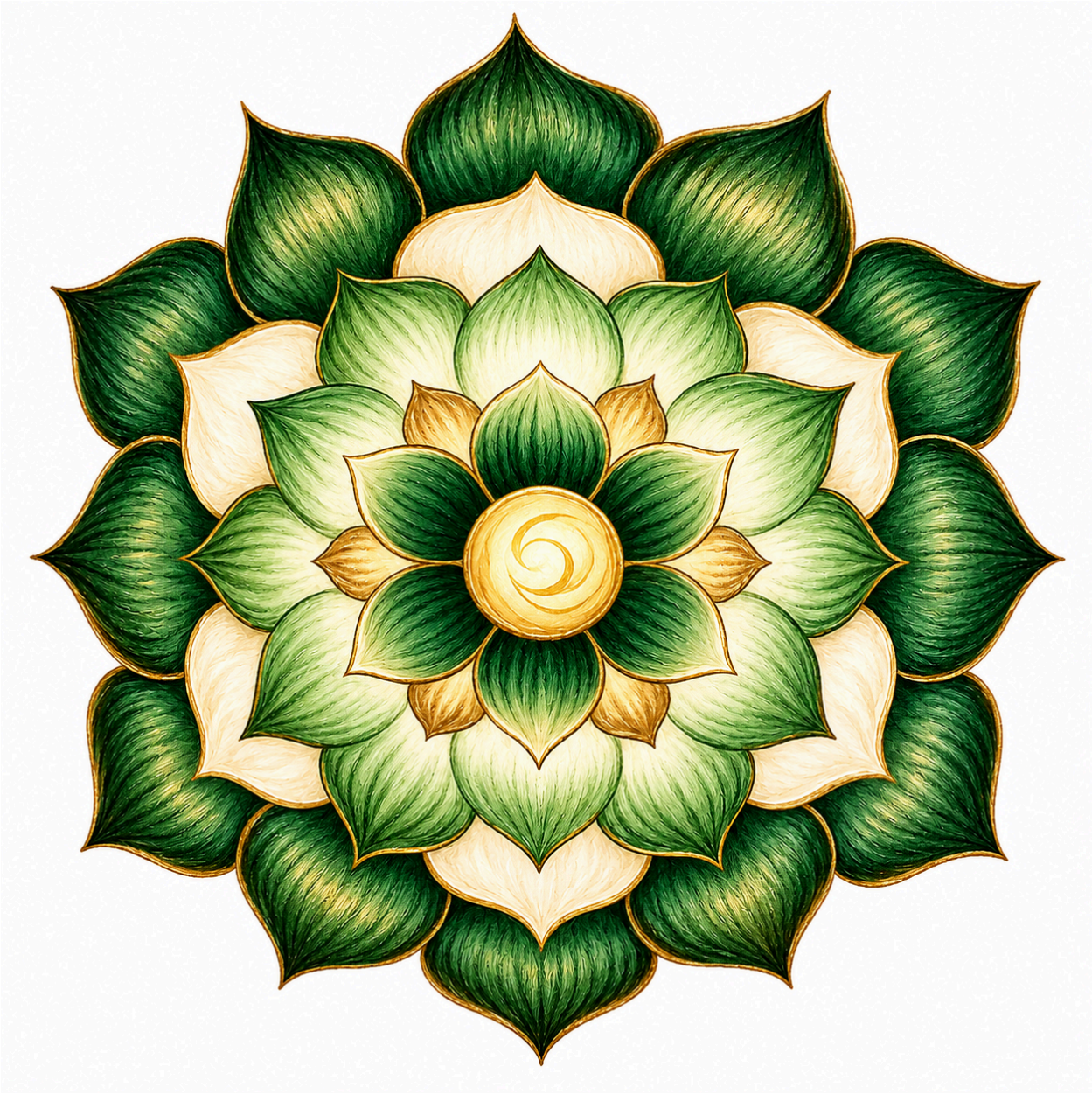
Adventi tervező



LélekZEN

Tiszta szándék és a Hála Ereje

Szeretettel köszöntelek!

Ezt a tervezőt azért készítettem el, mert számomra az írás az a folyamat, amelyen keresztül elkezdem lehorgonyozni a gondolataimat és a megvalósítani kívánt céljaimat.

Az írás mindig segít egy kicsit megnyugodni, és rendszert találni a káoszban.

Kíváncsi vagyok, te hogy vagy ezzel, de én az ünnepi időszakhoz közeledve mindig érzem magamban a késztetést, hogy egy kicsit rendet tegyek magam körül és önmagamban is.

Ehhez szeretne példát és inspirációt nyújtani ez a kis Adventi Kalendárium és Tervező.

