránce dobře, je pozitivní myšlení.

MF: To asi mám. No, akorát bych možná měl dělat nedělat věci na poslední chvíli. Protože pak jsem z toho frustrovanej.

Jo, jo, tak to má každéj. To zas když ti na něčem záleží, tak to tak je. Někdo zas pracuje líp pod tlakem a dřív se k tomu stejně nedostane.

MF: No, já právě jinak nepracuju než až když mi hoří koudel. Ale ale jakoby štvě mě to na mně. Kdybych si to udělal ...

No, tak zkus třeba na tím zamakat. Až budeš mít příští úkol, tak si prostě na to sedneš třeba o dva dny dřív, no. To dáš.

MF: A nebo si říkám, že si pudu dneska včas lehnout. Ale zatím se to snad nikdy nestalo. Možná když vypli proud a nebyla ani televize ani počítač.

No, tak zkus si dělat takový drobnější cíle. Ale podle mě fakt strašně důležitý tak jak se chováš jakoby ke druhým lidem, tak se ti to bude oplácet. Takže když chceš být do budoucna pozitivně naladěný, tak jako musíš konat dobro, protože tak se ti to bude vracet. směju se To funguje, to je zákon akce a reakce. To, co vyšeš do světa, to se ti dvakrát vrátí. **MF: OK. Proto mě všichni bijou. Smích. (8:50) No, třeba. Normálně to je princip. MF: To jsem ještě nezkoušel. Já jsem na ty karmy zatím moc nedal. No, takhle to funguje. A ještě co bych ti poradila třeba, hm, obklop se pozitivníma barvama. Třeba zelenou. MF: Počkej, fakt? Myslíš, že to má nějaký vliv? No, třeba černá na těle není dobrá. MF: Sakra. Zjistíš, žes mě měl zařadit do těch kartářů, né. Smích oba. MF: No, tak to jenom control C a control V a seš**

tam, ne. *Nešlo rozumět.* Ale já jsem třeba nosila hodně dřív černou, ale vím, že to není tak dobrý. **MF: To je pravda, že vod tý doby, co nosim černou, tak se můj život trošku změnil.** *Smích oba.* To asi nebude tak patrný a vždycky si ty věci můžeš vysvětlit jakoby různě. Buďto je to náhoda, že potkáš toho člověka dobrýho. A nebo náhody neexistují a všechno se děje, protože to má smysl. Ale každé se na to může podívat, že jo, jak chce.

MF: Jasně. A myslíš, že bych třeba měl jít na nějak zátěžovej test nebo něco takovýho? To není zbytečný nebo je to zbytečný?

No, pokud chceš na sobě jakoby pracovat, tak to rozhodně není zbytečná věc. Pokud třeba nevíš jakou máš tepovku, nevíš vůbec jak na tom seš po té vytrvalostní schopnosti, tak je to jako dobrý. Samozřejmě, že jako bude se to měnit třeba v průběhu života a myslím si, že je to jako dobrý udělat si jako komplexní vyšetření. No, a tak v tom zátěžovym vyšetření tak si myslim, že to jakoby není špatný, protože zjistíš, jak na tom ve skutečnosti seš. Zjistíš třeba všechny věci co se týká toho tělesnýho složení, kde máš třeba možný nějaký rizika,...

MF: Počkej , na tomhle rizika?

Né,né na tomhle né. Já se bavim tak celkově. Jakoby zjistíš třeba jak jseš na tom po fyzické stránce. Někdy je i dobrý absolvovat takovej test spektrální analýzy srdeční frekvence. Proč né, zjistíš jak jseš na tom dobře , můžeš se od něčeho odpíchnout a víš tak jakoby kvalitně, aby to nebylo takové hádání nebo opisování nějakých teoretických domněnek. Takže, to si myslim, že jako rozhodně se to dá.

MF: Tak to abych si koupil sporttestr. A jenže já jezdím na tom kole v terénu. Mě to nebaví po silnici. Dá se to vůbec jezdit v terénu na kole se sporttestrem?

Dá, dá. **MF: Protože chvíli jedu do kopce úplně nevíc. (11:33) Já myslim, že když člověk jezdí v terénu, tak to nemá ani smysl, aby si tu tepovku měřil.** Jedeš stejně, já nevím, dvě nebo tři hodiny na kole někde, tak je jasný, že se tam střídaj kopce, jakoby ten profil tratě je úplně jinej na to, aby sis hlídal, že pojeděš od stopadesáti do stošedesáti tepů a kvůli tomu tlačil kolo.To si myslim, že je jako blbost. To si myslim, že je to spíš na takový tréninky v zimě. **V tvým případě. Já si třeba nemyslim, že je třeba trénink na rotopedu až tak dobrej. Když má člověk sedavý zaměstnání, tak v práci sedí, pak třeba ve škole sedí, pak třeba ještě jezdí autem, pak ještě přijde do fitka a sedne si na kolo. Jako z nějakýho toho pohledu ta páteř pořád je ve stejné poloze. Tak si myslím, že je dobrý zapojit i horní polovinu**

těla. A proto je lepší si jít třeba zaběhat nebo něco takovýho, zaplavat nebo prostě něco takovýho, to co člověka prostě baví. Jako dělat sport, při kterém je zábava.(12:54)

MF: Napadá mě ještě něco, co bych potřeboval? Mně přijde,žeš mi poradila spoustu věcí. Takže možná ...

Kdyby sis ještě na něco vzpomněl, tak můžeš...

MF: Tak dívej, a myslíš, že má cenu, abych vzal to složení těla třeba a poslal ti to mailem? Nebo ti to ukázal a řekla bys mi na základě toho přímo něco? Nebo je to spíš taková věc, že to mám už nechat bejt.

Nó, jako klidně můžem, ale já myslím, že to skoro až se na to podiváš poznáš sám na tom in-body třeba, že seš v normě nebo že to je přes. A ty si uděláš nějaké obrázek, ono to tam přímo vyhodnotí jestli bys měl třeba přibrat nebo ubrat, popřípadě kolik. **MF: To je pravda.** Já jakoby nic jinýho úplně z toho nevyčtu. **MF: Jo, jo.** I ty indexy a ty asi všechno víš, kde by se to mělo pohybovat, aby to bylo v normě. Předpokládám, že asi to nebudeš mít jinde než v té normě. **MF: Jo, možná svalů jsem měl nadprůměrně. Nebo něco takovýho. Nebudu hubnout svaly, no. Ani nebudu jíst víc tuku, jak mi z toho vyplynulo.** No, to taky asi ne. To přijde samo za dvacet let. **MF: Skvělý.** Možná za deset. **MF: Možná už dřív.** No, když je mi teď 25, bude mi 26 ... Počkej po třicítce. (14:16)

11.3.2 Odborník „2“, délka záznamu 10:59

MF: Tak jo, já jenom se teda zeptám, jestli souhlasíte s tím nahráváním?
Souhlasim.

MF: Neměli by padat žádný jména, protože se tam nesměj uvádět. No já bych se chtěl zeptat, je to teda tak, jako bych k vám přicházel já a vztahuju to přímo na sebe, takže já jsem teďka v podstatě váš klient a chtěl bych se zeptat, co byste mi poradil, když bych, ehm. Mám požadavek, že potřebuju zlepšit v podstatě to, jak se cítím, upevnit si zdraví. Chtěl bych bejt šťastnější a spokojenější sám se sebou obecně, prostě po všech těch stránkách- psychicky i fyzicky teda. Co bych s tím mohl?

A prostřednictvím teda pohybu?

MF: Určitě no.

Nebo pohybové aktivity. Nejdřív bych se zeptal **co děláte.**

MF: Jakoby za sport nebo práci?

No jako, co děláte, jestli se budem bavit o pohybu a tak, jak vypadá vaše pohybová aktivita, to znamená, jak co se týká té pracovní, tak především té volnočasové, protože už беру, že vypadáte, že nejste inaktivní, takže.

