



Ranný výklad



Večerný výklad

Názov karty

Dátum:

Zhrnutie výkladu pre dnešný deň:

## Prvý dojem

Mód  
karty:

☐ Veľká arkána

☐ Malá arkána - číselná

☐ Malá arkána - figurálna

Farba  
(živel):

☐ Palice (ohneň)

☐ Meče (vzduch)

☐ Poháre (voda)

☐ Mince (zem)

Číslo:

# Príbeh

## Popis

---

**Opíš obraz na karte.** Použi akékoľvek prídavné mená a opisujúce frázy, ktoré ti napadnú. Čo je nakreslené na obrázku? Aké sú tam postavy? Čo sa tam deje? Ako sa cítia postavy v situácii, ktorú si opísal/a? Aká je na karte atmosféra?

## Zosobnenie

---

Vyber si postavu (alebo predmet), ktorá ti je pociťovo najbližšia. Predstav si, že touto postavou si ty. **Opíš celú situáciu na obrázku z pohľadu tejto postavy.** Použi tie isté vety a slová z predchádzajúceho opisu a zopakuj, čo si napísal/a vyššie **v 1. osobe v prítomnom čase.**

## Uvedomenie

---

Ako sa cítiš? Čo ti príbeh pripomína? V ktorých situáciách z vlastného života sa cítiš podobne? **Ktoré kvality, emócie, postoje obsiahnuté v obrázku karty... (ráno) by si dnes chcel/a posilniť a rozvíjať ďalej? (večer) si mal/a dnes príležitosť rozvíjať?**



## Vizualizácia

**Predstav si, že si niektorá z postáv na karte.** Stojíš, sedíš alebo ležíš? Čo držiš v rukách? Aké gestá robíš? Ako sa cítiš? Aký je tvoj vzťah k ďalším bytostiam alebo predmetom na karte? Chceš alebo potrebuješ niečo? Čo urobíš ako ďalšie? Oddel' sa od postavy a vráť sa späť k sebe, vnímaj seba a priestor, v ktorom sa nachádzaš.

Zapíš si, čo sa udialo. Dopln' čokoľvek, čo ti napadne v priebehu písania. Ak to bude potrebné, na chvíľu zatvor oči a vráť sa k postave na karte. Opäť si uvedom seba a píš ďalej. Keď skončíš, poďakuj postave na karte.

## Vyjadrenie telom

**Zaujmi rovnaký postoj ako postava na obrázku**, zhlboka dýchaj a vnímaj svoje telo. Spýtaj sa, čo si potrebuješ uvedomiť pre dnešný deň, a sleduj svoje pocity. **Ktorá časť tela volá o tvoju pozornosť?** Nechaj konanie a štýl pohybu prirodzene vyplynúť zo stelesnenej osoby vo vnútri. Ak sa postava „chce“ pohnúť alebo hovoriť, urob to.

**Čo z tvojho života sa vzťahuje k danému konaniu?**

PodĎakuj postave, ponáhuj sa a všimni si zmeny vo svojom tele. Zapiš si svoju skúsenosť.

## Kreslenie

**Naskicuj hrubý náčrt svojej vybranej karty** akoukoľvek technikou či štýlom (použi k tomu čistý papier). Aj obyčajná čmáranica je v poriadku. Objavil/a si niečo, čoho si si doteraz nevšimla/nevšimol? Zapiš si svoje uvedomenie:

