

5 RANNÍCH RITUÁLŮ VĚDOMÉ ŽENY

„Když se žena ráno ladí na sebe, celý její den začne tančit v její vlastní energii.“

Vědomé rituály nejsou povinnost, ale dar. Pro tělo. Pro duši. Pro život.

1 Meditace - ladění se na svůj vnitřní klid.

Ráno je bránou do celého dne. A jak se ráno cítíme, tak často vypadá i náš zbytek dne.

Krátká ranní meditace (klidně i 5 minut) mě každý den znovu propojí se sebou. Pomáhá mi zpomalit, nadechnout se a napojit se na vděčnost.

Sednu si na klidné místo, zavřu oči a dýchám. Děkuji za nový den. Neřeším dokonalost, jen přítomnost.

Zkus se zeptat: *„Jak se dnes chci cítit?“*



2 Péče o pleť – rituál sebelásky ráno i večer

Péče o pleť pro mě není jen o kosmetice. Je to každodenní akt lásky k sobě.

Přesně ten dotek, díky kterému vím: ano, jsem tu pro sebe. Ráno se ladím na nový den, večer smývám starosti a stres uplynulého dne.

Používám kvalitní anti-aging produkty, které mi dělají dobře na duši i na pleti.

Zkus se při každém doteku zastavit a říct si:
„Zasloužím si péči.“



3 Výživa těla – z vnitřku ven

To, čím nakrmíme své tělo, ovlivňuje i naši mysl. Začínám den vodou s citrónem, někdy i superpotravinami, smoothie detox těžkých kovů, vitamíny, které podporují energii a imunitu. Nejde však o přísnost, ale o láskyplnou volbu. Co mému tělu dnes opravdu poslouží?

Zeptej se: „Co mi dnes dodá energii a podpoří moje tělo?“



4 Journaling – rozhovor se svou duší

Každý večer, někdy i ráno, otevřu svůj deník a píšu.
Bez cenzury.
Myšlenky, pocity, sny.
Díky tomu slyším sama sebe jasněji. Někdy stačí jen tři věty.
Někdy proudí celá řeka slov a vět.
Psaní deníku je prostor, kde se mohu zastavit a znovu
se naladit.
Vyndat z hlavy na papír to, co tam nepotřebuji mít.

Zkus začít větou: „*Dnes se cítím...*“ nebo
„*Vděčím za...*“



5 Nedělní sebereflexe – shrnutí týdne

Každou neděli si věnuji chvíli, kdy si sednu s čajem, svíčkou a zpětně se podívám na uplynulý týden. Co mi šlo? Co bych chtěla změnit? Co mě potěšilo? Tento rituál mi pomáhá tvořit vědomější život – krok za krokem.

Otázky pro tebe: „*Na co jsem tento týden pyšná?*“,
„*Co si chci přenést do dalšího týdne?*“