MF: No vypadá to tak, že teda sem student, ve škole teď už jenom čistě sedím. A co se školy týče, tak sedím u počítače potom, když se na ní připravuju, ale snažím se tak nějak cvičit, protože když jsem byl malej, tak sem do asi osmi, ne vod úplně vod útlýho věku do nějaký tý puberty sem dělal judo závodně normálně. Tréninky sem měl třikrát někdy i víckrát tejdně a potom v tý pubertě 13-14 se to začlo lámat, takový období vzdoru, takže já sem, protože mě do toho jakoby k tomu měl taťka, abych to dělal. Takže já období vzdoru, že to dělat teda nebudu. No ale naštěstí už jsem byl k tomu sportu už tak dlouho vedenej a přirostlejš, že sem jakoby si chtěl najít něco jinýho, tak sem si našel kickbox takže tomu sem se věnoval vod těch 14ti asi až do toho než sem šel na vysokou 2005, takže to mi bylo.. No.

To je jedno, no tak. Jak dlouho.

MF: Prostě takhle, roky zase sem jezdil zase na soutěže. Jako samozřejmě amatérská úroveň, ale prostě závodil sem a tréninky sem měl zase kolem těch třech tréninků tejdně, takže sem byl jakoby zvyklejš na celkem zátěž, jak sem začal studovat tady, tak tady nebyl přesně takovej kickbox jakejš bych potřeboval, takže tím sem trochu jakoby spadnul, když sem domů přijel na víkend, tak sem na trénink nešel a tady sem něco zkoušel, chvíli cvičil, ale pak sem začal trochu chodit do posilovny, abych z toho úplně nevyšel, ale taková ta železná pravidelnost ty tři tréninky tam vopadla. No a teď je to eště horší, protože jak se snažím finišovat, že jo diplomka a všechno, tak si na to cvičení udělám čas nevím, třeba. Jako posilování 2x za ten tejden.

Jo, kdybychom znali ten stávající jako nějaký průměr týdenní, tak kolik jako jakou dobu a jaké typy aktivity tam jsou.

MF: Jasný. No, já si myslím, že ta aerobní z toho všeho mě baví jedinejš kolo, jo? Takže já na tom kole ujedu. No teď je to slabší, třeba hodina a půl za tejden, jo? S tím, že to je buď jedna delší vyjížd'ka nebo 2 kratší, ale časově to tak vychází.

A s tím silovým?

MF: A to posilování 2x maximálně 3x, ale taky se mi stane za tejdenn si dám nějakých já nevím 20 min, to co doma si zacvičím- hrazda, kliky, sklapovačky, dřepy. Ale někdy se mi taky stane, že třeba místo abych vynechal jeden den a pak si zacvičil i to posilování, tak jak bych si myslel, že mi to vyhovovalo nebo že by to pro mě bylo dobrý, tak třeba 3-4 dny taky vobčas, jo že se k tomu nedokopu a pak teda se to snažim dohnat.

Jasně, ale tak, že jo jako teď nevím, jestli v rámci toho rozhovoru nebo jako toho praktického přístupu teď míříme k tomu, co se na tom dá zlepšit, upravit, aby člověk došel ten cíl, byl daný, já jsem si ho nenapsal teda, měl sem jen poznámky.

MF: Abych se cejtíl líp, upevnil si zdraví a bejt se sebou spokojenější.

Aby člověk byl spokojenější, jo? Ale, že jo na to se asi jednoduše nebo jednodušeji odpovídá u lidí, kteří přijdou jako ve špatném, jako ve špatném jako na první pohled fyzickém stavu a inaktivní a jako hůř u člověka. Jo teďka tam u vás by to chtělo, jestli ste jako teď si říkáte, sice něco dělám z mojego pohledu je to relativně dost, ale chcu jít co jako nejpřesnější cestou, tak sem připraven nechat si úplně jakoby poradit jakkoliv a budu to dělat, protože já říkám. Odborně bych řekl zaplat pánbůh, že děláte to co děláte. U vás je teďka nejdůležitější dělat to pořád jakoby nepolevit. Případně jakoby přidat, že jo. A do toho přidání bych řekl, jestli hodinu a půl aerobní aktivity, to jako v podstatě všem doporučením odpovídá, ale jako přidejme ještě hodinu týdně. Bavili bychom se o nějaké třeba optimální intenzitě, ale více jo jako si myslim, že by bylo kontraproduktivní říct teďka každý den tak a tak, tak a tak, protože to člověka může spíš jako bych řekl v tento okamžik odradit a demotivovat a každý den bych to jako než to, jo? Tak to je, já nevím jestli odborná rada, ale tak ju vnímám jako v principu u takového člověka, který sedí jako přede mnou.

MF: Já si myslim, že asi co se týče tý pohybový aktivity, tak možná budu nadprůměrnej, ale si nemyslim, že to dělám ideálně, no. Řek bych, že by bylo ještě co zlepšovat.

Jo, ale jak říkám, to pak bychom už museli jít do nějakého rozboru toho co děláš, jo? Říct si, tak jak vypadá ten posilovací trénink protože máš říkáš 2x týdně posilovnu, posiluješ, máš posilovací trénink. Jasně, to odpovídá přesně tak ideálu, jako té skladby té pohybové aktivity a teď bychom museli mít toto-jak to vypadá, s jakou záteží, jaké svalové skupiny, případně jaké typy toho posilování. A tam asi by se to dalo jakoby zkvalitnit, přidat, ubrat a tak dál. Nevím, jestli je to předmětem toho,

že my se máme bavit, ale klidně jo? Stejně tak v té aerobní bychom mohli řešit jaké jsou ty délky těch jednotlivých jednotek, jaká je jejich intenzita, jaké jsou ty typy a mohli bychom říct, že jo jedeš jednou týdně samozřejmě hodinu a půl. No ideální by bylo přidat k tomu ještě 3x v tom týdnu obden nějakou půlhodinovou aktivitu a pak si nechat tu víkendovou jakoby delší anebo jo, protože víme, že toto není ideální, když to je jakoby najednou, že by to mělo být rovnoměrně rozložené do jakoby toho týdne, ale **já bych jako z principu spíš preferoval toto si určitě udržte, pokud to patří do toho vašeho života, tak bych to nechtěl toto nabourat a řekl bych k tomu přidejte 2 aerobní aktivity v tom týdnu, v průběhu toho týdne aspoň jakoby obden** a pak se bavme o tom, jak vypadá to posilovací cvičení a řešili bychom, jestli teda má být intenzivnější, méně intenzivní, jestli jako by měl být ten konkrétní už pohybový úkol nějakým způsobem nějak udělaný.

MF: No a ještě mě napadá jedna otázka, na tom kole mě totiž nebaví silniční kolo nebo jezdit jenom po cestách, mě baví spíš jakoby v terénu, někde v lese. Takový ty technický věci a jako i krpály, to jo, a pak zase technické sjezd a to. Jestli má cenu si u tohohle měřit tepovou frekvenci sportestrem.

Jako má cenu si měřit tepovou frekvenci sportestrem **spíš pro to, aby člověk viděl jak to vypadá, nemá cenu se snažit ju nějak jakoby řídit, jo? Mít ten sportester pro to, aby ses podle toho nějak jako řídil, aby sis říkal nad to nepudu. Spíš jako, když ho máš je dobrý z mojího pohledu zachovat ten zájem o to jaká ta intenzita byla a mít furt ten přehled jak se to jako vyvíjí a je to lepší než to nepoužívat vůbec. Ale u toho řídit tu srdeční frekvenci nemá cenu.** Ve chvíli, že jo, budeš stárnout, už taky nejsi jakoby nejmladší, pak za nějakých deset let bych to odhadoval, by měl přijít už nějaký takový rozumový **jakoby přístup a říct si tady je nějaká ta hranice a nad tu už bych se neměl moc často dostávat nebo vím, že to dostání se nad tu hranici už jako pro mě není tak extra jakoby zdravé,** ale zase bych k tomu měl přirozenější přístup teď pokud tě toto baví. (8:24) A pokud toto a ten energetický výdej tam je a je to ten pohyb, tak si myslím, že je daleko lepší a neohrožuje tě to evidentně na zdraví nějaká přílišná intenzita, tak je lepší to jakoby zachovat než říct né, všechno špatně, tady se posad' na bicyklový ergometr a jed' přesně na 168, protože prostě, to je zdravější.

