

Blessed



În acest moment de reflecție și aliniere interioară, îți poți îndrepta atenția către echilibrul dintre concret și subtil, între ordinea detaliată și fluxul intuitiv. E un moment ideal pentru echilibrarea raționalului cu sensibilitatea, a practicii cu inspirația, a vindecării cu acceptarea.

Practica "Blessed" te poate ajuta să îmbini recunoștința conștientă cu deschiderea către inspirația Vieții. Recunoaște binecuvântările din viața ta, atât în detaliile practice, cât și în sensurile mai profunde și nevăzute.

B – Breathe & Be Present

Respiră adânc și conștientizează momentul prezent.
Simte-ți corpul, ritmul inimii, conexiunea cu pământul.

L – Listen to Your Life

Reflectează asupra ultimului ciclu lunar.
Ce lecții ai primit? Ce ți-a arătat viața despre tine?

E – Express Gratitude

Scrie trei lucruri pentru care te simți recunoscătoare – atât lucruri materiale, cât și daruri subtile, sufletești.

S – Surrender & Simplify

Ce poți elibera acum? Ce perfecționism sau frământare nu îți mai servește? Scrie o frază de eliberare și arde-o sau rupe hârtia.

S – Set an Intention

Alege o intenție care să aducă armonie între minte și suflet. Poate fi un cuvânt sau o frază inspirațională pentru următoarea lună.

E – Embrace the Sacred Flow

Fă un mic gest simbolic – bea un ceai, aprinde o lumânare,
desenează un simbol – pentru a ancora starea de binecuvântare.

D – Devote Yourself to the Next Step

Ce acțiune practică vei face în următoarele zile pentru a-ți susține echilibrul interior? Scribe-o și asumă-ți să o îndeplinești.

Această practică îți poate aduce
claritate, liniște și o mai mare
încredere în ritmurile naturale ale
vieții tale.

en Joy





descoperă Viața ca un fir de poveste

www.firdepoveste.ro

