

*„Láskyplné BOHatosťstvo v
každodennom živote –
5 jednoduchých rituálov,
ktoré ťa spoja so sebou,
hojnosťou a prírodou“*



Úvod

Milovaná žena,

vitaj v priestore Láskyplného BOHatstva. Tento mini eBook vznikol ako jemný dar – pripomienka, že spojenie so sebou, svojím telom, dušou a prírodou nemusí byť zložité. Stačí chvíľa pozornosti, dotyku, vône... a návrat domov začína.

Každý z piatich jednoduchých rituálov, ktoré nájdeš na nasledujúcich stranách, je bránou k väčšiemu pokoju, láske a hojnosti – v každodennom živote.

Sú krátke, láskavé a praktické. Môžeš si ich prispôbiť podľa seba, alebo si ich zopakovať kedykoľvek budeš cítiť, že sa chceš znova spojiť so svojím vnútorným svetom.

Nech je tento darček pre teba svetlom, ktoré ti pripomenie, že si dôležitá. Že tvoja prítomnosť, láskavosť a vedomie tvoria nový svet.

S láskou,

Andrejka/ Zakladateľka projektu Láskyplné
BOHatstvo - cesta návratu k sebe

1. Rituál – Vôňa duše

Esencia ako most k tvojej duši

Vôňa má moc obísť myseľ a dotknúť sa priamo srdca. Je ako jemný šepot duše, ktorý ti pripomína, kto si, kam kráčaš a čo potrebuješ cítiť.

Ako na to:

Vyber si esenciálny olej intuitívne – možno ťa priťahuje vôňa ruže, levandule, kadidla alebo citróna. Dôveruj svojmu výberu.

1. Nakvapkaj kvapku oleja do dlaní.
2. Zatvor oči a 3x sa vedome nadýchni cez dlane.
3. Polož ruku na srdce a vnímaj, ako sa cítiš.

Afirmácia:

"Dovoľujem si cítiť a byť plne prítomná v tomto okamihu."

Tento rituál môžeš zaradiť ráno, pred stretnutím, terapiou alebo kedykoľvek, keď sa chceš rýchlo spojiť so sebou. Vôňa ťa vždy preniesie tam, kde je ticho, istota a dôvera.

2. Rituál – Afirmácia hojnosti

Tvoje slová tvoria tvoju realitu.

Afirmácie sú ako semienka – ak ich s láskou zasievaš do svojho vedomia, vyrastú v tvoje presvedčenia. Slová, ktoré si opakuješ denne, majú moc zmeniť tvoje nastavenie a naladiť ťa na tok prijímania.

Ako na to:

1. Postav sa pred zrkadlo, pozri si hlboko do očí.
2. Povedz si túto vetu nahlas alebo v duchu – s jemnosťou a úctou:

„Som otvorená prijímať všetky dary života s láskou a ľahkosťou.“

1. Nadychuj sa tejto vety ako vône. Vnímaj, čo sa mení v tvojom tele.
2. Môžeš si afirmáciu napísať na papierik a nalepiť na zrkadlo, denník či chladničku.

Tip:

Ak chceš, pridaj si kvapku esenciálneho oleja na zápästie alebo srdce. Bewit Money, Thank you, Yes, Kadidlo, Red Orange sú nádherné podporujúce zmesi.

Tvoj hlas je nástrojom tvorenia. Každým vysloveným slovom vytváraš nový svet – ten, v ktorom si hojnosť dovoľuješ.

3. Rituál – Láskyplný dotyk

Tvoje telo si pamätá lásku.

Dotyk je jazyk, ktorý telo pozná od narodenia. Môže liečiť, upokojiť, otvoriť. Keď sa ho dotýkaš vedome, láskavo a s úctou, tvoje telo sa uvoľní – prestane bojovať a začne dôverovať.

