

RITUÁL JAKO ZAČÁTEK OMLAZUJÍCÍ CESTY



Co je to rituál?

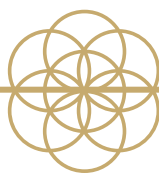
Rituál je vědomé vytvoření si podporujícího záměru na naší cestě životem. Pomáhá dodat jistotu a upevnit nový závazek v péči o sebe.

Rituál můžete využít nejen na začátek nové pečující omlazující cesty, ale také kdykoliv budete cítit, že vás podpoří ve vašem novém rozhodnutí nebo při jakékoliv důležité události.



Rituály pomáhají zastavit se a uvědomit si, jak se zrovna máme, co potřebujeme a jak si to dopřejeme.

Také našemu podvědomí ukazují důležitost našich rozhodnutí a závazků a tím nás podporují k dosažení cílů.



Co budete potřebovat

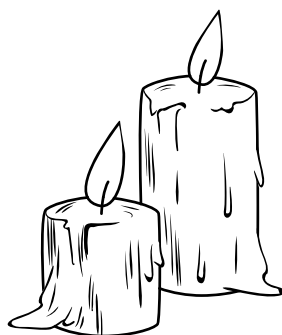
1. Vodu, která symbolizuje vitalitu

→ Nalijte ji do vaší oblíbené skleničky.



2. Oheň, který symbolizuje vnitřní sílu

→ Zapalte si svíčku. Případně pokud máte doma vykuřovadla - například šalvěj, pak můžete do rituálu přidat i toto.



3. Váš oblíbený předmět, který vám bude váš nový omlazující závazek připomínat

→ Může to být prstýnek, náramek nebo cokoliv co máte ráda a máte to často u sebe.



Jak na rituál

- 1.** Vyčleňte si na rituál alespoň 5 minut. Můžete si k tomu pustit vaší oblíbenou písničku, která vás uklidňuje.
- 2.** Zapalte svíčku (případně vykuřovadlo) a obejděte s ní místnost ve které budete rituál provádět. Představujte si, jak se díky ohni (kouři z vykuřovadla) čistí fyzický i váš duševní prostor.
- 3.** Sedněte si doprostřed místnosti a svíčku dejte před sebe. Mějte také po ruce sklenku s vodou a váš oblíbený předmět.
- 4.** Zavřete si oči a soustředte se na dech nosem. Při nádechu si představujte, že nadechujete radost a vitalitu. A při výdechu se zbavujete všech pochybností, strachů i negativních myšlenek, které pohltí oheň ze svíčky.

Takto dýchejte alespoň minutu. Nádech - vitalita a energie. Výdech - zbavujete se všeho negativního a spaluje to oheň.



Jak na rituál

5. Vezměte si do ruky váš oblíbený předmět. Zavřete oči a představujte si, jak o sebe a svou pleť pečujete.

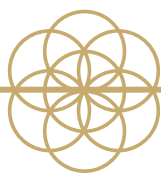
Cítíte, jak vám to dělá radost? Co vše vám to do života přinese? Jak se budete cítit až uvidíte první výsledky?

6. Představujte si, že předáváte tuto vaší nadšenou energii do vašeho oblíbeného předmětu. Není potřeba nic speciálního cítit, jen tento předmět držte v ruce a dýchejte pomalu nosem. Dejte si na to tolik času, kolik potřebujete.

7. Na závěr si připijte vodou na váš nový záměr a na vitalitu vašeho těla i pleti.

Pokud chcete zavřete si ještě na chvíli oči a užijte si pocit, který vás právě doprovází.

8. Nyní vám bude váš oblíbený předmět podporou na vaší nové cestě s novým podporujícím návykem.



The background is a light beige color with a fine, pebbled texture. It is adorned with elaborate, three-dimensional decorative elements. Large, flowing ribbons in a metallic silver color with a high gloss and sharp highlights sweep across the lower half of the image. Interspersed with these are intricate, spiraling scrollwork designs in a warm, brushed gold color. These scrolls have a textured, almost woven appearance. In the upper and lower corners, there are diamond-shaped frames composed of multiple parallel gold lines. The overall composition is symmetrical and highly detailed, giving it a luxurious and elegant feel.

VAŠE CESTA
PRÁVĚ ZAČALA