**Horoskop chiński na 2023 rok. Jakim znakiem zodiaku jesteś i co Cię czeka w Nowym Roku?**

**Rok 2023, czyli rok Wodnego Królika, ma być pomyślny dla wszystkich znaków zodiaku – wynika z horoskopu chińskiego. Będzie to czas spokoju, harmonii i panowania dobrej energii. Chwila oddechu dla zabieganych i zmęczonych ogromną liczbą zadań do wykonania. Wpływ sympatycznego i przyjacielskiego Królika, który ma wyjątkowo pogodne usposobienie, będzie rzutował na pozostałe znaki chińskiego zodiaku. Do każdego z nich specjaliści dobrali odpowiednie dania, które przyniosą szczęście i spokój. Co Cię czeka w nadchodzącym roku? Sprawdź, jakim znakiem zodiaku jesteś i jaka jest Twoja przyszłość.**

Rok Królika w żywiole wody rozpocznie się dokładnie w niedzielę 22 stycznia 2023 roku i potrwa do 9 lutego 2024 roku. Co przyniesie przyszłość? Komu w 2023 roku będzie sprzyjać szczęście w interesach? Kto spotka na swojej drodze wielką miłość? Czy w nadchodzącym roku Królika dopisze nam zdrowie? Odpowiedź przyniesie chiński horoskop. Specjaliści z De Care dobrali do każdego znaku danie, które idealnie będzie wpisywać się w aurę danej osoby.

Jaki jest Twój znak zodiaku w horoskopie chińskim? Pod każdym ze znaków poszukaj swojego roku urodzenia.

**Królik (tu)**

Lata: 1915, 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023

Praca/Kariera

Z łatwością przystosowujesz się do nowych sytuacji, dlatego zmiany w firmie nie będą dla ciebie źródłem stresu. Szybko odnajdziesz się w nowej rzeczywistości, a nawet umocnisz swoją pozycję.

Miłość/Uczucia

Pora pokonać nieśmiałość i otwarcie powiedzieć o swoich uczuciach. W przeciwnym razie niezdecydowanie i wycofanie zostaną zinterpretowane jako brak zainteresowania. Zaryzykuj i otwórz się na miłość. Króliki będące w stałym związku poczują duże wsparcie swojej drugiej połówki.

Zdrowie

Długie spacery i porządny stretching, np. zajęcia jogi, pozwolą utrzymać całe ciało w dobrej kondycji. Mają też dobroczynny wpływ na układ nerwowy, bo pomagają zredukować stres.

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Makaron smażony po chińsku z warzywami](https://houseofasia.pl/przepisy/makaron-smazony-po-chinsku-z-warzywami/).

**Smok (long)**

Lata: 1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024

Praca/Kariera

Pojawi się kilka ciekawych propozycji, ale każdą z nich najpierw dokładnie przeanalizuj. Nie bój się dociekliwych pytań o szczegóły zawarte w umowach, ponieważ to od nich będzie zależało powodzenie całego przedsięwzięcia.

Miłość/ Uczucia

Lubisz spontanicznie i szczerze rozmawiać o uczuciach, jednak nie wszyscy są gotowi na grę w otwarte karty. Postępuj z większą delikatnością, by nie spłoszyć drugiej strony. Uważnie dobieraj słowa i postaraj się więcej słuchać niż mówić.

Zdrowie

Twoje ciało zacznie domagać się zasłużonego odpoczynku. Żyjesz za szybko, za intensywnie. Układając swój harmonogram zajęć, zacznij uwzględniać w nim czas na relaks. Pamiętaj również, by nie pracować ciągle do późna.

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Smażony ryż z warzywami po chińsku](https://houseofasia.pl/przepisy/smazony-ryz-z-warzywami-po-chinsku/).

**Wąż (she)**

Lata: 1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025

Praca/Kariera

Twoja pomysłowość zostanie zauważona i doceniona. Dzięki temu odnajdziesz w sobie nowe pokłady kreatywności i zapału do pracy. Nie wpadnij tylko w pułapkę pracoholizmu – nie zostawaj po godzinach.