MF: Jasně. A třeba na bioelektrickou impedanci byste mě poslal nebo neposal, bylo by to k něčemu, nebylo? Jako zjistit moje tělesné složení orientačně?

Já bych vás na to neposlal, pokud bych já na tom jakoby neměl vydělat, že jo. Vidím jako teď ste v situaci, kdy si myslím, že na pohled se dá zjistit, že nemáte nadváhu, že nemáte problém se složením těla obecně a ta bioimpedance si myslí, že by teďka nic nového nezjistila, že buď by to potvrdila anebo by dala nějaký jiný výsledek, který by byl špatně, že?

MF: Jo. Tak jo no. Mně si myslím, že to stačí takhle.

Jo?

MF: Tak asi jo no. Nebo jakoby a z toho dlouhodobého hlediska, abych třeba předešel nákejm nebo jestli bych se měl nějak speciálně stravovat, abych já nevím, abych předešel tomu, že třeba ztloustnu nebo tak jak se to většinou stane.

Já rozhodně nejsem, že jo odborník ani se do té úrovně, oblasti jakoby nepasuju, ale zase, že jo vycházím z toho, že asi k tomu nemáte nějaké predispozice a doporučil bych zásadně jako když už by člověk chtěl něco s tím dělat, tak začít dodržovat základní zásady správné výživy. Jako přiměřeně, nebrat to jako totální mantru, ale začít se dívat co to sou tuky, co to sou cukry, kolik čeho člověk jí, jak to je rozloženo v jednotlivých denních dávkách, vyvarovávat se a to už jako třeba teďka nějakých těch moc tučných jídel, nějakých těch soft drinks, co sou úplně ty evidentní extrém y v té výživě o kterých se ví, že ne. Ale dokud s tím není jakoby žádný problém nebo na sobě nepozorujete, že tloustnete, tak bych zase to nějak neobracel tu stravu o 180 stupňů, jenom tak jako bez příčiny, ale už v tom věku bych to jako neustále sledoval, případně jakože udržoval si ten přehled třeba o hmotnosti a ve chvíli, kdyby šla nahoru, tak už ruku v ruce s tím by tam mělo přicházet nějaké to restriktivnější opatření nebo něco podobného.

MF: Jo, já si myslím, že to stačí takhle.

11.3.3 Odborník „3“, délka záznamu 24:39

MF: Takže ale já co bych konkrétně chtěl zlepšit to, jak se cejtím. Prostě na sobě zapracovat tak nějak celkově, aby to bylo ještě lepší než teď protože vim, že tam sou slabý místa prostě. Dobře. V takovymhle případě bych potřebovala vědět váš stravovací režim doposud, to znamená minimálně týdenní monitoring toho, co jste jedl ve všední dny v rámci vašeho rozvrhu, v rámci všedních a pracovních dnů. Toto je podmínka, se kterou mi ten klient přichází, jo? S tou já potom pracuju s tím, že si zkontroluju jeho energetické příjem, není to teda hned na první

konzultaci. S tím, že já mu zkontroluju co baští s tím jak má výdej, jak má příjem, to už je potom konzultace s klientem, kdy mi řekne co provádí za fyzickou aktivitu, proběhne měření na diagnostické váze, kde prostě člověku změříme svalovou hmotu, tukovou tkáň, stavbu kostrí, jestli odpovídá té hmotnosti, kterou člověk má.

MF: Šlo by tohle, třeba něco takovýho? *podávám jí papír s výsledky mého měření na In body* My to máme na té váze tak a tam to není tak podrobný, jak to máte vy. S tím, že **povykládám tomu klientovi jakým způsobem se podepsalo jeho dosavadní stravování a jeho životní styl na jeho zdraví, jaká je pravděpodobnost onemocnění podle toho, jestli mají, tam je zdravotní anamnéza udělaná tím, že já se vás zeptám, co trápí vás konkrétně už teď dneska hned s tím co trápí vaše rodiče a jaký jsou vážný onemocnění v rodině, jestli jste prodělal nějakou operaci** a vlastně tu vazbu, tu zprávu, která mi vypadne z té váhy si tu prostě na tu pravděpodobnost toho pokud vy budete teďka řešit preventivně ve stravování v životním stylu tady tenhle problém, tak se k němu dopracujete, bohužel ta doba dneska je rychlejší. Jo, takže to.

MF: No já třeba jakože bych chtěl i to zdraví ňák jako si pohlídat, abych právě, abych prostě si nenaběhnul, abych se do něčeho nenamočil nebo abych měl to zdraví co nejlepší prostě starat se vo něj.

Vy ste tohleto vyjížděl, to sou vaše hodnoty? **MF: To sou moje hodnoty no. Tady jsem někde nadepsanej dokonce i. To měřili přímo mně.**

Takže 73,8 plus minus. **MF: Hm, dneska sem měl zrovna tak stejně, myslim, že sem měl 73,8. Ale jako každěj den to kolísá.**

Jíte pravidelně? **MF: Jo, vždycky snídám, vždycky obědvám, dopolední svačinu obvykle nemám a odpolední svačinu mám vždycky a večeři mám taky vždycky. Ale někdy tu večeři si dávám dost pozdě, jakože tak jak mi to vyjde. No, nespěchám na to.**

A před spaním naposledy kdy? **MF: Jako..** Než usnete, jak dlouho to je před spaním. **MF: Tak minimálně tu hodinu určitě někdy i dvě, ale no to jo. Protože já chodim hodně pozdě spát, to je další věc, co se mi na mně nelíbí, jo?** No, ale to jídlo nespraví, jo? **MF: Jasný. Hmotnost máte dobrou, kosti máte silný, jste, nemáte tuk. Co máte s tím tukem?** **MF: Jak to myslíte?** No tady máte všude zaškrklej nedostatek, bod pod normou. **MF: No tak, ale nemyslím si, že bych.** Ne to **jste svalnatý typ, že?** **MF: No to spíš.**

A co se týká toho izolačního tuku? **MF: Jako jestli mi je zima nebo? Na orgánech, tam je určitý množství tuku potřeba, jo? Tam to. MF: No, tak já nevím, jestli ho nemám příliš málo. Jako nepřidu si ňák. Neřikám, že vám musí být teďka zima. Dneska ve vašem věku vám nebude zima, jo? MF: Mně je spíš furt teplo, no. Hm, ono to přijde, ale tím, že vám je pořád teplo a nezahalujete se, tak jestli ty orgány mají dostatečný svoje vnitřní krytí, to že vy nenosíte tričko není tak důležitý, jo? To sou takový ty, já tomu říkám to sou ty hodnoty těch anorektiček. MF: Moje hodnoty? No tak jestli máte nedostatek tuku, tak jo no. MF: Tak je tam někde kolik mám procent jako. Já se právě snažím to tady. MF: Teda myslím. Hmotnost. Tady je analýza svalstvo, tuk.**

MF: Tělesný tuk, kolik tam je? 6 kg. To je strašně málo. MF: Ale tak jsem sportovec, no. Nebo něco takového. Vy byste měl mít aspoň 9-10. Tady máte průměrnou, jo? 8-16. Aspoň 9 byste měl mít. Sportovec to je krásná věc, ale na to můžete i umřít, že? No, takže. MF: Je pravda, že k moři jsem si musel koupit neopren, protože mi byla pořád zima. Tak to není úplně ono, ale spíš jde o to z dlouhodobého hlediska, že to tělo, ten tuk je v tom organismu důležitý a když sestavuju jídelníček, tak co se týká oběda, večeře i snídaně, tak dycky je tam podmínka 10 g tuku. Prostě nevynechávat ten tuk. Jo, tam je to o to i v tomhleto nebezpečný i na uvolnění a zachování vitaminů, stopových prvků, jo? Prostě potom tomu tělu to chybí, jak to nemá na co vázat. MF: Co se týče toho, jak jim tak se nijak neomezuju, jakože bych se snažil jíst ňák zdravě nebo byl vegetarián nebo jakákoliv deviance.

