



ENERGIATISZTA ESTE

Lefekvés előtti tisztító rutin a nyugodtabb alvásért

FényŐr - fenyor.hu

Energiatiszta élet





A nap végére sokféle élmény, gondolat és érzelmi hatás gyűlik össze bennünk.

Ha ezeket nem engedjük el, nehezebb lehet ellazulni és nyugodtan aludni.

Egy rövid esti tisztító rutin segíthet lezárni a napot, elengedni a feszültséget, és felkészülni a pihentető alvásra.

Ez az útmutató egy egyszerű, néhány perces esti gyakorlatot mutat be, amely segíthet megnyugtatni az elmét és az energiarendszert..





MIÉRT FONTOS A NAP LEZÁRÁSA

A nap során sok inger ér bennünket:

- munkahelyi stressz
- beszélgetések
- információk
- érzelmi hatások

Ha ezek felhalmozódnak, az elme és a test nehezebben tud megnyugodni.

Egy tudatos esti rutin segíthet lezárni a napot, és nyugodtabb állapotba kerülni.





AZ ESTI RUTIN ELŐNYEI

Egy rövid esti gyakorlat segíthet:

- csökkenteni a stresszt
- elengedni a nap feszültségeit
- megnyugtatni az elmét
- felkészíteni a testet a pihenésre

Már néhány perc tudatos figyelem is sokat számíthat.





1. LÉPÉS:

TUDATOS LÉGZÉS

Feküdj le vagy ülj kényelmesen.

Csukd be a szemed, és figyeld a légzésedet.

Lélegezz lassan és mélyen.

Minden kilégzésnél képzelj el, hogy a nap során felgyűlt feszültség távozik.

Ismételd ezt 10–15 légzésen keresztül.





2. LÉPÉS: ELENGEDÉS

Gondolj végig röviden a nap eseményein.

Képzeld el, hogy minden feszültség lassan eltávozik.

Mondhatsz magadban egy egyszerű mondatot is:

„A nap véget ért, elengedem a feszültséget.”

Ez segíthet mentálisan lezárni a napot.





3. LÉPÉS:

FÉNYVIZUALIZÁCIÓ

Képzeld el, hogy egy nyugodt, tiszta fény vesz körül.

Ez a fény:

- megnyugtatja az elmét
- ellazítja a testet
- stabilizálja a belső állapotot

Maradj ebben az állapotban 1–2 percig.





RÖVID ESTI RUTIN

A teljes esti gyakorlat:

2 perc – tudatos légzés

2 perc – a nap elengedése

1–2 perc – fényvizualizáció

Ez a rövid rutin segíthet nyugodtabb állapotban lezárni a napot.





CHECKLIST

Esti energiarutin – ellenőrzőlista

- elvégeztem a tudatos légzést
- elengedtem a nap feszültségeit
- elvégeztem a fényvizualizációt
- nyugodt állapotban fejeztem be a napot

A rendszeres esti rutin segíthet stabilabb pihenést kialakítani.



Ha szeretnéd rendszeresen tisztán tartani az energiádat, a FényŐr Tudástárban minden hónapban kapsz új energetikai tisztító és védelmi módszereket

A FényŐr rendszer segít:

- megérteni az energiarendszer működését
- megtanulni a tisztítás és védelem technikáit
- kialakítani egy stabil energetikai rutint

Ha hasznos volt ez a gyakorlat, a [FényŐr Tudástárban](#) minden hónapban kapsz új energetikai tisztító és védelmi módszereket.

Ez az útmutató csak egy kis rész a FényŐr rendszerből.

Csatlakozz a FényŐr Tudástárhoz:

Havi energetikai karbantartás

6 990 Ft / hónap

Fényben, védelemben.

