

Aroma Tarot

napló



Reggeli Aroma Tarot rituálé

Van egy pillanat a reggelben, ami csak a tiéd.

Talán épp a kávéd vagy a teád gőzölgése közben. Amikor még csend van, a világ nem rohant el veled, és mielőtt elindulnál a napi teendők sűrűjébe, engeddd meg magadnak azt a pár percet, hogy befelé figyelj.

Ez a néhány perc sokkal többről szól, mint egy nyugodt korty ital.

Ez az a tér, ahol megteremtheted az egész napod hangulatát.

Képzeld el, hogy minden reggel húzol egy kártyát a Tarot pakliból. Nem jóslatként, nem félelmet keltő jelként – hanem üzenetként. Egy szimbólum, ami emlékeztet, mire figyelj ma jobban, mi adhat erőt, vagy hol kell elengedned valamit, ami már nem szolgál.

Ha ezt a szokást beépíted a mindennapjaidba, lassan észre fogod venni, hogy másképp indulsz útnak reggel. Nem csak „belecsöppensz” a napba, hanem tudatosan kezdedbe veszed az irányítást.

És ha következetesen gyakorolod, ez a néhány perc reggeli figyelem nem kevesebbet, mint az egész életedet képes jobbá tenni.

1. Teremts nyugodt teret

Készíts magadnak egy csésze kávé vagy teát. Kapcsold ki a telefont, hunyd le a szemed egy pillanatra, és vegyél három mély levegőt. Ez az idő csak a tiéd.

2. Húzz egy lapot

Fogd a Tarot paklidat a kezvedbe, keverd meg lassan, és közben tedd fel magadban a kérdést: „Mit üzen számomra ez a nap?”

Húzz egy kártyát, és csak figyelj meg az első érzést, gondolatot, képet, ami felbukkan.

3. Válassz egy illóolajat


akár tudatosan, vagy azt amelyik ma megszólít. Cseppents egy cseppet a csuklódra vagy a tenyeredbe, dörzsöld össze, majd lassan lélegezd be. Figyelj meg, mit érez a tested, milyen gondolatok bukkannak fel.


4. Vidd magaddal az üzenetet

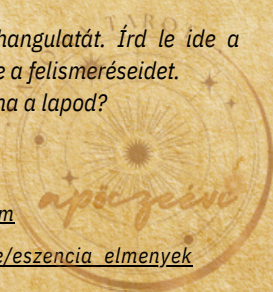
Nézd meg alaposabban a lapot: a színeit, a szimbólumait, a hangulatát. Írd le ide a naplódba az első benyomásaidat, este pedig térj vissza, és jegyezd le a felismeréseidet.

A nap folyamán időről időre idézd fel magadban: mit súgott neked ma a lapod?

**Illatos szép napokat kívánok Neked!
Pőcze Évi, Aroma Tarot útmutató**

 aroma-tarot.com

 https://linktr.ee/eszencia_elenyek



Aroma Tarot napló

KÁRTYÁD NEVE _____

ELSŐ BENYOMÁSOK

*Írd le az első érzéseidet és gondolataidat,
amikor meglátod ezt a kártyát.*

*Milyen képek vagy szimbólumok ragadják meg
azonnal a tekintetedet?*

SZIMBÓLUMOK

*Azonosítsd és írd le a kártyán szereplő három legfontosabb
szimbólumot, és ezek személyes jelentőségét számodra.*

1. _____
2. _____
3. _____

ILLÓOLAJ / ILLAT, AMI KÍSÉR MA _____

ÉRZÉSEK, FELISMERÉSEK A NAP VÉGÉN

Aroma Tarot napló

KÁRTYÁD NEVE _____

ELSŐ BENYOMÁSOK

*Írd le az első érzéseidet és gondolataidat,
amikor meglátod ezt a kártyát.*

*Milyen képek vagy szimbólumok ragadják meg
azonnal a tekintetedet?*

SZIMBÓLUMOK

*Azonosítsd és írd le a kártyán szereplő három legfontosabb
szimbólumot, és ezek személyes jelentőségét számodra.*

1. _____
2. _____
3. _____

ILLÓOLAJ / ILLAT, AMI KÍSÉR MA _____

ÉRZÉSEK, FELISMERÉSEK A NAP VÉGÉN