A ty nemoci v té rodině? MF: No, mamka ta má nadváhu a furt to tak ňák řešila.

Až se zničila, téma dietama? MF: No taky si myslím, že určitě se to na ní podepsalo. Takže sportujete? MF: Jo. A co je to za sport? MF: Kickbox, ale teďka už ne závodně. Takže jenom rekreačně

Spokojen s váhou ste? MF: Jo, to bych neměnil. Vzhledem k postavě taky.

Sedavé zaměstnání nemáte? MF: No, teďka začínám pracovat jako pojišťovací agent, takže to. Budete běhat za klientama. MF: Tak trochu no. Něco mezi.

Takže ta **strava zdravá není, jo? MF: No určitě ne ňák extrémně. Jako víc zaměřenej na vlákninu a. MF: To vůbec, jim úplně obyčejně.**

Co nějaký léky užíváte? MF: Ne nic. Tak teď projdu takový ty základní zdravotní problémy, který se projevují nebo díky těm projevům co teďka budu číst, tak se dá předpokládat prostě nějaký zdravotní problém, kterej se třeba ještě neprojevil. MF: Jo. Častá únava, nespavost? MF: Ne. Lámání nehtů, to vás asi netrápí. MF: Taky ne. Padání vlasů? MF: Ne. Jste pod stresem, zvýšeným stresem. Takové výkyvy jako. MF: Dodělávám diplomku, ale. To je normální asi, že jo? Co se týká toho trávicího traktu, zažívání, sou tam nějaký projevy třeba pálení žáhy. MF: Výjimečně, když sním hodně jahod třeba, něco kyselých. Takže úplně výjimečně. Žaludeční problémy? Nejsou vředy? MF: Ne. Žádný projevy, nadýmání, zácpa? MF: Taky ne. Průjem? MF: Ne. Takže chodíte pravidelně, jednou až dvakrát denně na stolicí. MF: No, jednou maximálně dvakrát. Hemoroidy vás netrápí, jo? MF: Ne. Co se týká projevů alergií nebo oslabení imunity? MF: Ani to, ani to. Ekzém? MF: Ne. Astma? MF: Ne. Nikdy ste nebyl na alergologii, na imunologii? MF: Nebyl, nikdy. Žlučník nebo játra vás netrápí? MF: Ne nebo vo tom nevím. Ledviny, bolesti zad- bederní většinou to člověk nepocituje jako bolest ledvin, ale ledvina nemá nervový zakončení a vlastně pokud má problém, tak ve svym pouzdru otéká a ten tlak té ledviny na ty záda vlastně způsobuje bolest zad, takže nikdy neřekne nikdo bolí mě ledvina. MF: Jo, to mi přijde občas, že tady v těch místech mě to třeba na jedny straně jenom trochu tlačí. Byl ste někdy na vyšetření? Na sonu s ledvinama? Nebo máte nějakou rodinnou možnost nebo dispoziční možnost, že třeba máte aj část ledviny nebo půl ledviny? MF: To asi ne. Todle není tam, jo? MF: Ale ten tlak tam vobčas cejtím na tý ledvině. Kolik pijete vody? MF: Tak 4 litry někdy i víc možná, když je léto třeba. 4 standard, jo? MF: No, ty 4 to je docela běžný. Míň jak 3 určitě nevypiju. Slinivka, prostata žádné problémy tam? MF: Ne. Bolesti hlavy, krční páteře? MF: Ne. Jo vlastně krční páteř mě bolí, když sedím dlouho u počítače a hrbím se. To si tady napíšu. Student. MF: No. Mně u toho ruply záda, když jsem psala diplomku, protože sem se u toho tak kroutila a jak sem blbě seděla. MF: Mě z židle strašně tlačí zadek a tak sedávám hlavně na míči, jenže já se nedonutím, abych seděl rovně, já po chvíli prostě sem takhle ukazuju, jak se hrbím a vždycky si řeknu: Sakra, sakra. Už zase se hrbím a prostě tak sem pár minut a pak sem zase. To chce kšandy, jak měli v té obecné škole. MF: Já nevím, co to chce, ale já to prostě na tom míči nevydržím to dost dlouho, tak jak bych potřeboval. Zpevňovat zádový svalstvo. Bolesti zad, kloubů, artroza tam není jo? MF: Ne. Tak se štítnou žlázou problémy nebudete pociťovat. Gynekologické, urologické problémy. Možná ty

urologický budete, nějaký častější záněty? MF: Ne. Kdy ste měl naposledy angínu nebo antibiotika? MF: To už si ani nevzpomenu. To bude roky asi jako. Takže nebo něco takové vás netrápí? MF: No, vobčas mám, možná třeba to bude tak před rokem nebo tak jako něco v krku, ale. Neni to nic, co by se opakovalo třeba 2x- 3x za sezónu? MF: To ne. Jako maximálně jednou za rok, ale ne každě rok mě to chytí v takovym tom období těch chřipek, ale spíš mi doktorka řekla, že to je viróza nebo něco takovýho. Co se týká krevního tlaku, tak tam asi problémy asi žádný nebyly. MF: Myslím, že mám trochu nižší než je. Znáte hodnotu? MF: No, to neznám. 120/80? MF: To mám trochu nižší asi. Takže spíš nižší nechám tady. Srdeční arytmie nebo nějak jinej takovej problém? MF: Ne. Cholesterol vám měřili?

Vy studujete co za obor přesně? MF: Zážitkovou pedagogiku jakože.

Křečové žíly vás netrápí? MF: Ne. Asi ani ten cholesterol nebo nevím teda. V nadváze obezitě nejste a cukrovka vás netrápí. MF: Ne. Pijete s chutí nebo na žízeň? Hodně velkou žízeň. MF: S chutí? Co to znamená? Tak, že se rád jakoby napijete anebo to už sou takový ty stavy té mírné suchosti v dutině ústní, kdy prostě člověk pije a to sou příznaky cukrovkáře. MF: Ne, to jakože bych měl suchou, ne ani ne zatím. Jako, že bych se cítil vysušeněj to vůbec, ale spíš třeba po cvičení mám žízeň nebo to. To je ta zdravá žízeň. MF: A sem tak nějak zvyklej pít víc, no. Ne úplně pořád, ale. Že když jdu, tak si naleju celou skleničku, jakože nechodim kolem ní, abych jí cucal, prostě když jí tam mám nalitou, tak jí...

Mozkovou mrtvici, nádorová onemocnění jste neprodělal? MF: Já určitě ne. Něká jiná problémová operace třeba? MF: Měl sem kýlu jako tak takhle velkej, sem si jí vyřval jako dítě. Jo to je fajn, to ste šikovnej. Kýla. Něká závažná onemocnění v rodině, co je třeba cukrovka, co se projevuje takovym tím důchodovym věkem? MF: To měla moje prababička nejbliž jako a jediná, takže. A křečový žíly mamka nemá? MF: Ne, nějak extra na operaci s tím nemusela nebo nic podobnýho. Takže žádná mozková mrtvice, žádný ischemický choroby tam nejsou, jo? MF: Ne, ale třeba můj děda umřel na rakovinu, ale von si jí vybánil. Ale tak rakovina je teď moderní.

