RITUÁLYSVĚTLA

Příprava na dálkovou harmonizaci

Jemný průvodce před, během a po harmonizaci

Děkuji Vám za důvěru a za to, že jste si pro sebe vyhradili tuto chvíli. Vážím si toho, že mě necháváte být její součástí. Dopřejte si čas, ve kterém nemusíte nic řešit, nikam spěchat ani od sebe cokoli očekávat.

Dálková harmonizace probíhá v předem domluveném čase. Nemusíte být u telefonu ani počítače. Stačí si připravit klidné prostředí a dovolit si na chvíli zpomalit.

01 | Před harmonizací

Vyberte si místo, kde se budete cítit příjemně a kde Vás nebude nikdo rušit.

- Připravte si pohodlné místo k sezení nebo ležení.
- Ztlumte telefon a vypněte upozornění.
- Pokud Vám to vyhovuje, pusťte si tichou hudbu.
- Připravte si sklenici vody.
- Dopřejte si klidnější tempo. Několik hodin před harmonizací vynechte těžké jídlo, kávu a alkohol, pokud by narušovaly Váš odpočinek.

Vaše svíčka nebo svíčky

Připravte si svíčku či svíčky, které jste obdrželi v rámci svého rituálu. Mohou se stát jemnou připomínkou Vašeho záměru a chvíle, kterou věnujete sami sobě. Můžete zapálit jednu svíčku nebo všechny společně – podle toho, co Vám vyhovuje.

Svíčky vždy umístěte na stabilní nehořlavou podložku, mimo dosah dětí, zvířat a hořlavých předmětů. Nikdy je nenechávejte hořet bez dozoru.

02 | V den harmonizace

V domluvený čas se pohodlně posaďte nebo si lehněte. Uvolněte ramena, nechte ruce volně položené a několikrát se pomalu nadechněte a vydechněte. Pokud chcete, zapalte svou svíčku či svíčky. Potom už nemusíte nic dělat. Jen odpočívejte, dýchejte přirozeně a dopřejte si tuto chvíli.

Osobní záměr

Před začátkem si můžete v duchu nebo nahlas formulovat svůj záměr či krátkou prosbu. Vyberte si slova, která jsou Vám blízká. Můžete použít například:

„Prosím o klid a nerušený prostor po dobu harmonizace.“

„Otevírám se této chvíli v souladu se svými potřebami a s tím, co je pro mě nyní správné.“

Není třeba hledat dokonalá slova. Důležité je, aby Váš záměr vycházel z Vás.

RITUÁLY SVĚTLA

Během a po harmonizaci

Dopřejte si prostor bez očekávání

03 | Jak harmonizace probíhá

Přesný čas si společně domluvíme předem. V tomto čase se věnuji dálkové harmonizaci, zatímco Vy můžete zůstat v pohodlí svého domova. Nemusíte se nijak soustředit ani se snažit něco konkrétního vnímat. Stačí odpočívat.

Celý proces trvá přibližně 30–45 minut.

Každý člověk může tuto chvíli prožívat jinak. Někdo zaznamená teplo, jemné brnění, uvolnění nebo lehkost, jiný nemusí vnímat nic konkrétního. Obojí je v pořádku. Není potřeba svůj prožitek porovnávat ani hodnotit.

04 | Po harmonizaci

Až harmonizace skončí, dopřejte si ještě chvíli pro sebe. Nemusíte hned vstávat a vracet se k povinnostem. Zůstaňte chvíli v klidu a vnímejte, co právě potřebujete.

- Napijte se vody.
- Pokud Vám to udělá dobře, dopřejte si koupel nebo sprchu.
- Vydejte se na krátkou procházku nebo pobyt venku.
- Dopřejte si klidnější tempo a péči, která Vám vyhovuje.

Pokud Vás v průběhu dne nebo následujících dnů osloví nějaká myšlenka, pocit či uvědomění, můžete si je poznamenat. Není však nutné nic hledat ani vyhodnocovat.

05 | Osobní vzkaz

Po skončení harmonizace může přijít krátký vzkaz, který Vám zašlu na e-mail.

Berte jej jako osobní doplnění naší společné práce. Pokud budete chtít sdílet svůj dojem nebo se na cokoli zeptat, můžete mi také napsat. Ráda si Vaši zprávu přečtu.

O mně

Jmenuji se Zuzana a dálkovým harmonizacím se věnuji od roku 2013. Rituály světla propojují svíčky, osobní záměr a dálkovou harmonizaci.

Děkuji Vám za důvěru a za možnost doprovodit Vás v této chvíli. Přeji Vám, ať je pro Vás čas, který jste si dopřáli, laskavým zastavením a prostorem pro sebe.

S přáním klidného času pro Vás,

Zuzana – Rituály světla

Dálková harmonizace je duchovně zaměřená služba a nenahrazuje zdravotní péči, odbornou léčbu ani psychoterapii.