



Lelked Ritmusa

ESSZENCIÁLIS ÉRTÉK



A Lélek

21 NAPOS KIHÍVÁS

rétegei



LÉPÉSENKÉNT ÖNMAGAD FELÉ



Lelked Ritmusa
BEVEZETŐ

Szia, Kedves!

**2019–2020 óta foglalkozom Theta
Healinggel és használom az
esszenciális olajokat.**

Minden tapasztalatom egyre közelebb
visz ahhoz az igazsághoz, hogy az
önismeret tudatos odafigyelés nélkül
nem mélyül. Időt és fókuszot kíván tőlünk,
ami legtöbbször azért nem valósul
meg, mert a zajban az ember hajlamos
elfeledkezni arról, hogy elsősorban neki
kell jóban lenni önmagával. Halvány
emlék csak az értékesség érzése, így
tudattalanul a külvilágtól kezd el
elvárni a szeretetet. Ekkor jönnek a
játszmák és az önsorsrontás.

Ahhoz, hogy hosszútávon fenntartsuk az
az önbecsülésünket, minden nap
tennünk kell legalább egy keveset.
Olyan dolgokat is, amik csak rólunk
szólnak, nem pedig a környezetünkről.
Olyan dolgokat, amik örömet okoznak
nekünk és békét teremtenek bennünk.
Ez a belső rezgés fogja megteremteni
számunkra azt a miliőt, amiben
eredendően jól érezzük magunkat.



Tudom, hogy mindenkinek van
legalább egy oka, hogy miért ne
csinálja végig.

De ez csak egy elmebéli korlát, amit
könnyedén lebonthatsz, ha **nem
gondolkozol rajta sokáig, csak
csinálod.**

Ugorj fejest az olajokba!



Lelked Ritmusa

Gondolatok...

Az értékesség nem egy megszerzendő tulajdonság, hanem egy eredendő állapot, amit a neveltetés, a traumák és a kollektív hitrendszerek elfedtek.

Ebben a munkafüzetben az illóolajok kulcsként szolgálnak a tudatalatti kapuihoz.

Amikor egy mély Theta-felismerést (pl. a pszichikai horgok elengedése a ZenGest-tel) összekötsz egy fizikai illattal és mozdulattal, a tudatalattid azonnal rögzíti az információt.



Miért a te szabályaid szerint játszsz?

Ha nem te állítod fel a saját szabályaidat (mikor kelsz, mit eszel, hogyan indítod a napod), akkor a környezeted elvárásai és a kollektív tudatosság (félelem, sietség, stressz) fogja kitölteni az életedet. A saját kereteid megvédik a rezgésszintedet.

Miért fontos a rendszeresség?

Az agyad és a sejtjeid (akár a Theta Healing során megtanult receptorok) a ismétlésből tanulnak. Ha minden nap ugyanabban az időben, ugyanazzal az olajjal végzed a rituálét, egy idő után az illat önmagában (akár gondolkodás nélkül is) azonnal lehozza a testedbe az "Értékes Vagyok" állapotát. Ez az idegrendszeri újravezetés titka.

A rutin nem korlát, hanem tartóoszlop. A rutin az a fizikai síkú manifesztáció, amivel kijelented az Univerzumnak:

"Én vagyok az életem kapitánya, és fontos vagyok annyira, hogy időt szenteljek magamnak."



21 NAPOS KAPCSOLÓDÁS ÖNMAGADDAL

Pro Tipp



**Ne agyalj rajta!
Ne próbáld kitalálni, hogy
milyen eredményeket hoz
számodra. Engedd el az elvárás
energiáját, mint egy kis
csomagot. Pihenj meg ebben a
programban.**

1.hét: A Tisztulás és a Határok (Az alapozás)

