

**Janko Mrkvička**  
**Narodený 01.01.2017 v BA**  
**o 13:00 hod.**

Kontaktné údaje:

[Hajnalka.astro@gmail.com](mailto:Hajnalka.astro@gmail.com)

[www.astrologickahajnalka.sk](http://www.astrologickahajnalka.sk)

00421-911 372 382

---

## **Vnútoraná povaha**

---

Jána môžeme vo všeobecnosti považovať za nevyspytateľného človeka. V určitých situáciách sa môže u neho prejaviť tvrdohlavosť. V prípade ak je presvedčený o svojej pravde, nerád podľahne. Z tohto dôvodu môže byť do určitej miery majetnícky. Nezlomná túžba vždy napredovať ho ťahá vpred. Vidí pred sebou svoje ciele, ktoré ho natoľko motivujú, že má nutkanie sa nestále vyvíjať. Ján si je vedomý svojich povinností, no zároveň nemá problém vzdelávať sa a v prípade ak chce, rýchlo sa vie priučiť.

No aj napriek tomu, že je spoľahlivý a zásadový, za svoje chyby sa karhá. Je k sebe prísny a má vrodené učiteľské sklony. Celkovo považujem Janka za realistu, ktorý má výborné logické myslenie. S týmto typom osobnosti úzko súvisí aj praktickosť. Keďže Ján má výborné organizačné schopnosti. Odporučila by som ho zapájať do viacerých aktivít, ktoré by mohli rozvíjať jeho schopnosti.

## **Ako na neho – akým spôsobom smerovať jeho výchovu**

---

Láska a pôvab, ktorý Janko vyžaruje očarí každého na okolo. Aj napriek tomu, že dostal do vienka lásku, krásu a harmóniu, má nízke sebavedomie, ktoré mu bráni sa predať a presadiť sa. Tento svoj nedostatok však dokáže bravúrne nahradiť svojou bystrou myslou, obratnosťou, diplomaciou a výrečnosťou. Janko je rodený mediátor a diplomat, ktorý skrz svoj pokoj, ktorý vyžaruje, dokáže upokojiť každý konflikt a akoby mávnutím čarovného prútika opätovne navodiť priateľskú atmosféru. Ján bohužiaľ nedostane v živote nič zadarmo a všetko si bude musieť vydoberť vlastnou tvrdou prácou. Preto ho od malička vedzte k tomu, aby sa v živote nevzdával a bojoval ďalej. Naučte ho cítiť lásku v srdci. Pomôžete mu tak prekonať karmu na vzťahy, pričom odmenou mu, okrem dobrých a zdravých medziľudských a najmä partnerských vzťahov, bude aj zdravé sebavedomie a pocit vlastnej sebahodnoty.

Ako rodičia mu budete musieť pomôcť prekonať problémy s vyjadrovaním svojich citov a pocitov, ktoré sú v jeho prípade chladné, odmerané a konzervatívne. Janko ako dieťa bude kritický nielen k sebe, ale aj k svojmu okoliu. Preto ho vedzte k tomu, aby sa prijal taký aký je, teda aby prijal seba ako nedokonalú bytosť a mal sa rada. Tým ho naučíte prijať aj svoje okolie také aké je, aj keď nie je práve dokonalé. Pre Jána je pocit istoty a bezpečia životne dôležitý, a preto od Vás bude vyžadovať systém a poriadok. V opačnom prípade bude nespokojný a svoju nespokojnosť Vám dá aj patrične najavo. Radšej si rodinný systém a rád vytvorte sami a čím skôr, pretože ak si ho jedného dňa vytvorí sám, bude Vám beda.

## **Záľuby, v ktorých ho treba podporovať**

---

Ján je umelecká duša. Narodil sa s citom pre všetko krásne, s mimoriadnymi umeleckými sklonmi. Vynikať bude vo všetkých oblastiach umenia, či je to tanec, spev, hra na hudobný nástroj, maľovanie alebo písanie. Janko by sa veľmi dobre uplatnil aj v odbore bytového alebo módného dizajnu, návrhárstva alebo architektúry. Z cudzích jazykov má nadanie na tie južanské.

## **Vhodné športy**

---

Vhodných pohybových aktivít pre Jána je niekoľko. Bojové umenie či karate by boli najvhodnejšie športy. V tomto prípade hovoríme o uzdravujúcich aktivitách, ktoré pomôžu Jankovi vyventilovať hnev a stres. No vhodná je aj jóga a plávanie, ktoré plnohodnotne posilnia chrbticu a všetky svaly na tele. Hranie tenisu je taktiež možnosťou. Je však nutné vyhýbať sa športom, ktoré výraznejšie zaťažujú kolená ako beh či futbal. Za uzdravujúce aktivity môže byť aj turistika, alpinizmus či nordic walking.