Ako na to:

1. Nájdi si tiché miesto, kde sa cítiš bezpečne.
2. Zavri oči a polož si ruky na miesto, ktoré dnes volá po tvojej pozornosti – možno srdce, brucho, líca alebo ramená.
3. Vnímaj teplo a energiu svojich dlaní.
4. Môžeš si povedať:
„Moje telo je chrám. Ďakujem, že ma každý deň nesie.“

Tip:

Použi olej Bewit BODYGUARD alebo BEWIT WOMAN No1, Wilde Woman, SELFLOVE, LOVE. Môžeš si ho jemne vmasírovať do pokožky a vnímať, ako s tebou komunikuje.

Tvoje telo nie je problém, ktorý treba opraviť. Je to múdry, citlivý a krásny domov tvojej duše.

4. Rituál – Kvetinová vďačnosť

Krása je všade – keď si ju dovoľíš vidieť.
Vďačnosť premieňa obyčajný deň na posvätný. Keď
sa vedome pozrieš okolo seba a nájdeš niečo
krásne, tvoj vnútorný svet sa otvorí hojnosti,
radosti a láskavosti. Príroda je tým najčistejším
zrkadlom hojnosti.

Ako na to:

1. Chod' na krátku prechádzku alebo sa len
rozhliadni okolo seba.
2. Nájdeš niečo krásne – kvietok, lúč slnka, list,
kamienok?
3. Zastav sa a poďakuj si za túto chvíľu.
4. Môžeš si zapísať:
„Dnes som si všimla krásu v podobe... a cítim za ňu
vďačnosť.“

Tip:

Vytvor si malý denník vďačnosti – zapisuj si každý
deň 1 kvietok, moment alebo gesto, ktoré ti
prinieslo radosť. Môžeš si ho ozdobiť, kresliť, lepiť
sušené kvety...

Vďačnosť ťa ukotvuje v prítomnosti. A v
prítomnosti vždy nájdeš krásu.

5. Rituál – Tiché spojenie V tichu duša spieva.

Uprostred všetkého hluku, povinností a premýšľania je vždy miesto, kde vládne ticho. A práve tam sa s tebou chce tvoja duša stretnúť – bez slov, bez výkonu, len tak... v prítomnosti.

Ako na to:

1. Sadni si alebo si ľahni na pokojné miesto.
2. Polož si ruku na srdce alebo brucho.
3. Zavri oči a vedome sa 3x nadýchni.
4. Vnímaj ticho.
5. Potom si polož otázku:

„Drahá duša, čo mi dnes chceš povedať?“

Len počúvaj. Možno príde slovo, obraz, pocit... možno len pokoj. Všetko je v poriadku.

Tip:

Podpor sa vôňou ako je Bewit MEDITATION, PRANA, Súcit, BEWIT 33 alebo KADIDLO. Môžeš si ich difúzovať alebo nakvapkať do dlaní.

Ticho nie je prázdne – je plné odpovedí. Len sa doň ponor.

Závěrečné slová Milovaná žena,

d'akujem ti, že si si dopriala chvíľku len pre seba a
vstúpila do priestoru týchto piatich jednoduchých,
no silných rituálov. Verím, že ti priniesli jemnosť,
jasnosť aj nový dych do každodennosti.

Pamätaj – aj malý krok, keď je robený vedome, má
silu meniť realitu.

Ak cítiš, že túžiš ísť ešte hlbšie...

ak chceš tvoriť vedome, v láske a hojnosti...

ak túžiš po komunite žien, ktoré si navzájom svietia
na cestu...

Pozývam ťa do priestoru Láskyplného BOHatstva.

Nájdeš ma na Instagrame

(andrea_molnarova)/Facebooku:

/Láskyplné terapie/

Pozri si moju ponuku kurzov, terapií a darčiekov pre
dušu:

www.andreamolnarova.sk

A ak túžiš po osobnom vedení alebo voňavom stretnutí – napíš mi.

Rada ťa privítam na individuálnej terapii, online kruhu či ženskom retreat-e.

Nezabudni – si vzácna.

Tvoje svetlo má zmysel.

Tvoje rozhodnutie byť v láske je darom pre celý svet.

S láskou a úctou,

Andrejka

Zakladateľka projektu Láskyplné BOHatstvo – cesta návratu k sebe

Email: andreaa.molnarova@gmail.com

Whats App: +421 903 775 091

