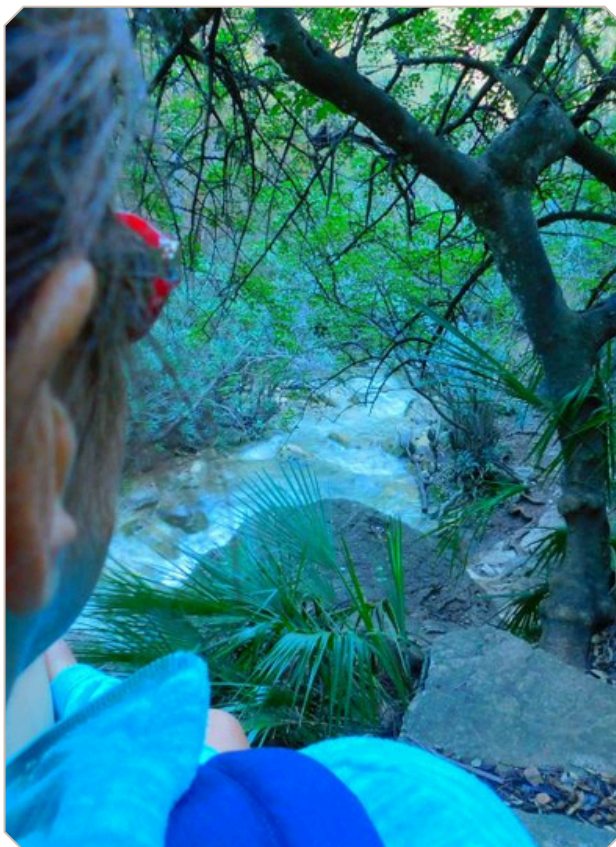


# LÉLEK NAGYTAKARÍTÁSA

*42 napos kreatív és*

*lelki utazás*

[www.mshortensia.com](http://www.mshortensia.com)



Ms. Hortensia – Egy női út jegyzetei

Szeretettel Judithtól



# KÖSZÖNTELEK

*A belső ösvényen*

Szeretettel hívlak egy rendhagyó utazásra. Számomra a böjt nem a „nem szabad” időszaka, és nem is egy sanyargató diéta. Ahogy a meghívón is olvashatod: számomra a böjt felfedezés. Egy bátor és gyengéd lehetőség arra, hogy lehámozzuk magunkról a felesleget, a zajt és a rutint, hogy újra rácsodálkozhassunk az élet valódi, elemi ízeire.

Ezért egy különleges Böjti Rituálé Sorozatra hívlak téged!



*Szia! Ki vagyok én?*

**JUDITH VAGYOK,**

**A MS. HORTENSIA BLOG  
MEGÁLMODÓJA ÉS ALKOTÓJA**

Amikor közeledtem az 50-hez, megfogalmazódott bennem az igény: nyomot hagyni. Megmutatni, ki vagyok, és mivé lettem az évek alatt. Sokan elmosolyodnak most, akik emlékeznek még a kazettás magnókra. Tudják, hogy a B oldal már messzebb van az elejétől, de szerencsére bármikor újraindítható. Így született meg a  
Ms. Hortensia blog – Minden, ami én vagyok.

# SZLOGENEM



*“A NŐ ATTÓL LESZ NŐ, HA AZ  
ÉLETE KÜLÖNBÖZŐ  
TERÜLETEIT ILLETŐEN BÜSZKE  
MAGÁRA, MERT MINDENT  
MEGTETT, AMIT TUDOTT ÉS  
ÉRZETT.”*

**CSEARNUS IMRE**

*Életem szlogenje lett, ami hol jobban megy, hol kevésbé, de az  
igyekezet állandó.*

# SZERZŐDÉS

## ÖN MAGAMMAL

*A Digitális Bőjt és a Belső Csend Idejére*

Én, ....., alulírott, a mai naptól kezdve tudatosan döntök amellett, hogy visszaveszem az irányítást a figyelmem felett. A böjti időszakban az alábbi „lassú vállalatokat” teszem:

- 1. Reggeli Aranyóra:** Az ébredés utáni első 30–60 percben nem érintem meg a telefonomat. Helyette kávézom, nyújtok, vagy csak figyelem a fényeket.
  - 2. Képernyőmentes Sziget:** Az étkezőasztal és a hálószoba máról „szentély”. Itt csak az ízeknek, az illatoknak és a jelenlévőnek van helye.
  - 3. Értesítés-stop:** Kikapcsolom a nem sürgős értesítéseket. Én döntöm el, mikor nézek rá a világra, nem a telefonom dönt helyettem.
  - 4. Az Analóg Est:** Lefekvés előtt egy órával elköszönök a kék fénytől. Helyette könyvet, gyertyát vagy csendet választok.
  - 5. Jelenlét-fogadalom:** Ha várakoznom kell (sorban állás, dugó), nem nyúlok a zsebembe. Megfigyelem a környezetemet és a saját légzésemet.
- Ígéretem: Ha hibázom, nem ostromozom magam. Egyszerűen csak visszatérek a csendhez a következő pillanatban.**

Dátum: .....

