

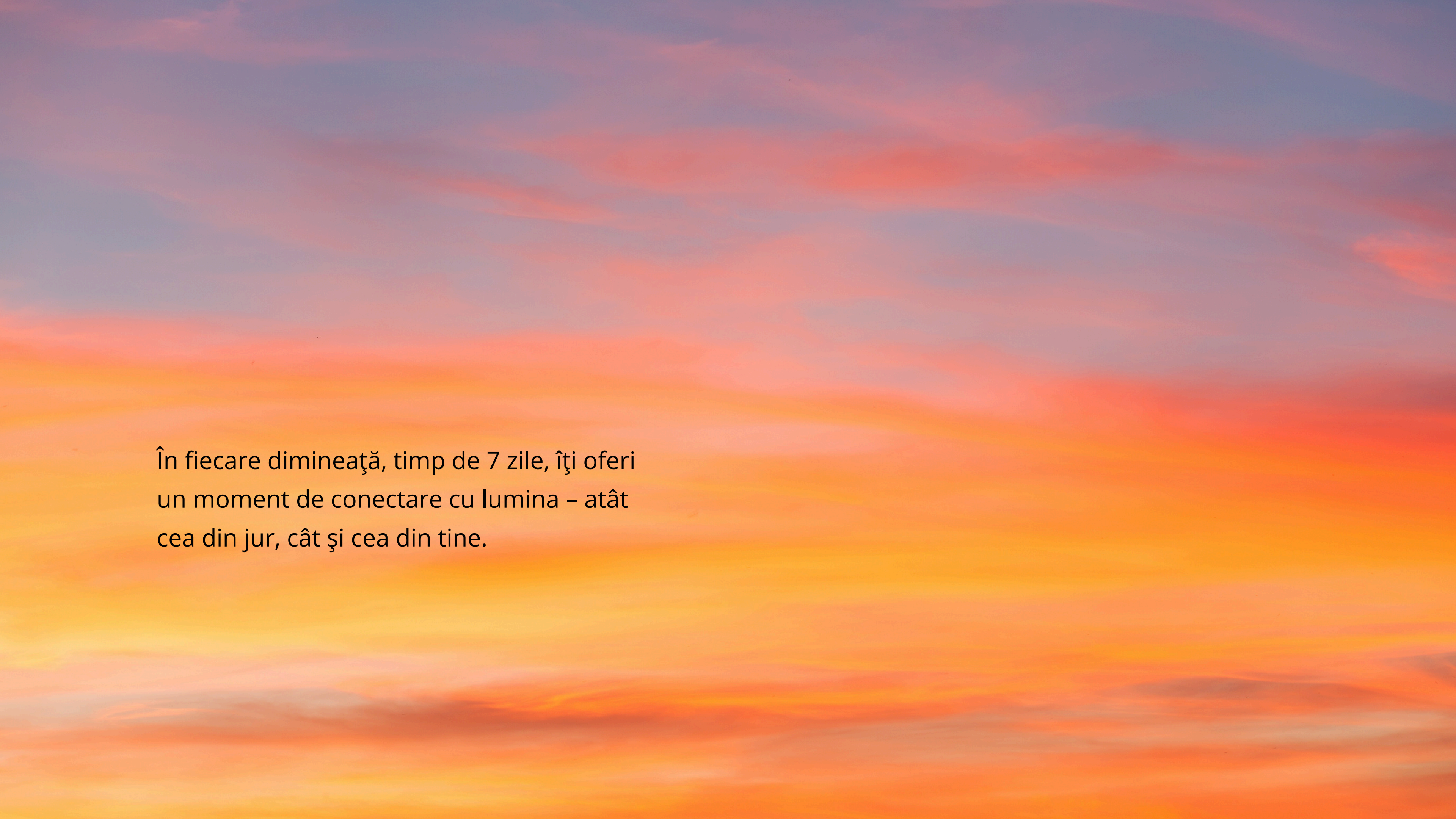
7 Days Sun Rise Foto
**GREETING THE
LIGHT WITHIN** 🌞 ✨



Te invit la o călătorie de 7 zile în care îți exersezi sensibilitatea, prezența și capacitatea de a primi lumina în toate formele ei.

La final, vei avea nu doar 7 imagini, ci și 7 momente de introspecție și reînnoire.

