



POSLOVNA
ENERGIJA *Taja*

JUTRANJI
ENERGIJSKI
RITUAL ZA FOKUS
IN JASNOST

Dobrodošla!

Ta ritual je ustvarjen posebej zate – da vsak dan začneš v sozvočju s svojo energijo in poslom.

Preden se podamo v hektiko dneva, si vzemi 5–10 minut zase. To je čas, ko lahko napolniš svoje telo, um in energijo ter se povežeš s svojim notranjim ritmom.

Tvoj fokus in energija sta tvoja najmočnejša orodja – začuti ju, neguj ju in pusti, da te vodita skozi dan.

KORAKI RITUALA

Koraki rituala

1. Najdi miren kotiček

- Udobno se usedi ali stoji, lahko se uležeš, če želiš.
- Poskrbi, da bo okoli tebe tiho in brez motenj.
- Če želiš, prižgi svečko ali postavi kristal za dodatno energijsko podporo.

2. Globoko dihanje

- Zapri oči in vdihni počasi, 3–5 sekund.
- Zadrži dih 2 sekundi, nato počasi izdihni 6 sekund.
- Ponovi 3x, da se tvoje telo umiri in energija začne teči.

3. Predstavi si svetlobo

- Vizualiziraj svetlobo, ki se spušča od vrha glave in preplavi tvoje telo.
- Svetloba te napolni z energijo, jasnostjo in fokusom.
- Občuti, kako se napolniš z notranjo močjo, motivacijo in harmonijo.

4. Afirmacija

- Ponovi tiho ali na glas:

5. "Moja energija podpira moj posel. Vsak korak, ki ga naredim, je v skladu z mano."

- Počuti vibracijo besed, dovoli, da se razširi po tvojem telesu in umu.

6. Odpri oči in začuti energijo

- Počasi odpri oči in opazuj, kako se tvoj pogled, drža in dih spremenijo.
- Ugotovi, kako te energija pripravlja na dan, poln jasnosti in fokusa.

DODATNI NASVETI ZA MAKSIMALEN UČINEK

- Kozarec vode: po ritualu spij kozarec vode – to “aktivira” energijo in očisti telo.
- Mini meditacija: 1–2 minuti poslušaj tiho glasbo ali naravne zvoke, da zaključiš ritual.
- Jutranji zapis: lahko zapišeš 1–2 misli ali namen za dan v dnevnik – pomaga utrditi fokus.
- Rednost: izvajaj ritual vsak dan ali vsaj večkrat na teden – učinki se bodo stopnjevali.

Čestitke, draga duša! 🌿

S tem ritualom si danes naredila prvi korak k dnevu, ki je v harmoniji s tvojo energijo. Občuti notranji mir, jasnost in moč, ki si jo pravkar aktivirala.

Zapomni si: vsak dan, ko se ustaviš, vdihneš in se povežeš s svojo energijo, kreiraš prostor za fokus, uspeh in radost. Tvoja energija je tvoj največji vir – neguj jo, poslušaj in zaupljivo sledi svojemu notranjemu vodstvu.