Aláírás: .....

# MIÉRT ÍRJ ALÁ SZERZŐDÉST ÖNMAGADDAL

A modern világ legnagyobb rablója nem a pénzünket, hanem a **figyelmünket** viszi el. Észrevetted már, hogy egy "csak egy percre megnézem az időt" mozdulatból hogyan lesz 20 perc céltalan görgetés? Hogy a telefonod értesítései fontosabbnak tűnnek, mint az előtted gőzölgő tea illata vagy a szeretteid tekintete?

A digitális böjt nem a technológia megtagadása, hanem a **szabadságod visszakövetelése**.

Ez a szerződés egy **horgony**. Nem egy újabb feladat a bakancslistádon, hanem egy engedély önmagadnak:

- Engedély a **csendre**.
- Engedély a **nem-elérhetőségre**.
- Engedély arra, hogy a saját ritmusodban létezz, ne az algoritmusokéban.

Amikor aláírod, nem korlátokat állítasz, hanem **teret nyitsz**. Teret a gondolataidnak, a kreatitásodnak és a valódi, analóg megéléseidnek. Tedd ki a hűtőre, a tükörrre vagy a határidőnaplódba – legyen ez egy kedves emlékeztető: a világ megvár, amíg Te újra megérkezel a jelenbe.

Egy csésze tea, egy szál gyertya, és pár mély lélegzet, mielőtt tollat fogsz.

DÁTUM:

ALÁÍRÁS:

# SZERZŐDÉSKÖTÉS UTÁN

*Most pedig Te következel...*

Mielőtt belevágnánk az első rituáléba, kérlek, állj meg egy percre. Vegyél egy mély levegőt, és gondold át:

**Mit szeretnél elérni ezzel a 6 héttel?**

Nincs jó vagy rossz válasz. Lehet, hogy csak egy kis csendre vágysz a mindennapi rohanásban. Lehet, hogy szeretnél kevesebbet nyúlni a telefonod után, vagy egyszerűen csak vágysz arra, hogy újra észrevedd a tavasz apró csodáit.

Írd le ide a saját szavaiddal a szándékodat. Legyen ez az iránytűd az elkövetkező hetekre:

**Az én személyes célom erre a 6 hétre az, hogy...**

---

---

---

---

---

---

---

---

# HETI LASSULÁS KÖVETŐ

MELYIK HÉTEN JÁRSZ ÉPPEN:

.....  
.....

DÁTUM:

.....  
.....

A HÉT FÓKUSZÁBAN ÁLLÓ 3 RITUÁLÉ:

01

02

03

.....  
.....  
.....

## A MEGVALÓSÍTÁS NAPLÓJA

HETI REFLEXIÓ:

A hét legszebb "lassú" pillanata:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Amiben még fejlődni szeretnék a jövő héten:

.....  
.....  
.....  
.....

**Sikerült megélnem?** (Tegyél egy szívecskét vagy pipát!)

**Milyen érzés volt? Milyen gondolatok születtek közben?**

**Írd le pár szóval: ellazított, feszült voltam, eszembe jutott, hogy...**

.....

SOS:

*Mit tegyél, ha éget a vágy a görgetés után?*

# VÉSZHELYZETI TERV

Amikor érzed a feszültséget, hogy „csak egy percre” megnézd a híreket vagy az Instagramot, próbáld ki a **3-2-1 módszert**:

1. **Mély Lélegzet:** Állj meg ott, ahol vagy. Belégzés az orron, hosszú kilégzés a szájon. Ez jelzi az idegrendszerednek, hogy nincs vészhelyzet, nem maradsz le semmiről.

2. **Perc Analóg Tevékenység:** Válaszd az egyik „vészhelyzeti” rituálét:

- **A Vízkóstoló:** Menj ki a konyhába, tölts egy pohár vizet, és idd meg lassú kortyokban, csak az ízre figyelve.
- **Kézmosás-rituálé:** Moss kezet langyos vízzel, figyeld a szappan illatát és a víz érintését. Ez egy pillanatnyi „érzékszervi reset”.
- **Nézz ki az ablakon:** Keress három dolgot a távolban, ami mozog (egy madár, egy felhő, egy fa ága).

3. **Mondat a Naplódba:** Írd le, mit érzel éppen (pl. „Unatkozom”, „Feszült vagyok”, „Félek, hogy lemaradok”). A naplóírás segít tudatosítani a függőséget, és azonnal oldja a szorongást.