Miłość/ Uczucia

Twój urok i aura tajemniczości działają jak magnes. Potrafisz zdobywać serca. Jeśli zależy Ci na stałym związku, bądź równie czułą i spontaniczną osobą na kolejnych etapach znajomości. Podsycaj uczucie, okazuj zainteresowanie.

Zdrowie

Najwyższy czas wziąć pod lupę swoją dietę i uważniej czytać etykiety spożywanych produktów. W przeciwnym razie mogą pojawić się problemy ze zdrowiem, spowodowane jedzeniem mało wartościowych posiłków o nieregularnych porach.

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Kurczak w sosie teriyaki](https://houseofasia.pl/przepisy/kurczak-w-sosie-teriyaki/).

**Koń (ma)**

Lata: 1918, 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014, 2026Praca/Kariera

Nie znosisz bezczynności. Nawet podczas urlopu znajdujesz sobie zajęcie, które pochłania bez reszty Twój czas. W pierwszej połowie roku Królika nie bierz na siebie nowych obowiązków, raczej skup się na sumiennym dokończeniu tych, które już masz.

Miłość/ Uczucia

Wykorzystaj ten rok na założenie lub powiększenie rodziny. Zabierz bliskich na egzotyczny wyjazd i poświęć im całą swoją uwagę. Niech zapanuje harmonia, wzajemne zrozumienie, lepsza komunikacja.

Zdrowie

Kluczem do zachowania dobrej formy jest pobudzanie wszystkich mięśni. Jeśli uprawiasz stale tę samą dyscyplinę sportową, skuś się na jakąś nową aktywność. Spraw, by twoje ciało miało inne wyzwanie. Taki trening pobudza też mózg do lepszej pracy!

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Makaron chow mein z kurczakiem](https://houseofasia.pl/przepisy/makaron-chow-mein-kurczakiem/).

**Owca (yang)**

Lata: 1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015, 2027

Praca/Kariera

Nie odwlekaj ważnych decyzji. Jeśli od dawna planujesz zmianę pracy, pora wreszcie ten plan wprowadzić w życie. Rok Królika sprzyja pozytywnym zmianom i dodaje energii do działania, nawet tym z natury niezdecydowanym, jak Owca.

Miłość/Uczucia

Typowa Owca szuka bratniej duszy i tylko z taką osobą chce dzielić życie. Ze względu na swoją wielką wrażliwość długo rozpamiętuje rozstania. W nowy związek wkracza ostrożnie i małymi krokami. To zachowawcze podejście do nowych znajomości uratuje Cię przed kimś, kto nie ma poważnych zamiarów i szuka przelotnego romansu.

Zdrowie

Nieco słabszą odporność podreperują naturalne składniki, np. czosnek, imbir, cytryna. Uwzględnij je w swoim jadłospisie a szybciej uporasz się z infekcjami. Warto również ograniczyć trochę słodycze. Rok Królika upłynie w dobrym zdrowiu ogólnym – nie zabraknie Ci wigoru i zapału do ćwiczeń.

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Zupa miso z makaronem chow mein](https://houseofasia.pl/przepisy/zupa-miso-z-makaronem-chow-mein/).

**Małpa (hou)**

Lata: 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016, 2028

Praca/Kariera

Małpa nie poddaje się i wiele sytuacji potrafi obrócić na swoją korzyść. W roku, któremu patronuje Królik, będzie ku temu wiele okazji, bowiem sytuacja w branży diametralnie się zmieni. Na szczęście wszystko dobrze się skończy. Na tyle dobrze, że będzie można pomyśleć o nowych inwestycjach.

Miłość/Uczucia

W roku Królika możesz liczyć na duże wsparcie bliskich i przyjaciół. Nie wstydź się prosić o pomoc, bo chętnie Ci jej udzielą. Jeśli jesteś w związku, szczerze mów o swoich obawach i problemach, to ułatwi życie wam obojgu.

