

Ms. Hortensia

Reggeli ima

A szavaknak teremő
ereje van.
Helyem van, erőm van.



www.mshortensia.com

Köszöntelek ezen a csodás napon

Gyere és tarts velem

Az én reggeli imám, nem egy merev fohász, hanem a testi érzetekre, a természettel való kapcsolódásra és az önellfogadásra épül. Használd ezt, vagy írd meg a te saját szavaidat, amit nap mint nap kimondasz a világ, az univerzum felé.





Reggeli ébredés



Egy gesztus önmagad és a családod felé

Ébredés után, menj ki az erkélyedre, a teraszodra, sétálj egyet a kertedbe és keresd meg azt a helyet benne, ahol jól esne picit elvonulni a világ zajától. Ahol néhány perc csendet és magányt tudsz teremteni, ahol vizualizálni tudsz magadnak egy olyan napot, amire vágysz.



“Bizalom” - légzés

Ez a légzőgyakorlat mindössze két perc, de segít, hogy ne az aggodalom, hanem a **bizalom** legyen az alaprezgésed. Ez a légzőgyakorlat segít, hogy megtaláld a belső hangod.

- 1. Belégzés (4 másodperc):** Szívd be a levegőt az orrodon keresztül, és képzelj el, ahogy a tüdőöd megtelik friss, tiszta erővel. Mondd magadban: *„Befogadom az életet.”*
- 2. Bent tartás (4 másodperc):** Tartsd bent a levegőt, és érezd, ahogy ez az erő szétárad a szíved körül. Itt van a középpontod.

Kilégzés (8 másodperc): Nagyon lassan, mintha egy szívószálon keresztül fújnád ki, engedd ki a levegőt. Ahogy a kilégzésed hosszabb, mint a belégzés, az idegrendszered megnyugszik.
Tipp: Ismételd meg ezt ötször egymás után. Ez a reggeli rituálé, kombinálva az imával, egy láthatatlan védőburkot von köréd és a családot köré.

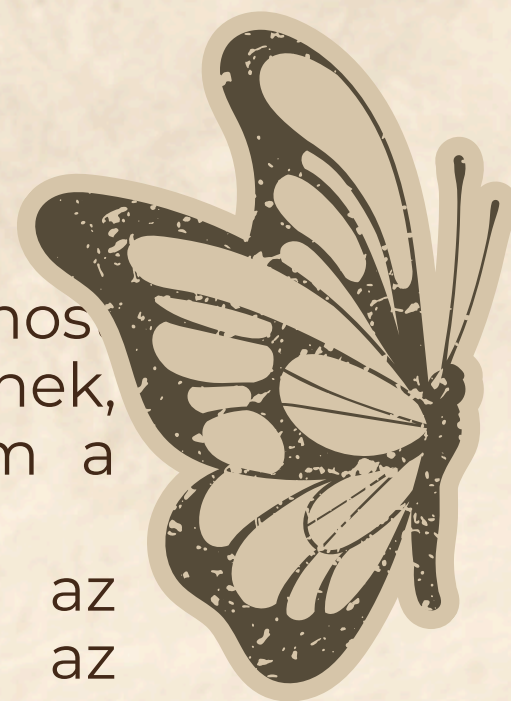




Reggeli fohász az élethez

„Hálás vagyok ezért a lélegzetért, ami most átjárja a tudómet. Köszönöm a testemnek, hogy ma is felébresztett, és köszönöm a lábamnak, hogy hordoz ezen a földön.

Ma megengedem magamnak, hogy az legyek, aki vagyok: a fényemmel és az árnyékommal együtt. Kérem az égieket és a földet, hogy segítsenek nyitott szívvel járni. Hogy ne csak halljak, hanem figyeljek; ne csak nézzek, hanem lássak is. Legyen ma az énekem szabad, a szavam igaz, a mozdulatom pedig tiszta szeretet. Bármilyen szembe, abban keresem a tanítást és az erőt. Itt vagyok, készen állok a napra.”





Reggeli hála az anyai szívnek

„Hálát adok a mai reggelért és a testemért, amely két életet is a világra segített. Itt állok a családom tengelyében, és kérem a Teremtőt, áldja meg fiaim útját. Kérlek, vigyázz a **nagyobbik fiamra**, aki most apává válik. Adj neki erőt, hogy biztos fészek legyen, és adj türelmet a szerelmének. Áldd meg a születő kis életet, hogy egészségben és végtelen szeretetben érkezzen közénk. Segíts nekem, hogy bölcs és támogató nagymamaként tudjam kísérni őket, távolról figyelve vagy közelről segítve, ahogy épp kell.”