# ÚTRAVALÓ A 40 NAPOS BELSŐ UTAZÁSHOZ

NAGYON SOK SZERETETTEL TŐLEM, NEKED.

Kedves Olvasóm!

Most, hogy kezdedben a **Digitális Szerződésed**, előtted a **Naplód**, és ismered az első **Rituálékat**, egy különleges kapu küszöbén állsz. Ne feledd: ez a 40 nap nem a tökéletességről szól. Nem egy újabb projekt, amit „ki kell pipálnod” a sűrű teendőid között.

Ez a böjt egy **ajándék önmagadnak**.

Lesznek napok, amikor a csend nehéznek tűnik, és a telefonod hangosabban hívogat majd, mint valaha. Lesznek pillanatok, amikor elfelejtesz naplót írni, vagy épp elsodornak a hétköznapiak. **És ez így van rendjén.** A slow living művészete nem a hiba nélküli menetelés, hanem a szelíd visszatérés: amikor észreveszed, hogy elkalandoztál, és egyszerűen csak újra megérkezel a jelenbe.

Hagyd, hogy a **víz íze**, a **csend mélysége** és a **természet érintése** tanítson téged. Figyeld meg, ahogy a felesleges zaj lehullik rólad, és alatta felbukkan a valódi éned – az, aki nem siet, nem szorong, csak létezik.

Indulj el ezen az úton kíváncsisággal, türelemmel és sok-sok önszeretettel. Én itt leszek veled, és minden lépésnél fogjuk egymás kezét ebben a digitális, mégis oly emberi térben.

**Lassíts le, lélegezz mélyet, és kezdődjön a kaland!**

# BELSŐ ÖSVÉNY NAPLÓM

*6 hetes kreatív böjt - Judithtól szeretettel*

Nem kell tökéletesnek lennie.

Elég, ha igaz.

**Dátum:**

**Napi 3 szó:**

Ma ez a három szó maradt meg bennem:

**Mai pillanatom:**

Egy apró pillanat, amit ma észrevettem:

**Testem üzenete:**

Mit jelzett ma a testem?

**Hála-morzsa:**

Egyetlen dolog, amiért ma hálás vagyok:

# KREATÍV SAROK



Rajzolj ide, ragassz ide, vagy csak  
hagyd üresen...

*Nyomtasd ki, vagy inspirációnak használd.*



## FORRÁSAIM, INSPIRÁCIÓIM



Ez a sorozat egy válogatás: a slow living mozgalom, a mindfulness kutatások és ősi spirituális hagyományok legjavát gyúrtam össze egy neked szóló csomaggá, saját tapasztalataimmal fűszerezve.



Mindaz amit összegyűjtöttem nem jöhetett volna létre azok nélkül a gondolkodók és mozgalmak nélkül, akik már előttem is keresték az utat a csend és a lassabb élet felé. Ha valamelyik téma mélyebben is érdekel, szívből ajánlom ezeket a forrásokat további felfedezésre.”

# INSPIRÁCIÓS FORRÁSOK ÉS AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK

## Digitális tudatosság és lassítás:

- **Cal Newport:** Digitális minimalizmus – A figyelem visszaszerzésének és a technológiai szabadságnak alapműve.
- **Slow Budapest / SlowTime:** A hazai lassítás úttörői, a tudatos időbeosztás és a jelenlét szakértői.  
(slowbudapest.com)
- **The School of Life:** Alain de Botton mozgalma a hétköznapi rituálék és az önismeret fontosságáról.

## Lelki rituálék és jelenlét:

- **Jon Kabat-Zinn:** Az éber figyelemről felnőtteknek – A tudatos jelenlét (mindfulness) tudományos és gyakorlati alapjai.
- **Will Bowen:** A Complaint Free World (Panaszmentes világ) – A 21 napos karkötős módszer és a verbális böjt kidolgozója.
- **777 Blog:** Kreatív felajánlások és spirituális gyakorlatok a modern böjt jegyében. (777blog.hu)

## Természet és esztétika:

- **Dr. Wallace J. Nichols:** Blue Mind – Kutatások a víz testi és lelki gyógyító erejéről.
- **Erling Kagge:** Csend a zaj korában – Gondolatok a belső csend megéléséről a modern világban.
- **Beth Kempton:** Wabi Sabi – A japán esztétika, a tökéletlenség szépsége és a szezonális rituálék mestere.
- **Shinrin-yoku:** A japán erdőfürdőzés ősi, gyógyító hagyománya.

# KÖSZÖNÖM

“

*Ahhoz, hogy megtaláljuk  
a saját irányunkat, le  
kell egyszerűsíteni a  
hétköznapi élet  
mechanizmusait.”*

*Plato*

”

HOGY VELEM TARTASZ