Zdrowie

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne, by nie dopadła Cię rezygnacja. Świętuj sukcesy i chwal się nimi. W ten sposób umocnisz wiarę we własne siły i zyskasz więcej optymizmu. Nie zapomnij o swoim hobby, które zapewnia regularny przypływ endorfin, zwanych hormonami szczęścia.

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Indyk w sosie z pomarańczy i imbirem](https://houseofasia.pl/przepisy/indyk-w-sosie-z-pomaranczy-i-imbirem/).

**Kogut (ji)**

Lata: 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017, 2029Praca/Kariera

Kogut jest urodzonym liderem, przywódcą, kierownikiem. Często jednak zostaje zablokowany na niższych szczeblach kariery przez otwarte wyrażanie swojej opinii. Może warto bardziej skupić się na własnej pracy, bez oceniania innychTakie zachowanie zaprocentuje. Zyskasz też większe poparcie ze strony współpracowników.

Miłość/Uczucia

Dobrze rozwinięta intuicja podpowie Ci, jak rozwiązać problemy w miłości. Zdaj się na swoje przeczucia. Kogut jest wyjątkowo spostrzegawczy i w głębi duszy wie, co i kiedy powinien zrobić. Wystarczy posłuchać tego wewnętrznego głosu.

Zdrowie

Poszukaj czegoś, co pozwoli wyciszyć emocje, wyłączyć się na chwilę i nabrać dystansu. Słuchaj ulubionej muzyki albo ucinaj sobie krótką drzemkę po pracy. Łatwiej zbierzesz myśli a w głowie pojawi się więcej nowych pomysłów.

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Makaron chow mein z wieprzowiną](https://houseofasia.pl/przepisy/makaron-chow-mein-z-wieprzowina/).

**Pies (gou)**

Lata: 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018, 2030

Praca/Kariera

Pieniądze nie są dla Ciebie najważniejsze. Lubisz to, co robisz i cieszy Cię każdy udany projekt. Ogromne zaangażowanie i pracowitość zostaną nagrodzone. Zadbaj jednak o to, by publiczne pochwały miały pokrycie finansowe w postaci podwyżki.

Miłość/Uczucia

W roku Królika nie spotka Psa nic złego, zwłaszcza w miłości. Zapomnij o tym, co było dawniej i optymistycznie patrz w przyszłość. Daj sobie szansę. Nie analizuj drobiazgowo każdego gestu czy słowa. Nie kontroluj. Zaufaj i pozwól, by ktoś wreszcie zaopiekował się Tobą.

Zdrowie

Godziny spędzone w pracy zrównoważ odpoczynkiem. Twój kręgosłup może dać o sobie znać w drugiej połowie roku, dlatego zawczasu rozluźniaj mięśnie pleców poprzez masaż lub odpowiednie ćwiczenia.

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Sajgonki z mięsem i makaronem ryżowym](https://houseofasia.pl/przepisy/sajgonki-z-miesem-i-makaronem-ryzowym/).

**Świnia (zhu)**

Lata: 1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019, 2031

Praca/Kariera

Otwiera się nowa ścieżka kariery. Uważaj, by jej nie przegapić. Masz głowę do biznesu i dopisuje Ci szczęście w sprawach finansowych. Rozważ założenie własnej firmy lub konta w mediach społecznościowych, które będzie poświęcone Twojej pasji.

Miłość/Uczucia

Życie to nie tylko zabawa i przyjemności. Postaraj się być większym oparciem dla swoich bliskich w codziennych sprawach. Przygotuj niespodziankę dla bliskiej osoby, zaskocz ją, pokaż, że o niej myślisz. Pozornie małe gesty mają wielkie znaczenie w związku.

Zdrowie

Odzyskaj równowagę poprzez częstszy kontakt z naturą. Pomoże krótki urlop nad morzem lub w górach. Jeśli nie możesz sobie pozwolić na wyjazdy kilka razy w roku, odwiedzaj chociaż pobliski park. W miarę możliwości wyłączaj w tym czasie telefon.