“Kérlek, kísérd a **kisebbik fiamat**, akit most feszít a világ és a holnap súlya. Adj neki tiszta látást, hogy felismerje saját hangját a zajban. Legyen benne bátorság a válaszúthoz, és hit ahhoz, hogy bármit választ, az az ő útja lesz. Segíts nekem, hogy tudjak számára csendes kikötő maradni, ahol nem ítélet, csak elfogadás várja. Ma én is újjászületek velük együtt. Hálas vagyok a hivatásomért, az anyaságért és az élet folytonos körforgásáért. Ma is a szeretet nevében lélegzem. Ámen.”



- „Bízom az élet körforgásában, és szeretetemmel tartom az új élet érkezését.”
- “Bízom a fiaimban és az ő saját útjukban; én vagyok a csendes part, ahol mindig kiköthetnek.”
- „Középen állok, stabil vagyok, a szeretetem mindenkit elér.”

Hogy az ima ereje ne csak a reggeli csendben, hanem a napközbeni pörgésben is veled maradjon, hoztam neked három rövid „zseb-mantrát”.



one of its most profound... art is not confined to galleries or concert...
ve, connecting with the aspect of life. From the design of everyda...
sonance is why art is ture of buildings, artistic principles shape...
expression can pervasive presence underscores the impo...
na, cope with environments that inspire and uplift. Wh...
en shown to colors of a mural, the intricate details o...
erscoring furniture, or the rhythm of a well-compos...
Art is daily lives.
The value of art is immeasurable, yet i...
n and support. Many artists face...
he arts is frequently vulnerab...
resilience of the artis...
ortance of crea...
driven by a



Ima a Társamért, a Családunk Oszlopáért

„Hálát adok azért a férfiért, aki mellettem áll. Köszönöm a tartását, a csendes erejét és azt a biztonságot, amit a puszta jelenlétével ad nekünk. Kérem az égieket, adjanak neki ma is **tiszta látást**, hogy bölcsen kísérje a fiainkat.

Adjanak neki **nyugalmat**, amikor a kisebbik fiunk lázad vagy keresi az útját – hogy ne csak az apja, hanem a biztos iránytűje is lehessen.

Adjanak neki **nyitott szívet**, hogy örömmel és büszkeséggel fogadhassa az unokánkat, és meglássa benne a saját folytatását.

Vigyázzanak az egészségére, a lépteire és a belső békéjére.

Legyek én az a puha fészek számára, ahol leteheti a nap terheit, és ahol mindig új erőre kaphat.

Áldás legyen a munkáján, a szavain és a szeretetén.

Együtt tartjuk ezt a világot, és hálás vagyok, hogy ő a társam ebben.”

Küldjünk erőt és bizalmat kamaszainknak

- „Figyelj, csak akartam mondani, hogy tök mindegy, mi jön szembe ma, te meg tudod oldani. Én itt vagyok mögötted, és tükre bízom benned. Legyen jó napod!”
- „Emlékezz rá, hogy a saját tempódban haladhatsz. Nem kell ma kitalálnod az egész életedet, elég, ha csak a mai lépést teszed meg. Szabad vagy választani, és én bármit is választasz, támogatlak.”
- „Csak egy kis reggeli emlékeztető: büszke vagyok rád, és arra a férfira/nőre, akivé válsz. Menj és hozd ki a napodból, ami benne van!”



Esti hála és elengedés

„Leengedem a vállam, kifújom a napot. Köszönöm a mai találkozásokat, az elhangzott szavakat és a csendeket is.

Most mindent elengedek, amire nincs ráhatásom. Leteszem a 16 éves fiam jövője miatti féltést.

Belehelyezem őt a saját sorsának tenyerébe, és **bíزم** abban a belső erőben, amit tőlem kapott. Tudom, hogy meg fogja találni a saját hangját.

Leteszem a készülődés izalmát is. Békével gondolok a születendő unokámra és a fiamra, aki apává érik. Hálás vagyok, hogy a családom fája új ágat növeszt. Most én következem. Megengedem magamnak a pihenést, mert a bizalom éjszaka is őrzi őket. biztonságban vagyok, biztonságban vannak. Jó éjszakát, élet.”

