

Ráno robí deň



..skutočné dary nestoja na peniazoch, ale na láske...
...môžeme si dovoliť obdarúvať aj samy seba...
(dokonca aj každý deň 😊)



...ako si vytvoriť si ráno, ktoré vyživí telo aj dušu...

Alebo inak povedané, toto sú činnosti, ktorými začínam každé ráno a viem, že aj vďaka nim sú moje dni krajšie, telo zdravšie, energia stabilnejšia a hlava viac v prítomnosti.

1. VODA

(trvanie: približne 2 minútky)

Hneď ráno po zobudení sa napijem. Voda, obyčajná čistá voda je to, čo telo po spánku potrebuje najviac.

Ja si vodičku naberam do džbánika už večer. Chcem jej nechať priestor...

nech sa „sama opraví“. Veď aj kvietky polievame s „odstátou vodou“. Odparí sa chlór, upraví teplota a tak. **Prvý pohár vypijem len tak. Do druhého si zvyknem pridať Vit C** (taký rozpustný prášok). Koho telíčko sa kamaráti s citrónom, tak si môže dopriať ten ;). Zvyknem si dať aj vitamíny (také, ktoré práve beriem).



↓ Pokračujeme :)

2. POHYB (láskavý)

(trvanie: postačia aj 2-3 minútky)

Počas spánku sa všetko spomalí.

Niekedy dokonca vstávame s citel'ne stuhnutými svalmi (často chrbát či krk, ale stuhnuté môžu byť akékoľvek svaly, ktoré sme predchádzajúce dni zaťažili viac alebo nevhodne). Potrebujeme rozprúdiť energiu



v tele, nech do dňa vykročíme svieži. Pohyb a cvičenie znamenajú pre rôznych ľudí rôzne veci. Ja pod týmito pojmami teraz nemyslím náročný tréning (aj keď, niekto bude mať možno aj na to chuť... mne sa to však skoro ráno ešte nestalo :D).

Myslím skôr na niečo láskavé a vedomé. Teda upriamim pozornosť do tela. Uvedomím si, kde ma čo „ťahá“, kde mám nejaké stuhnutia či nepríjemný pocit. Potom sa týmto miestam povenujem. Najčastejšie to znamená pár „naťahovacích“ cvikov. Dýcham počas nich pomaly, s nádychom do toho miesta a s výdychom ho uvoľňujem. Pôsobí to ako kúzlo (najmä po čase, keď si nájdete tie svoje vychytané cviky na svoje slabšie miesta). Niekedy mám chuť začať deň akčnejšie. Vtedy si do slúchadiel pustím obľúbenú pesničku a zatancujem si alebo len tak zaskáčem. Čo sa týka času, tak naozaj, telo sa nám poďakuje aj za 2-3 minútky, ktoré mu venujeme.

(Niekedy si ale doprajem aj 30-60 minút. Ak viem, že som vstala s veľkým predstihom a Rado (môj manžel) môže byť ráno s deťmi, tak si to fakt užijem. Pustím si svoje obľúbené videá, dám slúchadlá do uší a nemyslím na nič iné, ako na to ako mi je práve dobre ☺)

3. BYTIE

(trvanie: približne 2 minútky)

Hmmm... moja najobľúbenejšia časť dňa. Ale potrebovala som prejsť dlhú cestu k tomu, aby som aspoň chvíľku dokázala len tak byť (bez premýšľania



o tom čo bude a premietania toho čo bolo... bez zbytočných pocitov, súdov, postojov...).

Na začiatku som vlastne vôbec nechápala, čo to znamená. Čo mám vlastne vtedy robiť? Ako sa dá nemyslieť? A tak som hľadala...

Vypíšem vám pár možností, ktoré mne pomáhajú „byť“. Teda dostať sa do svojho vnútra.

Začať klásť tie správne otázky a dokonca na ne nachádzať aj odpovede.

