

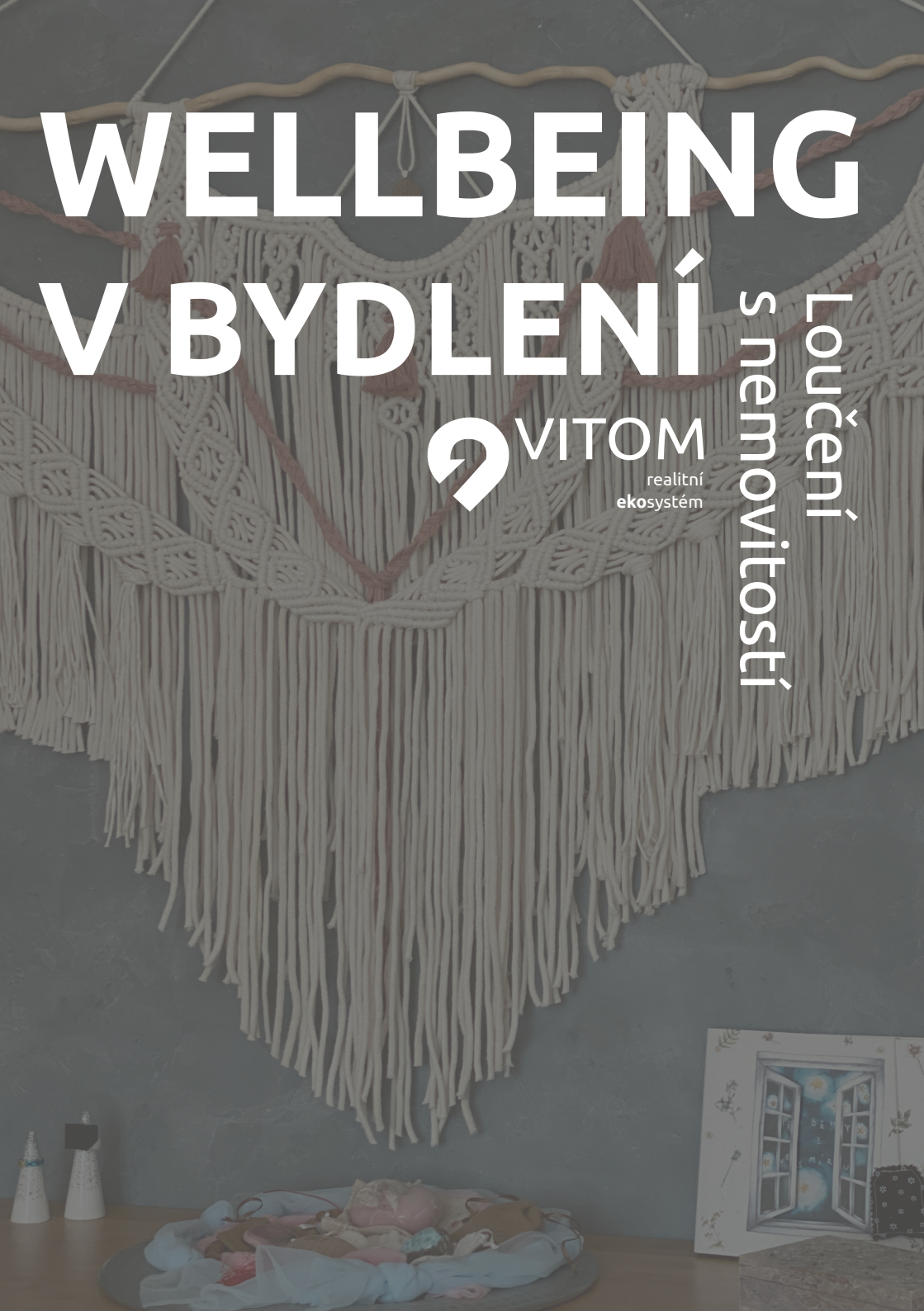
WELLBEING V BYDLENÍ




VITOM

realitní
ekosystém

Loučení
s nemovitostí





Loučení s domovem a naladění na novou životní etapu


Možná už jste zažili tu směs emocí při poslední návštěvě svého bytu a předávání klíčů novému majiteli. Stěhování bývá nejen velkým životním krokem, ale také silnou emoční záležitostí. S nemovitostí máme spojeno mnoho vzpomínek, mnohdy se loučíme s rodným domem či bytem. Něco končí, něco začíná. Ať už se stěhujeme za novou práci, za partnerem nebo jiným dobrodružstvím.

Každý takový velký krok v našem životě můžeme jen tak přejít. A nechat pootevřené dveře všem nedořešeným věcem. Ale také si jej můžeme zvědomit a tím vše v sobě uzavřít s radostí nebo usmířením. Často takový silný okamžik bohužel přebije množství suchého papírování, vyjednávání a vyřizování všech praktikálií.

Ve VITOMu přikládáme velkou důležitost lidskému prožívání a tomu dělat i velké životní kroky v klidu a pohodě. Rádi se přitom necháváme inspirovat z různých stran – z psychologie, východní filozofie, domorodých kultur i z našich běžných tradic.