☐	1.nap	Reggel cseppents 1 csepp Tömjént a tenyeredbe, lélegezd be, és tedd fel a kérdést: „Ki lennék én, ha soha senki nem mondta volna meg, milyennek kell lennem?” Ne keress választ ésszel, csak figyeld, mi bukkan fel a nap folyamán.
☐	2.nap	A köldököd feletti területre (napfonat csakra) kenj 1 csepp ZenGest -et. Masszírozd el az óramutató járásával megegyezően. Vizualizáld, ahogy az olaj „megemészt” és leválasztja azokat a pszichikai horgokat , amikkel mások (pl. elvárt hálából vagy büntudatból) rácsatlakoztak az energiádra.
☐	3.nap	Használd a TerraShield -et a csuklóidra és a tarkódra. Mondd ki hangosan: „Biztonságban vagyok a saját fényemben. Csak azt engedem be, ami az én legmagasabb javamat szolgálja.” Figyeld meg, hányszor mondasz ma „nemet” büntudat nélkül.
☐	4.nap	Citrom (Lemon) olaj a vízbe (vagy belélegezve). Tisztítsd meg a mentális tereidet. Írd le 5 olyan gondolatodat, ami szerint „nem vagy elég” . Égesd el a papírt, és érezd a frissességet.
☐	5.nap	Fekete Lucfenyő a talpakra este. Lefekvés előtt kérdezd meg: „Milyen ősi fájdalmat hordozok, ami ma már nem az enyém?” Engedd, hogy az álmod hozzon választ.
☐	6.nap	Tarts egy „Csend-órát” . Ne beszélj, ne nézz telefont. Csak légy jelen a Bergamott illatával, és érezd, ahogy a létezésed önmagában elég.
☐	7.nap	Rózsa (vagy Rose Touch) a szívujjakra. Meditációban kérd a Teremtőt, hogy tanítsa meg neked: milyen érzés feltétel nélkül szeretve lenni.

Jegyzeteim:





21 NAPOS KAPCSOLÓDÁS ÖNMAGADDAL

Pro Tipp



Minden este pipáld ki, amit már megcsináltál, így rögzíted a sikert! Vezethetsz egy naplót a kihívás mellett, amibe részletesen kibonthatod a testi-lelki élményeidet.

2.hét: Az Önkifejezés és a Belső Erő (Az építkezés)

☐	8.nap	Fodormenta (Spearmint) a torokra. Ma minden beszélgetésed előtt vegyél egy mély levegőt az olajból. Figyeld meg, mennyivel könnyebb kimondani, amit valójában érzel .
☐	9.nap	Vadnarancs a tenyérbe, dörzsöld össze és neved! Keress valami gyermeki örömet. Az értékesség nem komoly munka, hanem játékos ragyogás .
☐	10.nap	Geránium (A Szeretet és Bizalom olaja) a mellkasra. Dolgozós feladat: Írj egy szerelmes levelet a saját testednek . Köszönd meg minden sejtjének, hogy hordoz téged.
☐	11.nap	OnGuard a talpakra. Érezd az immunrendszered és az energetikai védelmed erejét. Mondd ki: „Erős vagyok, értékes vagyok, sérthetetlen vagyok.”
☐	12.nap	Copaiba a nyelv alá (vagy belélegezve). Ez az olaj felerősíti a többi hatását és nyugtatja az idegrendszert. Ülj le 10 percre, és csak figyeld a tested érzeteit. Hol tárolod még a feszültséget?
☐	13.nap	Birch (Nyírfa) vagy Wintergreen . Keresd meg a testedben azt a pontot, ami "merev". Kendd oda, és kérdezd meg: „Milyen rugalmatlan hitrendszert őrzök itt?”
☐	14.nap	Ismételd meg a Tömjén rituálét, de most nézz a tükörbe közben. Mondd a tükörképnek: „Látlak téged. Elismerlek téged.”

Jegyzeteim:





21 NAPOS KAPCSOLÓDÁS ÖNMAGADDAL

Pro Tipp



Tedd igazzá! Felejtsd most el a korlátozó hitrendszeredet és csak azértis hidd el, ami benned ragyog! Bármerre is jársz, ne kicsinyítsd szavakkal, se gondolatokkal. Te TE VAGY és erre büszke vagy!

3.hét: A Manifestáció és az Egység (A Kitejesedés)

☐	15.nap	Clary Sage (Muskotályzsálya – A Tisztánlátás olaja) a harmadik szemre. Kérd: „ Mutasd meg nekem az életem célját a legmagasabb nézőpontból. ”
☐	16.nap	Cassia vagy Fahéj. Érezd a belső tüzedet. Ma tegyél meg egy olyan dolgot, amitől eddig féltél, mert azt hitted, „nem vagy rá méltó”.
☐	17.nap	Levendula a párnádra. Esti Theta-kérdés: „ Kinek kell megbocsátanom ahhoz, hogy teljesen szabadon szeressem magam? ” (Lehet, hogy saját magadnak?)
☐	18.nap	Adaptiv keverék. Figyeld meg a stresszhelyzeteket. Ahelyett, hogy összehúzódnál, lélegezz az olajba, és maradj tágas és nyitott . Az értéked nem csökken, ha hibázol.
☐	19.nap	Bőség keverék (Wild Orange+Frankincense). Vizualizáld, hogy egy mágnes vagy, ami vonzza a lehetőségeket.
☐	20.nap	Rózsá és Tömjén együtt. Ez a királyi páros. Ünnepeled meg magad. Vegyél egy rituális fürdőt, kényeztesd a bőröd az olajokkal.
☐	21.nap	Záró rituálé: Írd le az új "szabálykönyvedet". „Az én világomban kötelező a napi 15 perc önidő. Az én világomban az igazság kimondása érték...” Pecsételd meg a kedvenc olajoddal a papírt.