- **Písanie.** Čohokoľvek. Toho, čo mi práve napadne, za čo som vďačná, čo ma trápi, čo nechápem, čo neviem prijať. Proste čohokoľvek. Len tak, sama pre seba.
- **Kreslenie.** Nie každý sa rád hrá so slovom... takže možno farbičky a tvary budú cestou.
- **Počúvanie.** Možností je veľa. Môže to byť modlitba/vedená meditácia/zvuky vody/spev vtáčikov...

Pokračujeme :)

- **Čítanie.** Stačí malý odsek knihy, ktorá s vami práve teraz rezonuje. Môže to byť aj kniha, ktorú ste už predtým čítali. Môže to byť dokonca rozprávková knižka či obľúbený román. Niekedy v jednoduchých vetách dokážeme nájsť hlboké pravdy.
- **Vôňa.** Vône nás asi najľahšie prenesú v čase a priestore kdekoľvek chceme. Pre mňa sú skvelou voľbou esenciálne oleje. Konkrétne vône ihličnatých stromov mi navodia pocit pobytu v prírode ale aj pocity spojené s detstvom. Pomaranč zas radosť a energiu. Ak milujete vône, určite si s ľahkosťou nájdete tie svoje ;).
- **Vizualizácia.** Niekedy si stačí predstaviť aké by to bolo, keby som dnešný deň zvládla s pocitom radosti. Ako malé dieťa, ktoré sa zo všetkého teší a všetko berie ako „prekvapenie“ pre neho vytvorené. Inokedy to môže byť pocit súcitu... aké by to bolo, keby som na všetky okolnosti môjho života, na všetkých ľuďoch a situácie reagovala súcitne? Nie s ľútosťou, ale s pocitom, že chápem, že niekto môže byť nepríjemný/uplakaný/ akýkoľvek. Že aj ja mám také dni a spolu cítim s ním.
- **Modlitba.** Prirodzená a úprimná. Od srdca. S vďakou, nádejou, pokorou.
- **Ticho.** To najlepšie nakoniec. Úplné prosté bytie v tichu.

Tak ako pri pohybe. Venujme si toľko času, koľko môžeme. Aj **2-3 minútky sú omnoho viac ako nič.** Pre mňa sú už pomerne dlhšiu dobu práve tieto chvíle „neobyčajne obyčajného bytia“ tie najkrajšie chvíle dňa.

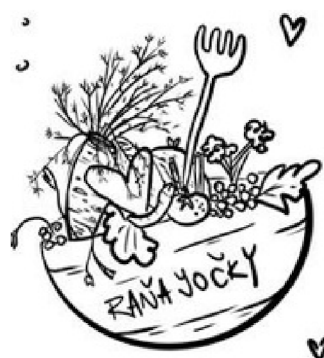
4. RAŇAJKY

(trvanie: približne 9 minút)

Raňajky sú kapitolou samou o sebe. Diskutuje sa o tom či vôbec raňajkovať. Ak áno, tak čo a tak ďalej. Zatiaľ vám k nim napíšem len toľko, že správne

zostavené a v pokoji vychutnané raňajky majú podľa mňa obrovský potenciál. Jedlo nie je len energia pre fungovanie tela. Takže, doprajte si ráno jedlo, ktoré vás vyživí.

Takže, nech sa páči, tu je naša pripomienka. Obrázky sumarizujú všetko to, čo tu bolo napísané. Štvorčeky sú miestom pre vás... každý deň si zaznačte ako ste so svojim ránom spokojní. Môžete si tam niečo zapísať/dať /vyfarbiť. Proste čokoľvek. Ja si momentálne farbím... každá farba pre mňa znamená niečo trošku iné. Na záver ešte raz pripomeniem... nejde o výkon, ale o pocit. Čiže nefarbím si to s pocitom „toto som zvládla/nezvládla“ ale skôr „takto (dobro) mi dnes ráno bolo“.



↓ Pripomienka je na ďalšej strane :)
Vytlač si ju a daj na miesto kde bude pre Teba denne viditeľná