Funguje to nám i našim klientům.

Inspirujte se i vy, ať můžete tento životní milník opravdu vědomě prožít.



Poctivé rozloučení nám pomáhá lépe projít změnou

Vědomé uzavření životní etapy znamená lehčí proces změny i jednodušší adaptaci na nové věci. A také vstup do nového s radostí a vděčností za to, co jsme mohli prožít a jaké zkušenosti nasbírat.

Ve chvíli, kdy jsme schopni se zastavit, vzpomínat, a všechny emoce soustředit v jednom důležitém okamžiku, není již potřeba se k nim v budoucnosti vracet.

Takto důležitý životní milník, jako je opuštění našeho milovaného domu, nebo bytu je pro nás i příležitostí se v tomto uspěchaném světě na chvíli zastavit. Podívat se na svoji přítomnost, minulost i budoucnost z větší perspektivy a také s pochopením.

Do další životní etapy vstoupíme svobodně, očištění od všeho minulého, již s novou energií a radostí. Vstříc novým dobrodružstvím jdeme dobře naladěni. Každá pozitivní energie nám do života přitahuje stejně laděné zážitky, příležitosti, okolnosti a také lidi.

Intuitivně to víme. I v naší kultuře si vytváříme přechodové rituály, jako je kolaudace bytu s přáteli nebo naopak rozlučkovou zapíjenou, loučení se svobodou před svatbou nebo i obyčejný Silvestr.

Z rozloučení s nemovitostí si můžeme udělat i velmi silný a krásný zážitek

Máme zkušenost, že při stěhování toho pro sebe můžeme udělat i trochu víc. Prožitek ještě prohloubit, ponořit se do daného okamžiku, abychom jej následně mohli pustit a jít dál. Když se zkusíme na loučení s nemovitostí podívat jako na přechodový rituál, dost možná vytvoříme podmínky pro něco mnohem intimnějšího a osobnějšího. Pro sebe, partnera nebo celou rodinu.

Pojďme si říct, jak na to.





Přechodový rituál loučení s domovem znamená především zastavení

Tedy uvědomění zlomového okamžiku ve vašem životě.

- Ohlédnutí se za vším, co jste doposud (či v našem případě) v tomto prostoru prožili.
- Poděkování za vše dobré.
- Ale třeba i za těžké chvíle, které vám však pomohly se v životě posunout dál.

Nabízíme takovou podobu rituálu, jaká se nám léty osvědčuje. Můžete ji vyzkoušet přímo v této podobě, a nebo vše pojmout mnohem civilněji třeba u rodinné večeře. A z naší nabídky si vytáhnout jenom pár drobných prvků, které vám dávají smysl. Síla celého okamžiku je ve vás a nic není důležitější než to, abyste se v něm cítili dobře.

Velmi velkou sílu má už jen to, že vůbec svůj čas a energii takové příležitosti věnujete. Cokoli uděláte navíc je jen třešnička na dortu, a proto vše dělejte tak, aby vám to bylo příjemné, a abyste se cítili komfortně.

 Zestručněný návod na rituál ve verzi k tisku najdete na konci e-booku!

Připravte si něco dobrého

Ať už si uděláte čas jen sami pro sebe, nebo tyto chvíle strávíte společně s někým blízkým. Rozloučení může proběhnout u honosné večeře stejně jako malého domácího pikniku, pokud již máte všechno odstěhované. **Nachystejte si vše tak, abyste na sebe měli dostatek času a cítili se komfortně.** Co budete chystat? Ať už to bude nejoblíbenější rodinné jídlo, nebo něco nového a speciálního, mělo by to pomoci podpořit sváteční atmosféru.

Forma občerstvení záleží jen na vás. My můžeme doporučit připravit si malý raut, který přímo vybízí ke sdílení zážitků u ochutnávání jednotlivých malých pokrmů.



Vyzkoušejte si třeba ceremoniální kakao

Kakao a kakaové boby používali Inkové, Mayové a Aztékové k různým ceremoniím a oslavám, stejně jako k léčení různých neduhů. **Proč se k nim nepřipojit a nepozvednout celý rituál něčím, co v naší kultuře není tak docela běžné?**

Čisté kakao ceremoniální kvality je „vyrobeno“ jen z kakaových bobů, které jsou dnes označovány za takzvaná superfoods. **Víme, že kakaové boby obsahují spousty antioxidantů, hořčík, železo, zinek, měď a spousty dalších tělu prospěšných látek.** Kakao se využívá v holistické medicíně, jako preventivní léčba kardiovaskulárních onemocnění, snižuje vysoký krevní tlak, zvyšuje koncentraci a kreativitu. A nepochybným přínosem kakaa je také to, že působí jako afrodisiakum!

Kakao tedy jakýkoliv proces a zážitek ještě více prohlubuje a dodává mu zvláštní důležitost a prožitek.

Kakao uvolňuje hormony štěstí serotonin a dopamin a působí antidepresivně. – poznámka pod fotkou uvařeného kakaa.