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Pad thai z kurczakiem](https://houseofasia.pl/przepisy/pad-thai-kurczakiem/).

**Szczur (shu)**

Lata: 1912, 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020

Praca/Kariera

Jesteś silną i charyzmatyczną osobą przez co inni mogą czuć się zagrożeni. Dlatego przejmuj inicjatywę dopiero wtedy, gdy ktoś o to poprosi. Tymczasem postaw na szlifowanie swoich umiejętności i dodatkowe kursy. Zdobyta wiedza przyda się szybciej niż myślisz.

Miłość/Uczucia

Uwierz, że rutyna ma swoje plusy a wielu osobom daje poczucie bezpieczeństwa. Nie szukaj na siłę nowych rozwiązań. Każda para ma wspólnie wypracowane rytuały, a droga do nich wiedzie właśnie przez powtarzanie tego, co sprawia obojgu przyjemność.

Zdrowie

Nie dajesz sobie taryfy ulgowej, a przydałoby się. Ciało wystawi Ci za to rachunek i odmówi posłuszeństwa w najmniej spodziewanym momencie. Unikniesz tego, wykonując badania zlecone przez lekarza.

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Ramen z kurczakiem](https://houseofasia.pl/przepisy/ramen-z-kurczakiem/).

**Bawół (niu)**

Lata: 1901, 1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021

Praca/Kariera

Skrupulatny, pracowity, niezastąpiony Bawół będzie stawiany za przykład dla innych. Co w tym złego? Strach przed porażką może zadecydować o tym, że taka osoba nie podejmie nowych wyzwań. Jeśli zatem pragniesz zmian w swoim życiu, zacznij od zmiany pracy. Poradzisz sobie!

Miłość/Uczucia

Do spraw sercowych podchodzisz bardzo poważnie. To cenne ale i męczące, gdy wiąże się z zazdrością i ograniczaniem swobody. Daj drugiej osobie więcej przestrzeni, nie oczekuj, że każdą wolną chwilę będziecie spędzać razem. Zobaczysz, dzięki temu zabiegowi wspólny czas zyska na jakości.

Zdrowie

Nie należysz do miłośników sportu. Praca nad poprawą sylwetki będzie wymagała wielu poświęceń, ale warto to zrobić. Poprawi się Twoje samopoczucie i zyskasz lepszy sen.

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Zupa tajska](https://houseofasia.pl/przepisy/tajska-zupa-kokosowa-tom-kha-z-kurczakiem-i-pieczarkami/).

**Tygrys (hu)**

Lata: 1914, 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022

Praca/Kariera

Potrafisz uparcie dążyć do celu, jednak w roku Królika warto zatrzymać się na chwilę i rozważyć zmianę kierunku. Coś ci ciągle umyka i czujesz niedosyt. Popatrz wokoło, przeanalizuj sytuację na rynku a wkrótce zauważysz możliwość lepszego wykorzystania Twojego potencjału.

Miłość/Uczucia

Potrafisz z finezją zabiegać o czyjeś względy, ale czy jesteś w stanie to kontynuować? Stały związek trzeba podsycać z obu stron. Ty robisz to tylko wtedy, gdy czujesz, że tracisz grunt pod nogami. Czekasz aż sytuacja jest już bardzo napięta, by rozładować ją jednym gestem. To bardzo ryzykowne, nie czekaj tak długo.

Zdrowie

Choć uwielbiasz rywalizację i w każdej aktywności szukasz współzawodnika, w tym roku postaw na bicie własnych rekordów. Ścigaj się ze sobą i bądź lepszą wersją siebie. Także pod względem zdrowotnym. Zadbaj o to, by mieć jeszcze zdrowszą skórę, zęby, włosy, paznokcie…

W tym roku wypróbuj nowy przepis: [Makaron Vermicelli z grzybami mun i sosem ostrygowym](https://houseofasia.pl/przepisy/makaron-vermicelli-z-grzybami-mun-i-sosem-ostrygowym/).