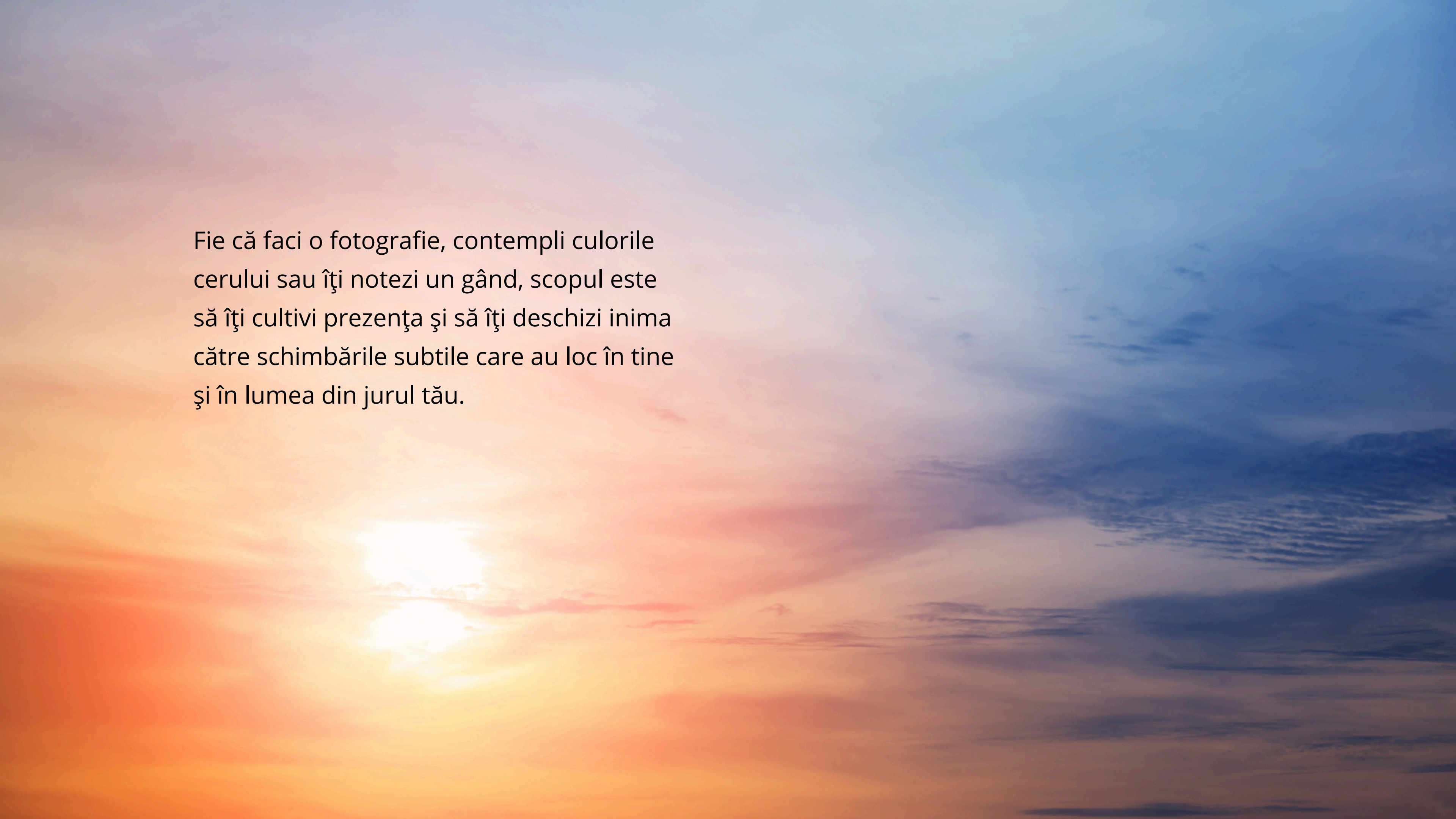
Ești gata să îți începi diminețile cu un salut către lumină? ☀️



În fiecare dimineață, timp de 7 zile, îți ofer
un moment de conectare cu lumina – atât
cea din jur, cât și cea din tine.

La răsărit, îți iei un răgaz pentru a observa,
simți și surprinde în imagini acest început
proaspăt al zilei.



A wide-angle photograph of a sunset or sunrise. The sun is a bright, glowing orb on the left side of the frame, partially obscured by thin, wispy clouds. The sky transitions from a warm orange and yellow near the sun to a deep, clear blue on the right. The overall mood is serene and contemplative.

Fie că faci o fotografie, contempli culorile cerului sau îți notezi un gând, scopul este să îți cultivi prezența și să îți deschizi inima către schimbările subtile care au loc în tine și în lumea din jurul tău.

Cum practici?

- ◆ Trezirea devreme, cu intenția de a saluta răsăritul.
- ◆ Alegerea unui loc care îți aduce liniște și inspirație.
- ◆ Observarea modului în care lumina dimineții îți influențează starea.
- ◆ Surprinderea unui instantaneu (foto sau în cuvinte) pentru a marca momentul.
- ◆ Oferirea unui gând de recunoștință pentru noua zi.

Această practică recreatoare te ajută să îți creezi un spațiu de conectare cu tine și cu ritmurile naturii, oferindu-ți beneficii pe mai multe planuri:

- ◆ Claritate interioară – Observând răsăritul, îți antrenezi atenția și prezența, ceea ce te ajută să îți începi ziua cu mai multă liniște și focus.
- ◆ Sensibilizare la schimbare – Fiecare dimineață e unică, la fel ca și stările tale interioare. Practica te învață să percepi și să accepți schimbările subtile din tine și din jurul tău.
- ◆ Cultivarea recunoștinței – Momentul în care saluți lumina devine un ritual de apreciere a unui nou început, oferindu-ți un cadru pentru a recunoaște darurile zilei.
- ◆ Îmbunătățirea stării de bine – Expunerea la lumina naturală dimineața reglează ritmurile circadiene, contribuind la un somn mai odihnitor și la o dispoziție mai echilibrată.
- ◆ Exprimare creativă – Fie că surprinzi răsăritul în imagini, cuvinte sau doar în trăirea ta interioară, această practică îți stimulează creativitatea și îți oferă un mod autentic de a documenta propria călătorie.
- ◆ Reconnectare cu magia momentului prezent – În loc să începi ziua pe fugă, îți acorzi un timp sacru de a primi lumina, atât pe cer, cât și în interiorul tău.

Este o invitație la mai multă conștientă, frumusețe și liniște în rutina ta zilnică. 🌅🌻 Vrei să încerci?

enJoy!





Fir de poveste

descoperă Viața ca un fir de poveste

www.firdepoveste.ro