Többféleképpen is használhatod:

1. Mint egy Metronómot: Követed az általam javasolt ritmust.
2. Csak a szomatikus gyakorlatokat csinálod meg napról-napra amelyeknek egy részét meg is tudsz hallgatni. **(* *a hanganyagokat a 21 nap LélekZEN Ajándék Programból vettem ki)***
3. Csak az Ayurvédikus tanácsokat próbálod ki.
4. Vagy készítesz egy Hála Befőttet a naplózó kérdések vezetésével, amit majd a karácsonyfa alatt nyitsz ki.

Bárhogy is teszed, használd, formáld a saját igényeidre.
Légy áldott.
Legyen áldott benned a fény, hogy másoknak is fénye lehess!

Áldott ünnepi Időszakot!
Szeretettel:
Viki

1 HÉT: REMÉNY

AZ ALAPOK: HÁZTARTÁSI SZERVEZÉS + EGYSZERŰ ÜNNEPI ELŐKÉSZÜLETEK

November 29. (VASÁRNAP) - AZ ADVENT ELSŐ VASÁRNAPJA - REMÉNY
Az Advent első vasárnapja a reményről szól—remény a
békés és örömteli ünnepi időszakra.

Clarity writing (időzített írás): 3 perc:
Fogalmazz meg pozitív szándékokat és elérhető célokat a következő hetekre.
Hogyan szeretném érezni magam?
Fókusz: Egyszerűség és érzelmi kapcsolódás.

Prioritás lista:
Jöhet egy kis rendrakás. Ha körülnézel, hol van az a hely amit ha kicsit kicsinosítanál/rendbetennél, lehorgonyozná számodra az ünnepi hangulatot. (pl. a konyhapulton, a nappali asztalon vagy a bejáratnál).

🌿***Szomatikus Gyakorlat:*** Földeld magad: érezd a talpad a talajon, a kapcsolatod a földdel, a szilárd talajjal a lábaid alatt.
🌿**Megerősítő varázsszavak:** Itt vagyok. Jelen vagyok. Megérkeztem.
🌿***Ajurvédikus Tipp:*** A meleg, fűszeres ghí vagy gyömbértea segíthet egyensúlyba hozni a Vata energiát (a szétszóródott és levegős energiákat) és megerősíteni szándékaidat.
🌿***Hála naplóba:*** A bölcsesség amivel az idén gazdagodtam…

November 30. (HÉTFŐ) - ÜNNEPI MENETREND MEGTERVEZÉSE & FELADATOK KIOSZTÁSA

Prioritás lista: Írd át magadra ezt a menetrendet. Készíts saját ünnepi feladatlistát: háztartási, főzési és családi prioritásokat.
Az továbbiakban az én listám és ötleteim látod, használd forrásként!

🌿***Szomatikus Gyakorlat:*** Orientáld magad a természet ritmusához* még rengeteg időd van a tiszta szándék erejével haladva hangolódni, tervezni az Adventi időszakot.
🌿**Megerősítő varázsszavak:** Szemlélődöm. Áramlásban vagyok.
🌿***Ajurvédikus Tipp:*** Kezdd a napot meleg citromos vízzel, hogy támogasd az emésztést és a tisztánlátást.
🌿***Hála naplóba:*** Csoda amiben részem lehetett…

December 1. (KEDD) - KONYHA

Prioritás lista: Rendezd át a lakásodnak egy gyakran használt, de kisebb területét (pl. konyhapult, vagy egy spejzpolc). Ellenőrizd a kamrádat és a fagyasztót. Tarts leltárt, és rendszerezd őket. Készíts bevásárlólistát az alapvető dolgokhoz.

🌿***Szomatikus Gyakorlat:*** Hangolódj a falak, a padló, a mennyezet stabilitásához.
🌿**Megerősítő varázsszavak:** Táplálom magam. Stabilitás. Tér.
🌿***Ajurvédikus Tipp:*** Használj zsályát vagy szantálfát a tér energiájának tisztítására és elmélyítésére.
🌿***Hála naplóba:*** Valami amit ebben a pillanatban fedeztem fel…

December 2. (SZERDA) - TAKARÍTÁS + TÁROLÓHELYEK RENDSZEREZÉSE

Prioritás lista: Tedd rendbe és rendszerezd a lakás egy újabb kis területét (pl. Kabátos szekrény, előszoba vagy fürdőszoba). Ez segít nyugodt környezetet teremteni az ünnepekre.

🌿***Szomatikus Gyakorlat:*** Találj stabilitást a természetben.
🌿***Feng Shui Tipp:*** Használj meleg színeket, hogy földelő és beölelő légkört teremts otthon.
🌿***Hála naplóba:*** Egy találkozás ami megváltoztatott…

December 3. (CSÜTÖRTÖK) - AJÁNDÉK CSOMAGOLÓ „SAROK" FELÁLLÍTÁSA

Prioritás lista: Találj egy helyet otthon az ajándékok csomagolásához. Szortírozd át a régi a csomagolópapírokat, szalagokat és címkéket. Kezdd el becsomagolni az ajándékokat, amiket már megvásároltál.

