

# RANNÍ

## RITUÁL

PRO POHODOVÝ DEN

MĪJA

MĪJA

# RANNÍ RITUÁL PRO POHODOVÝ DEN

ZAČNĚTE SVŮJ DEN V HARMONII S TĚLEM I DUŠÍ

Tento jednoduchý rituál je navržen tak, aby vám pomohl začít den vědomě, plně přítomní v každém okamžiku. Nezabere mnoho času, ale přinese vám pocit klidu, soustředění a rovnováhy.

01

## **Jemné probuzení (5 minut)**

Jakmile se probudíte, zůstaňte na chvíli ležet. Zavřete oči a vnímejte dech, který klidně proudí vaším tělem. Při každém nádechu si uvědomte nový den, který máte před sebou, a při výdechu nechte odejít jakékoliv napětí, které cítíte v těle. Po chvíli vědomého dýchání se pomalu protáhněte, abyste uvolnili svaly a připravili své tělo na denní aktivitu. Zkuste se soustředit na každý pohyb, jak se jemně natahujete a probouzíte své tělo.

## **Vědomé mytí obličeje (3 minuty)**

Když si ráno umýváte obličej, proměňte tuto rutinu v malý rituál. Než začnete, zastavte se na chvíli u svého umyvadla. Vnímejte teplotu vody a její jemný proud na pokožce. Použijte svůj oblíbený čistící produkt a věnujte pozornost každému dotyku. Vdechujte vůni a uvědomujte si každý pohyb, který děláte – jak nanášíte pěnu, jaké pocity to vyvolává na vaší kůži, a jak se cítíte, když oplachujete obličej.

02

03

## **Vědomé dýchání (2 minuty)**

Po ranní hygieně se zastavte na chvíli před oknem nebo někde, kde je vám dobře a kde máte klid. Postavte se rovně, zavřete oči a zaměřte se na svůj dech. Pomalu se nadechněte nosem, počítejte do čtyř, podržte dech na dvě sekundy a potom pomalu vydechněte ústy, opět do čtyř. Při každém nádechu si představte, jak vaše tělo naplňuje pozitivní energie, a při výdechu nechte odejít všechno, co vás tíží.

## **Vědomé pití ranního nápoje (5 minut)**

Ať už pijete čaj, kávu nebo vodu s citronem, zkuste tento okamžik plně vnímat. Posad'te se pohodlně a zaměřte se na svůj nápoj. Vnímejte jeho vůni, teplotu, barvu a chuť. Když poprvé usrknete, zastavte se na okamžik a užijte si pocit, jak tekutina klidně prochází vaším tělem. Nechte svou mysl soustředit jen na tento okamžik – nic jiného není důležité. Myšlenky, které přijdou, nerozvíjíme. Necháme je v klidu odejít.

04

05

## **Krátká afirmace pro pozitivní start dne (1 minuta)**

Na závěr rituálu si věnujte chvíli pro pozitivní afirmaci. Postavte se před zrcadlo nebo si jen zavřete oči a v duchu nebo nahlas si řekněte afirmaci, která vám přináší radost a klid. Může to být například:

- "Jsem připraven/a na tento den s klidem a sebevědomím."
- "Strach z neznámého beru jako příležitost k růstu a sebepoznání."
- "Všechny výzvy dne zvládnu s klidem a úsměvem."

## **Rituál je hotov. Jak se cítíte?**

Tento jemný, ale mocný rituál vás připraví na den plný klidu a soustředění. Začněte svůj den v pohodě a s vědomím, že i malé okamžiky, které věnujete sami sobě, mohou mít velký dopad na vaši náladu a pohodu.

**Přejeme vám krásný den plný harmonie a všímavosti.**