

RITUÁL PRO OTEVŘENÍ SRDCE S JAHODNÍKEM



Jahodník je jedna z nejjemnějších rostlin pro otevření srdce – ne silou, ale sladkostí, měkkostí a návratem k vlastní něžnosti. Je to energie, která neprolamuje brány, ale rozvazuje uzlíky.

A právě proto je nádherný pro ženské rituály.

💖 PROČ JAHODNÍK OTEVÍRÁ SRDCE 💖

- nese vibraci radosti a jemnosti,
- propojuje se s archetypem dívčí nevinnosti,
- léčí přes sladkost, nikoli tlak,
- podporuje přijetí těla a emocí,
- harmonizuje ženský cyklus i emoční hladinu.

Je to rostlina, která říká: „Nemusíš být silná. Stačí být pravdivá.“

🍓 RITUÁL 🍓

🌿 1. Příprava prostoru

- Vyber místo, kde je měkko – zahrada, lesní mýtina, dvůr, nebo tvůj rituální prostor.
- Polož na zem misku s čerstvými jahodami nebo hrst listů jahodníku.
- Zapal svíčku v barvě růžové nebo bílé.
- Pokud jsi venku, můžeš pracovat přímo s rostlinou.

Energetický záměr: „Otevírám prostor pro sladkost, která mě léčí.“

2. Očistný nádech jahodníku

Vezmi do ruky list jahodníku (nebo se dotkni rostliny). Přilož jej na oblast hrudi. Nadechuj se tak, jako bys vdechovala jemnost, která se nebojí být cítit.

Vnímání:

- list je chladný → uklidňuje,
- vůně je jemná → otevírá bez tlaku,
- dotek je měkký → připomíná, že srdce se otevírá v bezpečí.

3. Sladkost, která rozpouští

Vezmi jednu jahodu. Podrž ji v dlani a chvíli ji jen vnímej. Potom ji pomalu sněz – ne jako jídlo, ale jako symbol sladkosti, kterou si dovoluješ přijmout.

Při každém soustu si řekni: „Dovoluji si cítit. Dovoluji si být jemná.“

4. Dotek srdce

Polož obě ruce na hrudník. Představ si, že jahodník roste zevnitř tvého srdce – malé bílé kvítky, jemné listy, červené plody. Nech tu představu růst.

Energetický účinek:

- květ → otevírá,
- list → chrání,
- plod → vyživuje.

5. Slova, která otevírají

Řekni nahlas nebo v duchu: „Mé srdce se otevírá jemně, bezpečně a v rytmu, který je můj.“

6. Uzavření rituálu

- Poděkuj rostlině.
- Vypij šálek čaje z listů jahodníku (pokud máš).
- Svíčku nech dohořet nebo ji zhasni s vděčností.

S láskou Marta 