



Évkezdő belső rendrakás

Új év, új ritmus – tiszta kezdet belülről kifelé

Bevezető – Az új év küszöbén

Az év eleje mindig különleges időszak. Egy láthatatlan határvonal, amikor lezárunk valamit, és valami új felé indulunk. Sokan fogadalmakat tesznek, listákat írnak, terveket gyártanak – és mégis néhány hét múlva visszazuhannak a régi ritmusba.

Mi lenne, ha idén másképp kezdenéd? Nem kívülről kezdenéd el rendbe tenni az életedet, hanem belülről?

Ez az e-book meghívás arra, hogy a belső csenddel, a testi-lelki harmónia ápolásával alapozd meg az új évet.

Bemutakozás

Az év eleje számomra nem a nagy fogadalmakról szól, hanem a csendes tisztázásról. Arról, hogy mi az, ami még helyet kér bennünk – és mi az, amit már ideje, hogy elengedjünk.

Nőikkel dolgozom, érintéssel és jelenléttel. Olyan nőikkel, akik elfáradtak a folyamatos készenlétben, a megfelelésben, az „erősnek kell lennem” szerepben. A munkám lényege nem az, hogy megjavítsak bárkit, hanem hogy biztonságos teret adjak ahhoz, hogy a test és az idegrendszer végre megpihenhessen.

Ez az e-book annak született, aki úgy érzi: nem többet akar, hanem tisztábban. Nem gyorsabban, hanem igazabban. Az évkezdő belső rendrakás nem feladatlista, hanem meghívás – egy lassabb, őszintébb jelenlétbe önmagaddal.

Janka

Miért fontos a belső rendrakás?

A külső életünk mindig a belső állapotunk tükré.

Ha belül káosz van, hiába próbáljuk tökéletesen megszervezni a teendőket, minden szétesik.

Ha belül béke van, könnyebben találunk megoldásokat, és sokkal tisztábban látjuk, mi fontos és mi felesleges.

A belső rendrakás nem nagy dolgokról szól.

Inkább arról, hogy elkezdesz figyelni magadra, és engeded, hogy a fölösleges rétegek lassan lehulljanak.



Elengedés – Búcsú a tavalyi terhektől

Nem lehet új fejezetet írni, ha az előző még tele van ki nem mondott szavakkal.

Ezért az év eleji első feladat: elengedni.

✎ Írj egy listát arról, mit szeretnél lezárni a múlt évből.

- Lehet ez egy rossz szokás,
- egy sérelem,
- egy feladat, amit cipelsz, de már nem szolgál.

Majd égesd el a papírt, tépd össze, vagy egyszerűen engedd el a szélben.

A gesztus ereje segít a lelkednek is megkönnyebbülni.

Tér a csendnek

Az új év elején mindenki tervez, szervez, rohanna előre.

De mielőtt elindulnál, állj meg. Adj teret a csendnek.

A csend nem üresség. A csend teremtető erő.

Olyan, mint a hó alatt pihenő föld: kívülről mozdulatlan, belülről életet készít elő.

Gyakorlat:

- Ül le egy gyertyafény mellé.
- Csukd be a szemed, és csak lélegezz mélyeket.
- Kérdezd meg magadtól: Mit szeretne a lelkem idén?
- És hallgasd meg, ami feljön.

Testi nagytakarítás – a feszültség elengedése

A testünk a múlt év terheit is hordozza. Az izmokban, a légzésben, az emésztésben.

Ezért az évindítás egyik kulcsa, hogy a testet is felszabadítsuk.

Ez történhet:

- Mozgással: egy lassú jóga, séta, tánc.
- Érintéssel: masszázs, amely oldja a merevséget.
- Légzéssel: tudatosan kifújni mindazt, ami nem kell.

Amikor a test könnyebb, a lélek is könnyebben mozdul.



Belső tér rendezése

A belső rendrakás olyan, mint egy szoba kitakarítása.

Kinyitsz minden ablakot, kiszellőztetsz, és kiviszed a lomokat.

☛ Kérdések, amelyek segítenek:

- Mi az, ami valóban fontos az életemben most?
- Mi az, ami csak energiát visz, de nem ad vissza?
- Hol érzem a legtöbb örömet, könnyedséget?

Engedd, hogy ezek a kérdések új rendet teremtsenek benned.

Új év – új szokások

A rendrakás után mindig marad egy üres tér. És ez az üres tér az, amibe új szokások születhetnek.

