

# 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, engedd 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 kezdedbe, 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!*

*Pócze Évi, Aroma Tarot útmutató*

 [aroma-tarot.com](http://aroma-tarot.com)

 [https://linktr.ee/eszencia\\_elenyek](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

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_