

Poranny Rytuał Królowej

Przestrzeń

Rozłóż na stole białą tkaninę albo połóż coś, co kojarzy Ci się z luksusem – marmurową podstawkę, kryształ, złoty detal. Zapal świecę. Niech płomień stanie się Twoim symbolem światła i klarowności.

Oddech

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Trzy głębokie oddechy – wdech nosem, wydech ustami. Poczuj, jak Twoje ciało mięknie, a w głowie robi się przestrzeń.

Dotyk i zapach

Jeśli masz ulubione perfumy, mgiełkę czy kadzidło – użyj ich teraz. Niech zapach otuli Cię jak królewski płaszcz.

Słowo mocy

Otwórz notes lub elegancką kartkę. Napisz jedno zdanie, które dziś będzie Twoim przewodnikiem – afirmację w stylu:

✨ „Moja energia prowadzi mnie ku luksusowi i harmonii.”

✨ „Jestem królową własnego dnia.”

Gest zakończenia

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że w Twoim sercu rozkwita złoty lotos. Jego blask otula Cię ochroną i spokojem. Zgaś świecę delikatnym dmuchnięciem – symbolicznie zamykasz rytuał, zostawiając w przestrzeni swój ślad światła.



🌙 Wieczorny Rytuał Królowej 🌙

Światło spokoju

Zapal świecę albo małą lampkę o ciepłym świetle. Usiądź w ciszy, pozwól ciału odpocząć po całym dniu.

Wdzięczność

Zamknij oczy i przypomnij sobie trzy rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczna. To mogą być drobiazgi: uśmiech, filiżanka kawy, spokojny moment.

Afirmacja Mocy

Powiedz to głośno – z ufnością i miękkością:

🌟 „Wszystko jest możliwe dla mnie teraz.”

Symboliczny gest

Położ dłoń na sercu. Weź powolny wdech i poczuj, jak ta afirmacja rozchodzi się po całym ciele. Wyobraź sobie, że zasypiasz otoczona złotym światłem, które przygotowuje przestrzeń na spełnianie Twoich marzeń.

Zamknięcie

Zgaś świecę – zostawiając w sobie jej wewnętrzny płomień.