

modrá  
linka

citπ



**"Cítit", tak tohle slovo se na  
Modré lince objevuje opravdu často.  
A asi se není čemu divit, city patří  
k naší psychice, jsou součástí našich  
životů a bohužel "přináší potíže".**

**POJĎME SE ALE PODÍVAT,  
CO VŠECHNO MŮŽE ZNAMENAT "CÍTIT"**



**CÍTIT HMATEM**



**MÍT ČICH**

**POCÍTIT**

**UCÍTIT**

**MÍT CHUŤ**

**CÍTIT!**

**... ve smyslu něco vnímat  
smysly či vnímat v psychice.**

**VNÍMAT**

**Často lidé volají či píší, že necítí už vůbec nic  
a potřebují "něco" , aby znovu ucítili.**

**CITIT!**

**... ve smyslu něco vnímat  
smysly či vnímat v psychice.**

**Není to jednoduché, protože mnohdy za  
tím stojí velmi bolestivé psychické rány,  
které způsobí, že psychika "vypne" ,  
aby člověka ochránila.**

**A proto je důležité, aby se postupovalo  
pomalu a obezřetně  
jako při léčbě fyzického zranění.**

# CITIT!

... ve smyslu něco vnímat  
smysly či vnímat v psychice.

**První kroky mohou být v rozvíjení smyslů:**

- **pozorovat očima i ušima, co se děje okolo nás - co blíž i dál**
- **vnímat vodu, která stéká po těle**
- **dotýkat se různých materiálů okolo nás a hledat, co je nejpříjemnější /nejchladnější / nejhladší ...**
- **vychutnávat dobré jídlo**
- **uvolňovat a zatínat svaly**
- **...**

# Cítit!

... ve smyslu něco vnímat  
smysly či vnímat v psychice.

**Zdá se to možná jednoduché, ale často  
k tomu potřebujeme podporu,  
instrukce od druhého člověka,  
a také mnoho síly i víry se uzdravit  
a znovu se nebát cítit.**

modrá  
linka

**I PROTO JE ZDE MODRÁ LINKA,  
ABYSTE ZÍSKALI PODPORU A MOHLI  
OBJEVIT SVÉ MOŽNOSTI**

# CÍTIT<sup>2</sup>.

... ve smyslu mít vztah.

## CÍTIT K SOBĚ NEBO K DRUHÉMU CITY:

- LÁSKU
- NENÁVIST
- NÁKLONOST
- ODPOR
- STUD
- SOUCIT
- ...



**CITIT<sup>3</sup>.**

**... ve smyslu mít tušení.**

**TUŠIT**

**MÍT PŘEDTUČHU**

**PŘEDPOKLÁDAT**

**PŘEDVÍDAT**



**PŘEJEME VÁM, ABYSTE CÍTILI  
V SOBĚ I OKOLO SEBE  
JEN VĚCI, STAVY I CHVÍLE  
PŘÍJEMNÉ, OBOHACUJÍCÍ  
I OZDRAVNÉ.**

**A NEZAPOMEŇTE, BUDE-LI  
POTŘEBA, JSME TU PRO VÁS.**

**modrá  
linka**