Jegyzeteim:





Lelked Ritmusa

MEGCSINÁLTAD!

Kedves Utazó!

Most, hogy végigjártad ezt az utat az illatok és a belső kérdések vezetésével, állj meg egy pillanatra. Érezd a testedben a sejteid halk zsongását. Amit eddig kerestél – az elismerést, a szeretetet, a bizonyosságot, hogy „elég jó” vagy –, az soha nem volt rajtad kívül.

Az értékességed nem egy trófea, amit a teljesítményedért kapsz. Nem egy állapot, amit el lehet veszíteni, ha hibázol, és nem egy mérőszám, amit mások véleménye határoz meg. Az értékességed **isteni adottság**. Olyan, mint a Nap: akkor is ott van a felhők mögött, ha éppen nem látod a fényét.

Amikor belélegzed a **Tömjén** szentségét, emlékezz: egy töről fakadsz a Mindenséggel.

Nem vagy hiba a rendszerben.

Amikor a **Rózsa** lágy érintését érzed, tudd: méltó vagy a legfinomabb gondoskodásra, egyszerűen azért, mert lélegzel.

Amikor a **Fodamenta** felszabadítja a hangodat, merd elhinni: a világnak szüksége van a te egyedi rezgésedre, amit senki más nem tudna hozzáadni az egészhez.

Az önismeret nem arról szól, hogy „megjavítsd” magad. Nincs rajtad semmi elromlott. Az önismeret a **hazatalálás**. Lehántod a félelem rétegeit, elengeded a másoktól átvett nehéz csomagokat, és végül megérkezel a saját középpontodba. Ott, abban a csendben vártál magadra mindvégig.



Ígérd meg magadnak:

Hogy nem rejtet el többé a fényedet csak azért, mert valaki másnak bántja a szemét. Hogy tiszteled a határaidat, mert a te belső békéd a legszentebb templomod.

Hogy minden nap teszel valamit, ami a te örömet szolgálja – mert egy boldog ember a legnagyobb ajándék a világnak.

Értékes vagy. Nem azért, amit teszel, hanem azért, **Aki Vagy**.

Vidd magaddal az olajok erejét és ezt a belső bizonyosságot. Amikor legközelebb a tükörbe nézel, ne a hibáidat keresd, hanem azt az isteni szikrát, ami a szemed mögött ragyog.



Lelked Ritmusa
**KAPCSOLÓDJ
MÉLYEBBEN**

Ismerd meg, ki az az EN!

Egyéni konzultációs folyamat:

- Kezdő lépés: Térképezés
- Második alkalom: Theta Healing
- Választhatsz, hogy hogyan haladjunk tovább: Mélyre szeretnél ásni, vagy iránymutatásra van szükséged
- A helyzettől, a lelki állapotodtól és a körülményektől függően határozzuk meg (közösén), hogy milyen időközönként érdemes jönnöd, hogy ne terheld le magad, de a változás is látványos legyen.

Csoportos folyamat – Női kör

- Zárt női csoportok személyes jelenléttel.
- Különböző témaköröket dolgozunk fel együtt, ahol a te energiád ugyanolyan fontos, mint mindenki másé.
- Megtartó tér, bizalmi kör. Amit ide elhozol, az integrálódik, de soha nem megy ki innen.
- A spiritualitás és az önismeret testvérek, és ezt itt megtapasztalhatod.

Ingyenes telefonos tanácsadás:

- Segítek kiválasztani, mely esszenciák lesznek számodra a legideálisabbak
- Beszélhetünk fizikai és érzelmi olajozásról is.



Vigh Tünde Ditta

**Életgyógyász konzulens
Theta Healing konzulens
doTERRA Wellness Tanácsadó
Csoportvezető**

LELKED RITMUSA PROGRAM



**FB csoport:
Az olajügynő - Illatok
nyomában**

**+36 30 819 8113
info@lelkedritmusa.hu**

Erdőkertes