🌿***Szomatikus Gyakorlat:*** Találj stabilitást Önmagadban!
🌿***Ajurvédikus Tipp:*** Töltsd fel készleteidet földelő fűszerekkel, mint a kurkuma, kömény és fahéj.
🌿***Hála naplóba:*** Amit olyan nagyon szeretek ebben az időszakban…

December 4. (PÉNTEK) - ÖNGONDOSKODÁS NAP (Záró Találkozónk: Mágikus Lélekutazás: Témánk: Ősbizalom az Érintés Szomatikus Gyakorlatain át)

Prioritás lista: Szánj időt magadra: csobbanj egy illatos kád vízbe, vegyél egy EPSOM sós & illóolajos lábfürdőt. Találj időt arra, hogy meditálj, vagy élvezd a természetet.
Fókusz ma a töltekezésen!

🌿***Öngondoskodás Tipp:*** Abhyanga: teljes olajos testmasszázs (olívaolajjal és a kedvenc illóolajokkal).
🌿***Szomatikus Gyakorlat:*** Élvezd az apróságokat amelyek az érzékszerveiden át töltenek!
🌿***Hála naplóba:*** Egy gyakorlás ami sokat ad…

December 5. (SZOMBAT) - CSALÁDI KAPCSOLÓDÁSI IDŐ
Prioritás lista: Tervezz egy egyszerű, de hangulatos családi programot, mint például egy ünnepi film nézése, társasjáték vagy közös sütés. Élvezd a minőségi időt, stressz nélkül.

🌿***Ajurvédikus Tipp:*** Igyál egy bögre a kurkumás, fűszeres Arany Tejet. (Recept a weboldalamon.)
🌿***Szomatikus Gyakorlat:*** Kapcsolódj egy baráthoz!
🌿***Hála naplóba:*** Ami hittel és reménnyel tölt el…



Adventi Tervező - 1 Hét: Remény

Napok:	ADVENT 1	*Ötletek, Álmok, Szemlélődések, Hála gondolatok...*
November 29. (VASÁRNAP)	**Prioritás lista:** ***🌿Szomatikus Gyakorlat:*** ***🌿Hála naplóba:***	
November 30. (HÉTFŐ)	**Prioritás lista:** ***🌿Szomatikus Gyakorlat:*** ***🌿Hála naplóba:***	
December 1. (KEDD)	**Prioritás lista:** ***🌿Szomatikus Gyakorlat:*** ***🌿Hála naplóba:***	
December 2. (SZERDA)	**Prioritás lista:** ***🌿Szomatikus Gyakorlat:*** ***🌿Hála naplóba:***	
December 3. (CSÜTÖRTÖK)	**Prioritás lista:** ***🌿Szomatikus Gyakorlat:*** ***🌿Hála naplóba:***	
December 4. (PÉNTEK)	**Prioritás lista:** ***🌿Szomatikus Gyakorlat:*** ***🌿Hála naplóba:***	
December 5. (SZOMBAT)	**Prioritás lista:** ***🌿Szomatikus Gyakorlat:*** ***🌿Hála naplóba:***	



Adventi Hálakártyák - 1 Hét: Remény

ÉREZZ BELE - LÉLEGEZZ VELE - TEDD ÉLŐVÉ

A bölcsesség amivel az idén gazdagodtam...

www.viktoriamaczo.com

ÉREZZ BELE - LÉLEGEZZ VELE - TEDD ÉLŐVÉ

Csoda amiben részem lehetett...

www.viktoriamaczo.com

ÉREZZ BELE - LÉLEGEZZ VELE - TEDD ÉLŐVÉ

Valami amit ebben a pillanatban fedeztem fel...

www.viktoriamaczo.com

ÉREZZ BELE - LÉLEGEZZ VELE - TEDD ÉLŐVÉ

Egy találkozás ami megváltoztatott...

www.viktoriamaczo.com

ÉREZZ BELE - LÉLEGEZZ VELE - TEDD ÉLŐVÉ

Amit olyan nagyon szeretek ebben az időszakban...

www.viktoriamaczo.com

ÉREZZ BELE - LÉLEGEZZ VELE - TEDD ÉLŐVÉ

Egy gyakorlat, ami sokat ad...

www.viktoriamaczo.com

ÉREZZ BELE - LÉLEGEZZ VELE - TEDD ÉLŐVÉ

Ami hittel és reménnyel tölt el...

www.viktoriamaczo.com