

AKŞAM RİTÜELİ

Günün yorgunluğunu bırak, sakinliğe alan aç.

Bütün gün boyunca biriktirdiğin düşünceler, sesler, sorumluluklar ve koşturmalar zihninde iz bırakır. Akşam ise bunların hepsini yanında taşımak zorunda olmadığını hatırlatan zamandır.

Bir mum yakmak yalnızca ışık yakmak değildir. Kendine "Artık yavaşlayabilirim." demektir.

Kokular, gün boyunca fark etmeden sıkışan zihni gevşetir. Kasların gevşedikçe nefesin derinleşir. Nefesin derinleştikçe düşüncelerin sakinleşir.

Akşam Ritüeli; üretmeyi değil, hissetmeyi seçtiğin birkaç dakikadır.

Yarının telaşı başlamadan önce, bugünü sevgiyle kapatmak için küçük ama güçlü bir mola...

Çünkü dinlenmek bir ödül değildir. İyi yaşayabilmenin temelidir.

Bu ritüelde size eşlik eder



LAVANTA & TONKA

Sinir sistemini sakinleştirir, gecyemeyi destekler.



AMBER

Bulunduğun ortama sıcaklık ve güven hissi katar.



SEDİR AĞACI

Zihinsel yükleri hafifletmeye yardımcı olur.



BEYAZ MİSK

Temizlik, dinginlik ve huzur hissi oluşturur.



YAYAŞ MÜZİKLER

Kalp ritmini yavaşlatır, zihni gevşetir.



GÜN SONU YAZISI

Bugünü geride bırakmanı ve zihnini boşaltmanı sağlar.



BITKİ ÇAYI

Bedeni gevşetir ve uykuya geçişi destekler.



ILIK DUŞ

Günün yükünü bedeninden nazikçe uzaklaştırır.

Küçük Bir Akşam Ritüeli

1



Telefonunu sessize al ve bulunduğun ortamın ışığını yumuşat.

2



Mumunu yak. Alevi birkaç saniye izle. Kendine bugün için teşekkür et.

3



Üç derin nefes al. Her nefeste günün yükünü bıraktığını hayal et.

4



Bugün seni mutlu eden üç şeyi yaz. Küçük olmaları önemli değil. Hatırlanmaları yeterli.

5



Seni yoran tek bir düşünceyi fark et. Onu çözmeye çalışma. Sadece bugünlük serbest bırak.

6



Bitki çayını hazırla ya da sevdiğin sıcak bir içeceği yudumla. Yavaş iç. Her yudumu hisset.

7



Bugün kendine söylemek istediğin tek cümleyi seç. Örneğin; "Bugün elimden geleni yaptım." "Artık dinlenebilirim." "Yarın yeni bir başlangıç olacak."

8



Mumu birkaç dakika daha yanık bırak. Sessizliği dinle. Hiçbir şey yapmadan, sadece orada ol.



Akşam Niyeti

Bugün olanları sevgiyle bırakıyorum. Bedenime dinlenme, zihnime sessizlik, ruhuma huzur veriyorum. Yarın, bugünden daha hafif uyanacağım.

Gün Sonu Düşüncesi

Akşam ritüelleri günü değiştirmez. Ama günü nasıl hatırlayacağını değiştirir.

Ve bazen huzurlu bir hayat, yalnızca her akşam kendine ayırdığın on dakikayla başlar.



İNDİRİLEBİLİR

Gün Sonu Şükran Defteri

Her akşam birkaç dakikanızı ayırarak şükranlarınızı yazın, zihninizi boşaltın ve güne huzurla veda edin.

Bugün beni mutlu eden 3 güzel şey

1

2

3

Bugün öğrendiğim bir şey

Yarın için kendime nazik bir hatırlatma



MARBLING
COLLECTION

KENDİNİZE İYİ BAKMAK, DÜNYAYA VEREBİLECEĞİNİZ EN GÜZEL HEDİYEDİR.