

Příprava na dálkovou harmonizaci

Jemný průvodce před, během a po harmonizaci

Děkuju, že sis pro tuto chvíli vybrala právě mě. Harmonizace probíhá na dálku, takže nemusíš být u telefonu ani u počítače. Stačí si najít čas a připravit si prostředí, ve kterém se budeš cítit příjemně.

01 Před harmonizací

Připrav si klidné a nerušené místo, kde se ti bude dobře sedět nebo ležet. Pokud je ti to příjemné, zapal si svíčku nebo si pusť tichou hudbu. Ztlum telefon a dopřej si chvíli bez vyrušování.

Před harmonizací si dopřej lehčí jídlo a klidnější tempo. Kávu nebo alkohol je vhodné vynechat, pokud ti jejich účinky narušují odpočinek.

Tvoje trojsada svíček

Součástí některých rituálů je tematická trojsada. Obsahuje tři samostatně balené svíčky; nejde o dárkové balení. Svíčky můžeš používat jednotlivě, nebo je zapálit společně podle svého záměru. Vždy je umísti na nehořlavou podložku a nenechávej hořet bez dozoru.

02 V den harmonizace

- Najdi si pohodlnou polohu. Pohodlně se posad' nebo lehni a uvolni ramena.
- Vytvoř si příjemnou atmosféru. Pokud pracuješ s trojsadou, zapal svíčku, která odpovídá tvému záměru, případně všechny tři.
- Zaměř se na dech. Zavři oči, několikrát se pomalu nadechni a potom dýchej přirozeně.
- Dovol si odpočívat. Není potřeba nic dělat, představovat si ani zvláštním způsobem něco cítit.

Před začátkem si můžeš v duchu říct: „Prosím o klid a nerušený prostor po dobu harmonizace.“ Pokud je ti blízká osobní modlitba nebo vlastní záměr, můžeš si jej v tichosti formulovat po svém.

Během a po harmonizaci

Dopřej si prostor bez očekávání

03 Jak harmonizace probíhá

Předem si společně domluvíme přesný čas. V domluvenou chvíli si doma vytvoříš klidné prostředí, pohodlně se usadíš nebo lehneš a zaměříš pozornost na svůj dech. Poté už můžeš jen odpočívat.

Délka harmonizace: přibližně 30–45 minut.

Každý člověk může prožitek vnímat jinak. Někdo zaznamená teplo, brnění, lehkost nebo jiné pocity, jiný nemusí vnímat nic konkrétního. Obojí je v pořádku. Samotné pocity nejsou měřítkem toho, zda byl zážitek hodnotný.

04 Po harmonizaci

- Dopřej si chvíli klidu a odpočinku.
- Pij podle své potřeby dostatek tekutin.
- Pokud ti to dělá dobře, dopřej si koupel nebo sprchu.
- V následujících dnech si nech prostor pro běžnou péči o sebe.
- Uzemnit se můžeš například pobytem venku, v přírodě nebo přirozeným pohybem.
- Vnímej své potřeby a říd' se tím, co je ti příjemné.

05 Osobní záměr

Před harmonizací si můžeš v duchu formulovat záměr nebo krátkou prosbu. Například:

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

Ještě jedna důležitá věc

Nemusíš nic „správně“ cítit ani dělat. Pokud během procesu přijde myšlenka nebo osobní uvědomění, které budeš chtít sdílet, můžeš mi po harmonizaci napsat e-mail. Případná zpráva z mé strany může následovat, pokud bude co předat.

O mně

Jmenuji se Zuzana a dálkový harmonizacím se věnuji od roku 2013. Rituály světla propojují svíčky, osobní záměr a dálkovou harmonizaci. Děkuju, že mi dovoluješ být součástí své chvíle zastavení.

S přáním klidného času pro sebe,
Zuzana Galuszková