Co se týká stravování, jíte denně ovoce? MF: Jo, to jo. Zeleninu? MF: Tu zeleninu taky, ale toho ovoce jim víc, to mi chutná totiž. Zelenina mi až tak jako. Měli ste nějaký předměty, co se týká tý pedagogiky nějaké ty zdravotní nebo. MF: Jo. A víte, že podle nějaké té nadace nebo. MF: Kolik bych měl sníst za den zeleniny a

víc zeleniny než ovoce. Těch 200 g ovoce a 400 g zeleniny. MF: Sem dost poučenej, no. Takže to si budete ode dneška pamatovat, je to z toho důvodu, u vás to nemusí být jakoby zatím obtížné, protože vy to ovoce vysportujete. To je rychlejší zdroj energie, takže když si to vyřvete už ne v kýlu, ale vykřičíte z toho organismu, takže vás to nezatěžuje.

Jíte ho dopoledne nebo odpoledne? MF: Večír většinou. To je báječný, takže děláte úplně základní dietologickou chybu, jo? Nehledě na to, že když sníte to ovoce ráno, tak tím, že to je okamžitý zdroj cukru, tak vy nebudete unavenej. MF: Já ráno jim tu zeleninu. Taky báječný, takže si nastudujte stravovací minimum a budete úplně nejzdravější.

Jíte maso? MF: Maso jim, no. Denně? MF: Skoro denně, jo. 6x v týdnu? 5x? MF: 5x až 6x asi. A nepatří tam uzeniny teda, jo? MF: Ty skoro nejím, takže. Takže jednou, dvakrát? MF: Jednou. Ryby jíte v týdnu? MF: Jo, dvakrát. Takže dvakrát, supr.

Co se týká těch přijímaných tekutin. To je co? Je to šťáva, voda, čaj? MF: Ne, čistá voda, ráno čaj a občas si dám colu. Že mi chutná, ale tý moc nevypiju. Takže převážně ta voda jo? MF: No, hlavně voda. Skoro všechno. Voda z vodovodu. Výborně, pijete mléko jako samostatný nápoj? MF: Ne, to mi nechutná. Takže odkojen řádně. Kávu pijete? MF: Jo. Kolik? Denně. MF: Jednu maximálně a za tejdén je jich třeba 5 max 6. Jo. Alkoholujete? V rámci studijních dýchánek? MF: Třeba jednou za 2 měsíce se opiju, ale na chuť ho nepiju, protože mi nechutná. Takže ne.

Kouříte? MF: Ne. Dobře.

Nákou dietu ste někdy držel? MF: Zatím ne no. Nějaký jiný stravovací režim? MF: Ne, nic. Třeba podle pana Margity nebo tak něco, podle Lenky Kořínkové dělená strava. MF: Margita taky? No, 14denní dieta bez sacharidů. MF: Hustý. No, to sou zkušenosti nabyté. Ženy nám to tady nosí na tácku, takže to. Marku, co bych s váma teďka udělala, teď bych vás změřila na té diagnostické váze a já, vy ty hodnoty máte tady, starší. Tady ste vyhověl nebo co to je. Obezita, u vás je spíš podvýživa jako. MF: Ale zase jako ta hmotnost jako tomu nenasvědčuje. Spíš jen toho tuku je málo. Co se týká buněčné podvýživy, tak tu může mít člověk hubenej jak prst a může ji mít člověk, kterej váží 140 kg, je to jenom hodnota nebo vypovídající hodnota toho, že to tělo není schopno odbourávat z běžné stravy, to co to tělo potřebuje k tomu, aby fungovalo, co se týká látkových výměn a je to

výživa, energie toho člověka, takže klidně můžete i vy být buněčně podvyživený a pokud byste teďka chtěl se stravovat lépe, tak váš první krok by měl směřovat ke zdravějšímu způsobu stravování, to znamená, že hranolky vyměníte za brambory, to sou takový ty první operace. **MF: To sem dneska udělal, nedobrovolně ale.** Jo, tak samozřejmě bez tatariky, jo? **MF: Tu nejím no.** No, tak to sou první kroky, který byste vy mohl udělat k tomu, aby se váš ani ne tak zdravotní stav, ale ten váš ten obraz toho co sníte, toho energetického příjmu proměnil v ten luxusní výdej v té vaší energii. Rada byla řečena. **MF: Jasný.** Ovoce, které jíte večer, se kterým usínáte, říkám to. Najednu stranu to tělo to může dělat podvědomě a je to protože vy ten cukr večer, když jdete spát nespálíte a dete si s ním lehnout a když už s ním ležíte a tělo ho nezpracovává, tak ho ukládá, jo? Je to malinko složitější, dyl to trvá, ale to tělo to dělá rádo, protože ve vašem případě ty rezervy v tukové tkáni nemá. Takže tady tím to bude. Vy kdybyste to ovoce začal snídat, tak to zaprvé daleko efektivněji probudí ten trávicí systém, trávicí trakt. Bude tam okamžitý příjem energie, co se týká toho ovocného cukru, že vy se nastartujete bez pocitu únavy a potom se ještě můžete normálně najíst, jo? Tu zeleninu když si necháte navečer, tak vás naopak vyčistí, zasytí a nebudete už tlačit nějaký nesmysly nebo věci, který by vám mohly způsobovat únavu. To tělo má určité biologické hodiny, jo? Takže to znamená, že tělo v určitou dobu řeší žlučník, v určitou dobu trávíte nebo pro žaludek je tam čas, je tam čas pro ledviny. Mezi 5 a 7 hodinou večer byste neměl dohánět pitný režim, takže to, co ste nedohnal za celý den, tak určitě bych nehrotila mezi 5 a 7 večer, protože to má, já vždycky říkám, že to mají ledviny regenerační chvílku a když v té době té regenerace ledvin kdy ta ledvina relativně odpočívá, neznamená to, že nebudete pít, ale nebudete dohánět nadměrné množství, což je od půl litru nahoru během jednoho pití. Tak jak jste říkal, že tu skleničku vypijete. **MF: To je třetinka.** No, jasně. Příklad. Kdybyste lupl půllitr, tak už to je pro tu ledvinu jakoby v tu dobu něco méně příjemného a ona v tu dobu by měla odpočívát. Tady všechny ty věci sou důležitý pro to, aby se nám nezvedal metabolický věk. Metabolický věk je vlastně hodnota, která nám ukazuje nakolik my to tělo zatěžujeme. Hodně či méně. Mně je 34 a moje hodnota metabolického věku je 25, jo? Protože jim pravidelně, snažim se dodržovat, respektuju nějaký ty hodiny toho těla, kdy vim, že mám tady problém s astmatem, tak tady nedělám kraviny ve 4 ráno, že. Zapálím si jich 5. Ne, kecám. Ale je to prostě chvílka, kdy to tělo by mělo opravdu nebo ten orgán by měl odpočívát a pokud mu chci dopřát tu regeneraci, tak bych tu hodinu měla respektovat. Nejčastěji uváděná aj

