

1. **Ranní rituál**

Po probuzení vděčnost, radost, úsměv a poděkování za nový den :)

Sklenice svěží vody (nejlíp filtrované, s citrónem, ječmenem...)

Protáhnutí a cvičení (5-15min, strečink, prodýchání, roztřepání...)

Inspirace a zastavení (např. čtení, ranní čaj při východu slunce aj. :)

Meditace (v sedě nebo procházka, čas bytí, kdy myšlenky jen procházejí...)

Smích 60s :)

Zlatý den (jasnost, záměry a segmentace dne) s vděčností a čistými úmysly.

(pořadí dle vašeho naladění)

2. **Energy, fokus a relax rituály - stop&relax**

Přestávky (procházka, pohyb, třepání, 10x nádech&výdech, voda, zavřít oči)

Kdykoliv cítíte neklid (ne pocit, necítíte se dobře) zastavte se a obnovte spojení se zdrojem, s proudem, se sebou, s vděčností, s přijetím, Bohem...

Uvolněte každou část těla, zapojte dech, pohyb, hudbu, humor :)

Všimněte si života a bytí. Štěstí je default stav. Přijměte hojnost a sílu.

Neodporujte - Umožňujte. Uznávejte - Nekritizujte. Podpořte sebe.

Pusťte cokoli držíte, odpouštějte, nebraňte, umožněte energii plynout.

Prožijte a nebojujte s tím, co je. Vše je v pořádku. Bylo a bude.

Život se děje pro nás, ne nám. Pozorujte, buďte si vědomí situace a života.

Co si z této situace můžete odnést? Proč se děje? Co vám o sobě říká?

Vše se děje pro vaše vyšší dobro, i když třeba teď všemu nerozumíte.

Jste v bezpečí. Trpí jen ti, kdo si myslí, že věci mají být jinak, než jsou.

(žádný propad netrvá věčně, každé údolí jednou skončí, buďte připraveni :)

3. **Večerní rituál**

V posteli poděkování a vděčnost za celý den.

Co báječného jste dnes prožili?

Uznání a ocenění sebe i druhých.

Uvolněte se a pozvěte tělo k úplné relaxaci.

Propusťte dnešní den. Co bylo bylo. Odpuštění všeho...

Kvalita a prostředí spánku určí váš další den...

(7-8h, klid, tma, samota, žádný elektrosmog, uzemnění, čerstvý vzduch)

Ego a nepravé já říká: "Jakmile vše zapadne na správné místo, pocítím klid."

Duše a pravé já říká: "Najdi svůj klid, a pak všechno zapadne na správné místo."

~ Marianne Williamson