

A white feather with gold glitter and a bright yellow starburst.

Enkelten ravintoa

Angel Glow

3 askeleen lempeä startti
kehon ja sielun hehkuun

Enkelten ravintoa - Angel Glow

Tervetuloa!

Rakas aikuinen nainen.

Tämä ei ole haaste eikä dieetti.

*Tämä on pieni, pyhä startti
kehon ja sielun hehkuun.*

Jos olet elänyt pitkään vaiheessa, jossa keho on tuntunut raskaalta,
vastahakoiselta tai kuormittuneelta, et ole yksin.
Moni meistä kantaa kehossaan elämän tarinoita, väsymystä, selviytymistä ja
pidättelyä.

Minäkin olen elänyt vaiheita, kun en jaksaa pitää itsestäni huolta.
Olen myös opetellut rutiineja ja henkisiä työkaluja jotka palauttavat minut
takaisin omaan sisäiseen kukoistukseeni.

Nyt haluan kertoa niistä sinulle.

Enkelten ravintoa - Angel Glow

Askel 1. - Turva & juurtuminen

Moni meistä on elänyt pitkään kehossa, joka on ollut valppaana.

Pidätellyt, suojannut, selviytynyt.

Silloin keho ei rentoudu, eikä se uskalla päästää irti – ei painosta, ei jännityksestä, ei vanhoista tavoista.

Muista että sinun ei tarvitse korjata mitään - Olet täydellisen eheä juuri nyt.

Aloitan itse aina päivän juurtumalla ja ottamalla yhteyden sisäiseen tyyneyteeni, joka on aina täydellisen eheä.

Heijastan tuon eheyden sydämeeni,
hengitän syvään ja tunnen kuinka kehoni
muistaa taas.

Mitään hätää ei ole. Olen aina turvassa.

Kun sisäinen turvasi alkaa palata,
myös kehon oma viisaus alkaa nousta pintaan.
Ja vasta siitä tilasta voi syntyä todellinen, kestävä henku.

Enkeliviesti päivälle

Olen turvassa kehossani. Minua kannatellaan.

Enkelten ravintoa - Angel Glow

Askel 2. - Angel Glow ravinto

Enkelten hehku syntyy myös kehoa hellivästä ravinnosta. Olen kehittänyt reseptejä jotka ovat lempeitä, mutta juurevia. Ruoka auttaa sinua maadoittumaan, mutta myös nostaa värähtelyäsi. Omia lempiruokiani ovat:

Kookosmaitoon keitetty puuro

Sadun simppei linssikeitto (tätä voin syödä monta päivää putkeen)

Sadun samettinen vadelma -raakakakku

Varsinkin linssikeitolla on minuun jotenkin maaginen vaikutus. Se auttaa tasapainottumaan, se täyttää ja siihen ei kyllästy. Linssit ovat myös lempeämpiä vatsalle kuin pavut ja herneet

KAIKKI RESEPTIT LÖYTYVÄT

ENKELTEN RAVINTOA RESEPTIKIRJASTOSTA

Tänään ruoan tehtävä on tukea turvaa ja juurtumista.

Valitse aineksia, jotka ovat eläviä, lempeitä ja helposti vastaanotettavia. Sellaisia, jotka eivät kuormita kehoa, vaan kutsuvat sitä rentoutumaan.

Enkelten ravintoa - Angel Glow

Askel 3. - Luottamus & hehku

Pysähdymme vielä luottamuksen äärelle.

Oletko huomannut, että luottamus ei synny hallinnasta, vaan hellittämisestä? Kun kehosi alkaa tuntea pikkuhiljaa turvaa ja tasapainoa, syntyy tila jossa luot tulevaisuuttasi uudentlaisesta luottamuksesta käsin.

Tämä luottamuksen tila kehittyi itselläni vuosikausien ajan ja vasta lyhyen aikaa sitten uskalsin antautua täydellisesti siihen turvan tilaan joka on aina sisälläni olemassa.

Nyt kun elän ja hengitän kehon, mielen ja sielun yhteisymmärryksessä, nousee sisältäni hehku joka on kuin Angel Glow.

Tänään saat luvan päästää irti ajatuksesta, että sinun pitäisi vielä muuttua ollaksesi valmis.

Sinä olet jo valmis.

Ja juuri tässä kohdassa, tässä kehossa, on kaikki se valo, jota tarvitset.

Enkeliviesti päivälle:

Luotan kehooni. Luotan elämään. Annan hehkun nousta omassa sydämissään.

Enkelten ravintoa - Angel Glow

 Kutsu & Lempeä jatko

Enkelten valohoito – lempeä tuki kehon ja sielun hehkuun

Enkelten valohoito on lempeä ja kannatteleva hetki,
jossa saat vain olla vastaanottajana.

Valohoito tukee kehoa ja hermostoa palautumaan.

Se voi auttaa hellittämään jännityksiä,

rauhhoittaa sisäistä levottomuutta

ja vahvistaa yhteyttä omaan kehoon ja sydämeen.

Moni kuvaa hoidon jälkeen oloa:

- kevyemmäksi
- levollisemmaksi
- kirkkaammaksi
- enemmän omaksi itsekseen

Tunnetko kutsun?

Enkelten ravintoa - Angel Glow

Enkelten valohoito

 45 € (norm. hinta korkeampi)

 Tarjous voimassa tammikuun ajan

Hoidot toteutetaan rauhallisesti ja yksilöllisesti.
Voit ottaa hoidon vastaan juuri sellaisena kuin olet –
väsyneenä, herkkänä, keskeneräisenä.

Jos tämä kutsuu sinua,
löydät lisätiedot ja ajanvarauksen Enkelten ravintoa -sivustolta.

 enkeltenravintoa.fi
(Enkelten valohoidot)