před klientkami je ta doba těch ledvin, protože to je tak nejvíc, co nás trápí. další věc je ta, že pokud baštíte a už třeba pravidelně, tak byste se měl soustředit na to, aby po tom jídle nebyla nějaká hodinová až hodinu a půlhodinová pauza, aby to tělo respektive ten žaludek měl prostor pro to aby natrávil. Žaludek víte jak vypadá, fazole vlastně. V klidu má ten žaludek 50 ml, vám to nic neřekne, ale ženským říkám, je to velikost nočního krému, jo? To sou takový fajn pomůcky. MF: Jako já si umím představit 50 ml, protože. Jo, takže vám nebudu říkat noční krém, ale 50 ml prostě velikost, dokážeme ho zvětšit až na několik litrů. To víte, jo? Takže při tom trávení dochází k tomu, že se vlastně sytí ten objem toho žaludku a potom ukončení toho jídla se zatáhne a provádí se to říkám laicky, my tady máme lidi, vy ste trochu nad věcí, tak provádí to, že žaludek vlastně si spouští ty žaludeční šťávy, ty trávicí enzymy k tomu, aby s tou potravou, aby ju natrávil. Uvádím pavouka, který si taky svou mouchu nejdřív omotá a napíchne a nechá si ji nakvasit než ji potom vypije. Takže takhle funguje stejně ten žaludek a tady ta transakce probíhá zhruba hodinu až hodinu a půl podle toho co sme snědli, jak moc těžce stravitelný jídlo. Potady té hodině a půl dojde k tomu, že ta trávenina přechází tenkýho střeva s tím, že to je to místo, kde se odbourávají stopové prvky, minerální látky a je teda strašně důležitý v jakým stavu to střevo je, jak moc je zanešený a vlastně jaká je jeho vyživovací schopnost. V době, kdy žaludek tráví v té hodině a půl, bysme neměli přijímat další potraviny, z jednoho důvodu- žaludek se znovu otvírá padá nové jídlo a ten proces trávení probíhá znovu a vlastně se znekvální to jídlo, který už je tam natrávené nějakým způsobem v nějaké fázi a my si přepálíme ty vitamíny a stopové prvky, které by třeba to tenké střevo ještě bylo nějakým způsobem bylo ochotno odbavit a dojde vlastně k tomu, já vždycky říkám ,že si platíme drahé jídlo, protože si ho znekválníme tím, že si z něj uděláme sračku ještě dřív než z něho něco máme. Drahá stolice říkám. A tady v tom je taky důležitý nechat tělu ten čas na to aby ukázalo nebo na co je vybavený, ono je hrozně šikovný, ono si umí pomoci samo, ale my mu musíme dát prostor. Nemusíme tam tláskat a tláskat prostě další věci. Takže necháme pracovat to tenký střevo, vlastně potom už je práce tlustýho střeva příjem vlákniny a tady tohleto k tomu, aby ten pohyb té tráveniny byl co nejrychlejší. Samozřejmě zelenina, která snižuje glykemický index potravin a tím nám zjednodušuje to trávení, je nositelem vody a u ženských , které nepijí je hrozně důležitá záležitost, takže to je to na co by se měly ty ženský zaměřit. Vy jesi ste student, sportovec už zdravě žijící, ještě lépe se stravující a potřeboval byste příjem

energie, tak potom už sou to opravdu záležitosti nějakých doplňků stravy, který se prostě dají zařadit do toho jídelníčku, ale je to zase o tom, co potřebujete řešit, jestli je to energie na sport, jestli to je soustředění nebo jestli chcete jenom pomoci vlastně tomu vlastnímu tělu, tomu aby dokázalo líp pracovat s tím, co už teď jíte, takže by tam byla jenom nějaká já nevím očista toho trávicího traktu, kdy to tělo vlastně vyčistíte a z toho co potom jíte jako běžnou potravu už to tělo je schopno odbavovat větší procento těch vitamínů a stopových látek. No, co se týká ionťáků a nějakých těchle záležitostí, tak to sou záležitostí fitnesscenter a tím já nevládnou, já jediný co můžu pomoci je doplnit ten enzym prostě na to trávení, aby došlo k tomu dobrému natrávení, aby to tenký střevo neskákalo tam já nevím po nějakých kouskách masa, když už má být natrávený, jo? A můžu zajistit snížení pH toho organismu, aby dokázali nastartovat ty klasický metabolismy, který jsou tomu tělu vlastní, takže my jsme skončili u toho trávení, u toho tlustýho střeva, aby ten trávicí trakt fungoval sám, tak se dá doplnit zelenina, dá se doplnit ovoce, dá se přizpůsobit jídelníček, ale pokud ten klient potřebuje- je to z důvodu psychiky rychlejší spád nebo rychlejší výsledek, tak se dávají zase ty doplňky stravy, je to doba krátkodobá ne delší než 3 měsíce s tím, že s tím klientem se zase dělá přechod na to normální jídlo s tím, že tady prostě mám ukázky jídel, ne jídel, ale zboží prostě, který by si ten člověk měl v tom obchodě upřednostňovat. Říkám není jogurt jako jogurt, máme několik jogurtů, máme odstupňovaný podle užitečnosti. Máme jogurty pro bezlepkovou dietu a všechny tadyto hodnoty prostě vykazující prostě produkty, který vlastně já už takle tomu klientovi dokážu vizuálně ukázat s tím, že mu se v líp v tom obchodě hledají a dokáže si je potom do toho jídelníčku zařadit, takže i co se týká práce s klienty tím, že oni sem chodí opakovaně na kontroly, tak probíhá tematická kontrola s tím, že vysvětluju, co je to metabolismus, co je to bílkovina, co je to sacharid. Jak vyloženě zvlášť bereme cukry, aby věděli prostě co sou to cukry, v čem se vedou, překyselení organismu, všechny tady ty věci s nima probíráme formou nějakého buď sou to kurzy skupinové nebo to je takový individuální sezení, kdy se dycky v rámci toho jídelníčku k něčemu dostanu a vlastně to téma jim odvykládám. **MF: Eště se zeptám, aby to tam bylo, to nahrávání s tím souhlasíte.** No, souhlasim s nahráváním.

11.3.4 Odborník „4“, délka záznamu 11:37

MF: Já se tě teda zeptám, jestli souhlasíš s tím nahráváním.

Jo, souhlasim. **MF: Jo, neměly by padat žádný jména, aby tam nebylo možný nikoho identifikovat v tý práci, kromě mě teda. Jo.**

MF: No tak dívej hele, já bych chtěl abys mi poradil, co bys se mnou udělal nebo co bys mi doporučil, když bych za tebou přišel a chtěl bych prostě, jako jak přibližně vypadám, tak víš. Chtěl bych se cítit líp a nějak si do budoucna upevnit zdraví, prostě aby to bylo ještě lepší a opravit třeba nějaký chyby, který dělám. Ehm, no tak když to vztáhnou k těm kondičním programům, tak tobě bych doporučil. No záleží takhle, zeptal bych se tě nejdřív jak se hýbeš, jak tvoje zvyky, na co seš zvyklej. Jo, jak se stravuješ a z toho bych vycházel. A potom bych se tě snažil, buďto najít nějaké chyby, jestli tam máš v tomhle tom, pak bych se ti to snažil upravit, jak jídelníček, tak to, ten treninkovej plán.

Jo, k jinýmu já nevím jestli si zvyklej trénovat, jak často trénuješ třeba týdně, jo? Jako kam chodíš a takhle. Jako jak to chceš? Obecně úplně nebo. **MF: No tak, začnem obecně a můžem se trochu víc, v tom dostat víc do hloubky. Tak já co se týče toho jídla, tak jim 4x denně dopolední svačinu tam nemám, ale vždycky snídám, to jo. Jim, snažim se jíst ovoce, to teda jim většinou až večír i nějakou tu zeleninu, abych sněd. Uzeniny skoro nejim, jakože co se taductoho týče tak se tak trochu snažim, ale vim třeba, že mám tam nějaký chyby v tom třeba, že občas si dám hranolky nebo občas piju colu a takový věci jakože trochu hřeším a i třeba někdy když jim večeri, tak tu jim docela pozdě třeba klidně sem schopnej v půl 10 jít večeřet jako prostě.**

Ale tak to zase záleží **v kolik chodíš spát,** že jo. **MF: No tak chodim spát, to je další věc, že chodim spát docela pozdě, to mě taky štve jako, třeba když si jdu lehnout ve 12, tak to je jako dobrý. To je úspěch. To je v pohodě no, já to mám taky takhle. Jak dlouho spíš? Jako optimálně bys měl spát těch 8 hodin denně.** **MF: No vychází mi to většinou míň, tak těch 7 hodin no. No tak těch 7 ještě jakž takž jo, to je v klidu, ale tak jako podle toho co říkáš, tak jako tam nevidim nějaký velký problémy. Akorát bys měl třeba jíst 5x denně, menší porce a nepřežírat se no. Podle toho, co říkáš, tak to je v pohodě, ale jako, že si vobčas dáš hranolky nebo colu, tak pokud to neni každej den nebo jako obden tak to nevadí. Jako v malém množství, když je to jednou za čas, tak to nevadí. MF: Jasný no. To snad do toho bych se vešel, jakože colu si dám nevím 4x tejdně a asi jako skleničku, max. 2. No colu 4x tejdně tak to už je trošku dost. No a jak se hýbeš?** **MF: No tak co se tohohle týče, tak dřív to bylo lepší, protože jsem dělal ten kickbox závodně, teďka už ho**

dělám tak rekreačně, když mám čas a to mě trochu štve, protože mi přijde, že je to takový nepravidelný, že prostě třeba 3 tejdny nejdu na trénink a pak třeba chvíli chodím a pak zase prostě je něco a to sou furt samý státnice a diplomky vid'. Jasný no, nemáš čas na to chodit. MF: Nebo spíš si ho neudělám, že jo. Aby to prostě bylo furt v kuse a bylo to pravidelný. Vždycky se nechám nějakou povinností zviklat k tomu, že jako se na ty tréninky vybodnu. Snažím se třeba posilovat doma a to se mi podaří třeba 2x max. 3x za tejdny ted'ka je to takový prostě na prd, že si zacvičím doma. Náký ty kliky, sklapovačky, hrazda, dřepy a takovýhle věci no.