Recept na kakao od Zuzky z Love of Raw

Co budete potřebovat:

- raw kakaový prášek nebo 100% čokoládu
- vodu nebo nasládlé rostlinné mléko (například rýžové)
- sladidlo (doporučujeme javorový nebo datlový sirup)
- skořiči, malinko chilli či zázvoru dle chuti (můžete, ale nemusíte)

Příprava kakaa z kakaového prášku, nebo kousků čokolády je velmi jednoduchá. V horké vodě (či lépe v rýžovém mléce) na mírném plameni nechejte postupně rozpustit prášek či kousky čokolády. Můžete přidat koření a případně na doslazení datlový či javorový sirup (samotné kakao je velmi hořké). Kakao se nemusí „vařit“ dlouho, stačí ho jen ohřát a rozpustit. Pokud budete k přípravě používat kousky čokolády, na závěr můžete celý nápoj rozmixovat a užít si tak jemné a krémové kakao.



Produkty kakaa kupujte vždy nepražené - v raw kvalitě. Při přípravě dbejte na to, abyste kakao nedovedli k varu. Jedině tak si ponechá všechny jedinečné vlastnosti.

Takto připravené horké kakao můžete využít například na přípitek k poděkování či vyslání přání, které bude symbolizovat vaši budoucnost. Vzhledem k duchovním kořenům kakaa věříme, že může být podporou právě v našich záměrech a přáních. Podle jihoamerických Indiánů do něj můžeme našeptat vše, co si do života přejeme. A to nejen před jeho vypitím, ale také již při jeho přípravě. Přejímá energii, kterou do něj vkládáme, a obohacenou o své zázračné účinky nám ji vrací zpět.

Chcete od nás tip, kde můžete zakoupit kvalitní raw kakao (kakaový prášek)?

Firma Vitalvibe (odkaz přímo na kakaový prášek -) a Zuzka z Love of Raw jsou našimi dlouholetými přáteli a v mnohém také inspirací. U Vitalvibe pro vás máme dárek v podobě 20 % slevy na všechny produkty s kódem VITOM.

A pokud vám zachutná ceremoniální kakao podle našeho návodu, mrkněte na další skvělé tipy a recepty k Zuzce. Například její lámaná čokoláda, kterou si můžete zakoupit na Vitalvibe , nebo i připravit sami doma, je prostě fenomenální.



www.loveofraw.cz



www.vitalvibe.eu



[Kakaový prášek](#)



[Recept na lámanou čokoládu](#)



[Čokoláda Vitalvibe](#)

Zastavte se u toho, co jste tu prožili

Pro samotné rozloučení se chvíli zastavte u takto připraveného místa. Před sebou už můžete mít nachystané své lahodné kakao. Pro zklidnění pozorujte svůj dech. Nalaďte se na to, co jste na tomto místě prožili. Jaká životní etapa to byla, jaké vzpomínky s ní máte spojené. Přemýšlejte nad tím, co vše vám to do života dalo. **Vnímejte krásné okamžiky, a pokud k vám přichází i některé smutné a neradostné prožitky, nevadí. I to patří k životu. Nechte je projít a pusťte je.** S jistým odstupem a nadhledem si uvědomte, kam jste se za tu dobu posunuli, jaké zkušenosti jste načerpali a jaké zážitky chcete, aby ve vás navždy zůstaly jako vzpomínky.

Rozlučte se, klidně za pomoci imaginace

Jsou vám blízké meditační techniky nebo imaginace? Pokud chcete, můžete se se svým domovem rozloučit i tak, že si ho ve své mysli představíte jako osobu.

Podejte jí ruku, třeba se i obejměte. Poděkujte jí za vše, co jste tu mohli prožít a co si odnášíte. Možná si vzájemně řeknete pár slov. Třeba vám i váš domov má co předat.

A v duchu se rozlučte.

Pročíte všechny emoce, i když na vás přijde smutek.

Je to v pořádku a právě prožití takových emocí vám dovolí uvolnit se a jít dál.

Pokud je vám taková imaginace příjemná, klidně za sebou v duchu zavřete dveře a otevřete své srdce všemu novému. Vnímejte příjemnou energii a vděčnost, kterou si s sebou odnášíte. Ve vašich představách předejte klíče dalším lidem, kteří se o váš domov budou s láskou starat. V duchu odcházíte.

Nyní si můžete vybavit vše nové, na co se těšíte, co vás čeká a kam dál směřuje vaše cesta. Jaké výzvy vás v životě čekají a co vám pomůže je zdolat. Nechte si vše proběhnout před očima podle toho nejlepšího možného scénáře. Jako by to už bylo hotové, přesně podle vašich plánů. Jako by se to dělo právě teď. Vše, co chcete už máte a vaše cesta k tomu je lehká a příjemná. Prociťte ten příjemný pocit těšení a radosti.

A například zde, u myšlenek a představ o své budoucnosti si můžete vypít své připravené blahodárné kakao. Poděkujte za všechno, co jste mohli prožít, za to, co máte, a za všechno, co vás ještě čeká.

 *Dává vám to celé smysl? Vytiskněte si stručný návod, ať ho máte v pravý čas po ruce.*