## **Zdravie**

---

Konštitučne je ohnivý. Je nutné vyvážiť psychické aktivity s fyzickými. Súčasťou tejto rovnováhy je snaha odnaučiť ho ponocovať, aby sa v budúcnosti nevenoval svojmu vzdelávaniu výhradne v noci. Za najdôležitejšie považujem naučiť ho, že zmeny sú súčasťou života a nie je nutné na ničom a na nikom lipnúť. V určitých momentoch by bolo vhodné prenechať priestor aj iným a tým sa na pár minút vzdať pozornosti, po ktorej túži. Stres môže u Jána vyvolávať záchvaty, preto je nutné naučiť ho zvládať jeho frustráciu, hnev či stres. Vysvetliť mu, že nie je pre jeho zdravie bezpečné snažiť sa za každú cenu.

## **Najvhodnejšie celoživotné potraviny**

---

Celoživotná vhodná strava pre Jána je mäso ako morčacie, kačacie, zajačie a hovädzie. Do jedálnička by mal zaradiť aj ryby ako pstruh, ostriež, kapor, sumec a dokonca aj plody mora. Vhodné sú aj obilniny, napríklad pšenica, pšeno a kus kus. Zo strukovín sú najvhodnejšie lasky, hrach, fazuľa mungo, adzuky a bôby. Zo zeleniny by mal jesť predovšetkým brokolicu, cuketu, špenát, baklažán, zeler, paštrnák, mrkva, batáty, uhorky, paradajky, artyčoky a cviklu. Z ovocia by mal Janko uprednostniť maliny, ostružiny, čučoriedky, brusnice, čerešne, hrušky,

hrozno, goji, figy. V zimných obdobiach je vhodné jesť jablkové a marhuľové kompóty. Do jedálnečky môžu byť zaradené aj huby, predovšetkým hlivu ustricovú a reishi. V neposlednom rade by sa Janko nemal vyhýbať ľadovému šalátu a rukole. Rozhodne by mal do jedálnečky zaradiť mandle, vlašské orechy, píniové oriešky, čierny a biely sezam. Najčastejšie používané koreniny by mali byť bazalka, kurkuma, rasca a badyán.

### **Vzor jedálnečky:**

**Raňajky:** kaša z ovsených vločiek alebo pšenová kaša s medom od včelára a ovocným kompótom alebo celozrnný chleba vo vajíčku, slabý čierny čaj s medom /bez citróna/

**Desiata:** pečivo so strukovinovou, vajíčkovou alebo rybacou nátierkou a sezónna zelenina alebo sezónne ovocie

**Obed:** polievka, dusené mäso, tepelne upravená zelenina, ryža, ryba, batáty, rukola, cestoviny z tvrdej pšenice, chili con carne. Olovrant: celozrnný chlieb alebo pečivo s bryndzou, ovčím syrom a uhorkou

**Večera:** polievka, dusená zelenina, kuskus, rizoto

### **Nevhodné potraviny:**

Z jedálnečky by mal Matúš rozhodne vyradiť vyprážané a grilované jedlá a taktiež jedlá, ktoré zohrievajú vnútorné orgány ako sú chilli papričky, čierne korenie. Mliečne výrobky by mal konzumovať v obmedzenom množstve a nepasterizované, keďže nepasterizované mlieko vytvára menej hlienov.

## **Aromaterapia** **a liečivé** **kamene**

Na noc mu ku posteli postavte éterický olej (napr. nakvapkaný na keramickú doštičku) z mäty piepornej, ktorý uvoľňuje a ukladňuje. Má tiež pozitívne účinky na psychiku.

Jankovým liečivým kameňom je lapis lazuli, ktorý je považovaný za kameň múdrosti a komunikácie. Vhodný pre neho je tiež mesačný kameň, ktorý v jej prípade pomôže zvíťaziť láske nad rozumom.

### **Odkaz jeho duše**

*„Uvedom si svoje možnosti a snaž sa robiť všetko so záujmom. Do cesty ti príde veľa nápomocných kamarátov a to je dôležité, keďže nikdy nie si sám. Nechaj sa viesť tvorivosťou, ktorú máš hlboko v sebe ukorenenu.“*

## **Colour terapia**

---

Pre Jána je vhodný odtieň v pastelových a zemitých farbách. Navrhujem sa obkolesovať takýmito typmi farieb.

## **Balzam na dušu**

---

Zharmonizovať jeho citlivú dušu a v neskoršom veku aj stres spojený so školou a každodennými povinnosťami, pomôžu mu odbúrať rôzne umelecké aktivity alebo krúžky ako napr. počúvanie hudby, kreslenie, tancovanie. Spánok jej zlepší meditačná a relaxačná hudba

## **Cvičenie a reflexné body**

---

Bod sa nachádza tri centimetre nad vnútorným členkom.

Je nutné ho masírovať alebo stláčať denne cca desaťkrát.