Ale tak to máš dobrý zase jako na udržení se, svýho toho **a jako běhat běh nebo nějakou aerobní aktivitu?** MF: Běhání mě nebaví, takže to nedělám a jezdím na kole, ale to je taky docela málo, to se jedu projet, jako když je to dobrý, tak du 2x tejdně na hod'ku na kolo no.

No tak to je docela v klidu, jo. No a držíš si tam tu tepovku nebo to jedeš nějak... MF: Ne, já jezdím v lese spíš v terénu, takže to je furt nahoru dolu, to bych neuhlídal no. A tak jezdím tak nějak prostě na pocit.

Na pocit, no a jako že **ten sportester jakože nemáš?** MF: Ne, sportester nemám. No, tak jako podle mě to **co říkáš, tak jako je docela jako v pohodě** proti tomu, co znám ty lidi, že se jako vůbec nehýbou, tak jako ještě to je hodně. Prostě zařadil bych tam jako, **jesi jezdíš třeba často autem nebo takle, tak třeba víc chůze, jízda na kole. Zkusil bych prostě sportesterem třeba podle tepovky** tvój, jo? A uvidíš jakože takhle se těžko radí, že? MF: No jasně. Jinak jako u tebe to nějak nevidím ten problém.

No a ty **chceš jako zhubnout nebo co chceš?** MF: Ne, ne, ne.

Jesi třeba bys mě i poslal na nějaký měření tělesného složení nebo neposlal? Jako jo, určitě bych tě poslal ty **jo, tak jako proč ne, protože jenom podle BMI nemůžeš říct kolik má ten člověk tuku v těle.** MF: Sem se na to připravil, víš co, takže sem byl na In body. Takže tělesný složení se můžeš podívat, jaký mám, já ti to můžu říct, tady to mám zrovna před sebou. Počkej, počkej. Mám tělesného tuku 6 kg, vážím asi 74 kg, z toho je teda 6 kg tuku, což je podprůměrný měl bych mít, tady průměrný hodnoty na mojí vejšku, že jsou 8-16 kg tuku a já mám 6, tak nevím, jestli to je nějaký problém nebo. No tak toho tuku je tam málo, ale tak **když máš málo tuku, tak tam je problém v tom, že je zvýšené riziko výskytu nádoru no. A taky nemáš dostatek energie jako, když to**

potřebuješ, že jo. No ale já se na to mrknu teďkon. MF: A BMI mám 24,4 což je ještě v normě. To je v normě, ale tak jako ty si trochu namakanej, že jo takže tam nejde z toho ňák říct.

A co WHR index? MF: 0,83 hele, ale ten je podle mě dopočítanej si myslim. Tak já nevim, tady z toho já tady žádný problémy extra nevidim u tebe.

MF: Tak pak by sem možná teda chtěl zapracovat asi z toho zdravotního hlediska je to jakože v klidu, tak by se mi líbilo třeba zlepšit trochu tu vytrvalost, protože tam si myslim, mám celkem rezervy, že jak mám ty svaly, takže můžu dát tak ňákej sprint, ale že moc dlouho nevydržim jako. Jasný. Jo, tak to by chtělo eště dělat takovou tu jízdu na kole, pokud nemáš rád teda ten běh, ale podle té tvój intenzity zatížení tu tepovku asi držet, že jo. To si umíš vypočítat, že jo? MF: No jasně. A dal bych to kolo minimálně 3x týdně.

Ty jezdíš hodinu, že jo? MF: Asi tak. No tak to bych dal tak 3x týdně minimálně a co se týče toho, no tak pokud nic jinýho, třeba běh, kolo nebo do fitka na stepy třeba nechodíš vůbec, že? MF: Hele, když už se mám hejbat tak radši bych jako venku no, protože přece jenom ten kickbox je v tělocvičně, takže já sem rád za každěj sport, kterej se dělá venku vid'. I to posilování si vodbydu doma jako vevnitř. No nebo in-liny, když bude hezky.

Nebo tohleto, in-liny tě taky nebavěj nebo? MF: Ne, in-liny mě právě bavěj třeba. No tak ty bych ti taky doporučil třeba. Ale zas jako tu tepovku, fakt jako držet. MF: Ten sportester. (10:10) K tomu rozvoji těch plus mínus pět a jako vypočítat to, jako jestli teďko by jsi začínal, tak jsme se to učili, tak jako že v těch prvních 4 dnech to máš jakoby, ty seš jako trénovanej, tak to máš jeden týden jakoby na rozehrátí a pak bys přidával tu intenzitu. Postupně přidávat tu intenzitu třeba. MF: Jasný.

Napadá tě eště něco, co bys se mnou udělal? Jakože mě to přijde v klidu jako, kdybys měl něco na srdci tak. No, je to pokud třeba máš rád i vysokohorskou turistiku tak jako pokud bys třeba chodil na hory jako doprovodný program tady k tomu, kdybys 3x týdně chodil na ty brusle nebo na kolo a chodil třeba jako ven na hory plus samozřejmě to, nejezdit výtahem, ale jít po schodech nebo takle, nejezdit autobusem, ale chodit pěšky.

11.3.5 Odborník "5", délka záznamu 9:44

MF: Tak ještě jednou se tě teda zeptám, jestli souhlasíš s tím nahráváním. Souhlasim.

MF: Supr. Tak dívej. Já mám požadavek takovej, co bys mi doporučil nebo co bys se mnou udělal nebo co bych měl já dělat, abych se cejtíl do budoucna líp, abych zlepšil svojí prostě fyzickou kondici a abych si upevnil zdraví i co se týče i prostě do budoucna, abych si nezačal na nějaký problémy. Dobře. Já pokud bych, toto vyšetření určitě by nestačilo. dívá se na moje hodnoty z In Body Potřeboval bych určitě analýzu životního stylu, to znamená, že bychom udělali interview a snažili bychom se determinovat to, jakým způsobem přistupuješ ke stravě, jak regeneruješ, jak relaxuješ, jaké máš pracovní nasazení, jak spíš. To je podle mě zásadní část, protože to, co mám tady k dispozici je stav fyzického těla a jenom tak co to tady tak prolítávám, tak evidentně jsi na tom dobře, velmi dobře, ačkoliv, když to tady ještě projdu, tak co se týká svalové, složení těla, tak máš všechno v normě i viscerální tuk je v pohodě, tak na základě tohoto, si myslím, že není potřeba nějaké hrubší intervence. Otázka je, jestli ta motivace vychází spíš z psychického stavu nebo že bys chtěl se zlepšit aerobně nebo nějakým způsobem aerobně, jinak to asi neumím říct, výkonnostně, tak potom bychom sahalí do aerobního tréninku a zas na to bychom potřeboval zátěžový test, abychom mohli nastavit intenzitu a frekvenci a objem pohybové aktivity a volbu té konkrétní pohybové aktivity, která by ti vyhovovala.