De nem kell nagy elhatározásokkal kezdeni. Elegendők az apró lépések.

- 10 perc reggeli csend.
- Heti egy óra teljesen magadra.
- Esténként három dolog, amiért hálás vagy.

Az apró szokásokból lesznek a nagy változások.



Az új év belső mantrája

Válassz magadnak egy szót vagy mondatot, ami az egész évedet kíséri.

Ez lesz a belső iránytűd, amikor elbizonytalanodsz.

Lehet például:

- „Könnyedség.”
- „Bátorság.”
- „Lassulás.”
- „Harmónia.”

Írd fel egy papírra, és tedd ki a lakásodban oda, ahol gyakran látod.



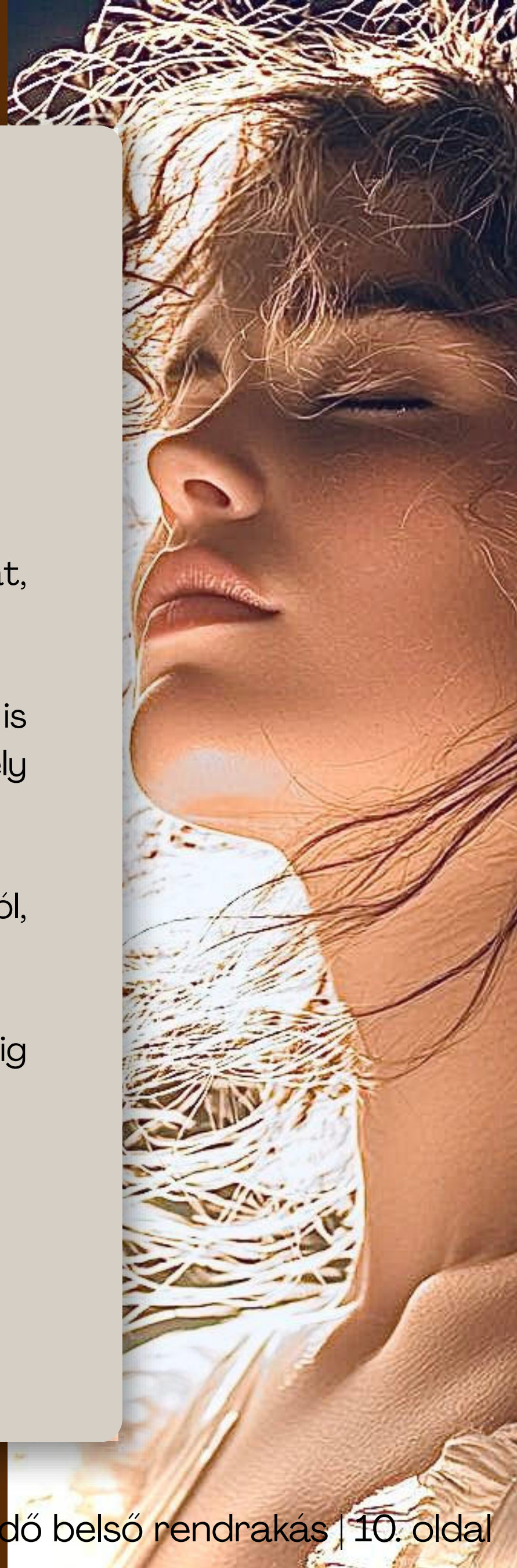
Zárszó – Az új év ajándéka

Az évkezdő belső rendrakás nem feladat,
hanem ajándék önmagadnak.

Mert ha belül tiszta tér van, akkor bármi is
történik az év során, lesz egy biztos hely
benned, ahová mindig visszatérhetsz.

Engedd, hogy az új év ne a rohanásról,
hanem a belső harmóniáról szóljon.

És ne feledd: a legnagyobb változás mindig
belül kezdődik.



Meghívás – Ha szeretnéd mélyebben megtapasztalni

Ha vágysz arra, hogy ne csak szimbolikusan, hanem testileg-lelkileg is elengedd a tavalyi terheket, várlak szeretettel ayurvédikus masszázsaímon Budapest belvárosában.

Az érintés, a gőzölés és a tudatos jelenlét segít abban, hogy valóban tisztán és megkönnyebbülten induljon az új év.

Janka

Ha kérdeznél: janka@ahimsamasszazs.hu

Fotók: Pinterest