MF: No mě třeba nebaví běhání, ale mám rád kolo nebo brusle. Ale zase to kolo spíš v terénu, takže nevím do jaký míry je možný tam to hlídat sportesterem. Hm, tak je to složitější, samozřejmě co se týká různorodosti terénu, ale ty brusle třeba mě připadaj, že sou vynikající forma aerobního tréninku a pokud bychom zařadili k tomu hole, tak nordic blading si myslím že by byla ta aktivita, která by tě mohla naplnit jak fyzicky tak si myslím i svojí atraktivností. Takže tam bych neviděl problém.

MF: A co se týče třeba toho stravování, kdybych ti třeba trochu naznačil jak to teďka mám, jesi byl bys schopnej mi doporučit něco. No obecně určitě, konkrétněji by to bylo na hlubší analýzu, ale zkus. **MF:** Jasně no, tak třeba jim 4x denně, chybí tam dopolední svačina akorát. Jinak vždycky se snažím snídat a snídani trochu větší. Každý den jim zeleninu, ovoce. Tu zeleninu většinou dopoledne a ovoce navečer. A někdy večeřím docela pozdě, třeba i klidně v 9 někdy v 10, taky chodím docela pozdě spát. Jako v těch 12 to je úplně běžný. Tady v tom, cos říkal, tam akorát bych byl opatrnější s tou fruktózou k večeru, to znamená, že bych spíš prohodil tu zeleninu k večeru a ovoce přes den, abys měl čas

na to zpracování fruktózy nebo rychlých cukrů obecně a to pokud nejsi zvyklý na tu dopolední svačinu, tak ta má smysl především u člověka, který zase musí redukovat hmotnost, aby měl pořád pocit sytosti a dostatek energie. Ale jestli se necítíš unaven nebo nemáš chuť, tak by ta skladba stravy nemusela být úplně rozhozená. A co se týká pozdní večeře, tak to je naprosto v pohodě, já si myslím, že je naprosto ideální jíst tak ty 3 hodiny před spánkem, takže pokud to rozhodíš do toho dne tak, aby to bylo, řeknu v intervalu třech hodin a ty tři hodiny před spánkem, tak to je v pohodě. Ale vzhledem k tý, těžko kdybych měl tvůj krevní obraz, tak se můžem bavit o tom, jestli nemáš mnoho bílkovin, jestli tam nevzniká náběh na to, abys měl více kyseliny močové nebo cholesterolu, ale to tady z In Body nevyčtu. **MF: Jo jasně. Takže ten by taky byl vhodnej?** To je optimální. Jako to sou věci, který samozřejmě, čím víc těch informací máš od toho člověka, jak objektivních, tak subjektivních, tak je to lepší pro tu spolupráci, protože mnohdy dojdeš k závěru, že vesměs ti lidé sou dobře vzdělaní, vědí co a jak, vědí co by měli dělat a jak by to měli dělat, ale ten blok mají někde úplně jinde. Že jsou pod stresem, že nejsou schopni přijmout sami sebe, že nejsou schopni, třeba je irituje ta práce a pak to kompenzujou od sladkého přes alkohol až po psychofarmaka a pak ta samotná redukce nebo hmotnosti nebo cheme-li optimalizace životního stylu jako taková, je právě komplexnější v tom, že to opravdu není jenom o tom snížit tu hmotnost. Ale je to první impuls zase v tom, že oni když hnou s tím tělem, tak sou zase pak schopni pracovat i na dalších úrovních a je to taková jako schod, (5:15) protože těžko můžeš, jako těžko pokud ten člověk se nerozhodne hned, tak těžko můžeš vysvětlit, že když je pod stresem, tak to tělo stejně nikdy nezhubne, pokud na tom bude trvat, tak prostě se sebou nehne. Zás pak potřebujou nějaký řád někdo, je to různé no.

MF: A jaks říkal, že někdo nepřijímá sám sebe, tak tos myslel jako že třeba oni nepotřebujou vlastně nijak měnit tělesný složení a jenom prostě maj utkvělou představu, že by měli.. Buď, to je jedna varianta, že nejsou, dá-li se to tak říci objektivní. Že trpěj paranoiou v tomto směru nebo (5:56) sou opravdu, je to svým způsobem i nemoc, ale to ne, že by to spadalo pod nějakou bulimii nebo spíš anorexii tedy, ale že nepřijímají se, že si zkrátka připadají tlustí, hnusí a to má nepopíratelně psychosomatický dopad na celý ten proces. A teď konkrétně mám tu klienta, který tak utkvěl na tom výsledku, že on nezhubne prostě dokud se nesrovná psychicky, tak může dělat cokoliv, ale to tělo se nehne. To prostě on je furt v křeči, pořád na to myslí, pořád se snaží to dělat a dělá to a i relativně to dělá správně, ale

pokud se neuklidní a nestovná, tak to nebude mít ten výsledek. A to je daleko těžší práce, než nastavit někomu vhodnou intenzitu pohybu, četnost a objem, tak to se dá, ale ten člověk pokud psychicky není v pohodě, tak to nedá. A to je zase pro tu diagnostiku ideální s tím člověkem komunikovat a bavit se a vidět ho. *přítakávám*

MF: Takže chápu to správně, že vlastně hodně důležitá stránka by měla být i ta psychická jakože by. Já sem o tom přesvědčen! **MF: Že bych si to měl srovnat v práci a...** No podle mě to je, nechci říct, že je opomíjená, ale podle mě to je možná nejzásadnější. Ať už z pohledu stresu toho člověka, ať už je to z pohledu vztahových problémů vůči okolí, vůči sobě, tak si myslím že tam mnohdy je kořen toho problému a to že to každý ví, že by měl jíst 5x denně, že by měl jíst dostatek zeleniny, neměl jíst na noc a tyto informace, ti lidé přicházejí stím, že už toto vědí, že tam dělají maximálně nějaké 2-3, byť můžou být zásadní ty chyby, ale není to nic moc. Ale vědí, že prostě se přejídají sladkým. Ale tam je problém, že oni jsou psychicky narušení stresem a tak to kompenzují tím sladkým, protože samozřejmě tam ta, a pak ty výkyvy glukózy taky mají vliv na mozek a už se vlastně dostávají do amplitudy toho jak k tomu přistupují. Takže rozhodně, já jsem přesvědčen a čím dál tím víc tomu věnuju pozornost. I kombinaci psychofarmak. Mám mnoho klientů, kteří řeší psychofarmaka, který mají vliv zase na metabolismus a to sou propojené nádoby, dokud nevyčistí psychiku a budou inklinovat k psychofarmakům, tak buď to zpomaluje metabolismus nebo narušuje, abych byl přesnější a zase hůř s tím budou prostě hýbat. A nechce se jim tolik hýbat obecně a je to čím dál problémovější. To je takový uzavřený kruh, no. Co se týká ale... *nechtíc mu skočím do řeči ...promiň.*

MF: Jenom jestli tě napadá teda ještě něco, co bys mi určitě doporučil, opomenem teda to, že chyběj tam ty vstupní vyšetření. Hm, jako na základě tohoto, co mám k dispozici, z tohoto výchozího glejtu nebo slidu nebo jak bych to řekl, tak z toho se mě těžko vychází, protože tady jsi v normě v podstatě ve všem a jesi to vidím dobře, tam někde jsi ještě podprůměrný v dobrém slova smyslu, takže tady na základě toho určitě pokudy by byly tvoje cíle ve smyslu, že chceš zvýšit aerobní zdatnost a cítit se lépe z tohoto důvodu, tak to bychom mohli vyřešit jako, ale jinak, jinak bych to spíš potřeboval to vyšetření o čem jsme se bavili nebo o tom rozhovoru, toto je takové, ještě většina těch výpočtů víme, že jsou spíš dupočty a logaritmy z toho přistorje než skutečný stav, takže se z toho ani nedá moc vycházet, to je sice hezké pro ty lidi, že to je barevné a tak, ale prostě je to tak, jak to je.