



Test és Lélek masszázs Karácsony a Szeretet jegyében

Surányi Réka

December 2. hetében vagyunk, közeleg az év vége.

Ugyan már javában a karácsonyi ajándékok beszerzésében és a karácsonyi menü összeállításában vagyunk, de azért ne feledjük, hogy most következik Advent harmadik vasárnapja, mely a Szeretetről szól – a Szeretet angyala jön el hozzánk.

Bízom benne, hogy ugyanúgy, ahogy nálunk, nálad se arról szól advent négy hete, hogy rohangálsz, ajándékokat vásárolsz, bosszankodsz, hanem a szeretetről, örömről, nevetésről, játékról és boldog együttlétről.

Ebben a csodálatos időszakban fordíts időt te is arra, hogy befelé figyelj, meditálj, pihenj, sétálj a szabad levegőn, önfeledten játssz a gyermekeddel, meghitt pillanatokat tölts a pároddal...



Ahhoz, hogy a fentiek a Te életedben, mindennapjaidba ugyanúgy megjelenjen, és a Karácsonyod igazán meghitt és boldog legyen, hoztam Neked ajándékba pár segítő, támogató tanácsot.

Mivel már csak két hét van hátra, érdemes listát készítened, ha eddig nem tetted.
De miről is készüljön a lista?
Mivel központi kérdés az ajándékozás, ezért érdemes ezzel kezdeni.

Hogy is nézzen ki?



Ajándékok listája			
Kinek	Mit	Megvan	Csomagolva



Dekoráció	Megvan	Venni kell
Karácsonyfa		
égő sor		
pót izzók/égők		
karácsonyfadíszek		
szaloncukor		
akasztók, madzagok a díszekhez és szaloncukrokhoz		
girland, angyalhaj		
csomagoló papír		
szalagok a kötözéshez		
masnik		
karácsonyi kártyák		
karácsonyi képeslapok		



Ünnepi menü: Leves

Hozzávalók	Megvan	Venni kell

Ünnepi menü: Második fogás

Hozzávalók	Megvan	Venni kell

Ünnepi menü: Sütemény 1.

Hozzávalók	Megvan	Venni kell

Ünnepi menü: Sütemény 2.

Hozzávalók	Megvan	Venni kell



Most már a környezetünk rendben van. Tudjuk, hogy mi az, amit még be kell szereznünk és ütemezve van minden.
De ne feledkezzünk meg magunkról se!

A mi külső megjelenésünk ☺

A lent felsoroltakat természetesen szakemberektől is igénybe veheted, de én jobban szeretem az otthoni, természetes anyagokból elkészített dolgokat.



ARC ÉS TESTÁPOLÁS, KÉNYEZTETÉS.

Biztos Te is szeretnél ragyogóan kinézni az ünnepekkor és a lehető legjobb formádat hozni. Sokat tehetsz otthon azért, hogy a valódi szépségedet meg tudd mutatni. Egy kellemesen meleg fürdő, illatos olajokkal vagy sókkal, mind kívül, mind belül felfrissítenek, és ehhez nem is kell sok dolog!
Fürdéskor néhány mécses, finom illatok, kellemes lágy zene és tested lelked megfiatalodik, megújul.

Íme, néhány tipp az otthoni szépítkezéshez:

Arc és testradír:

- 30 ml szőlőmag olaj, vagy olíva olaj,
- 1-2 csepp 100%-os levendulaolaj
- annyi nádcukor, amennyi felszívja az olajat.

Keverd össze őket és rögtön fel is kenheted a bőrödre. Lágyan dörzsöld végig vele a tested és csodálatosan puha és selymes lesz tőle.

Bármilyen típusú is az arcbőr, mindegyiknek jól tesz, ha hetente egyszer-kétszer meggőzölsz 5-10 percre. A gőzölés javítja a bőrfelszín véráramlását ennek köszönhetően könnyebben tisztulnak a pórusok, jobbá válik a méreganyagok elszállítása + megkönnyíti a bőr számára a hatóanyagok felszívódását.

Ha kamilla virágot is teszünk bele, segíti, hogy a gyulladások megszűnjenek.

Íme, két nagyon jó, illatos arctisztító recept, melyek kíméletesen tisztítják a bőrt.

Arclemosó 1.

Hozzávalók:

- 50 ml hidegen sajtolt mandulaolaj
- 50 ml extra szűz olíva olaj
- 5-10 csepp 100%-os levendula illóolaj

Önts az összetevőket 100 milliliteres sterilizált, kupakkal záródó üvegbe, és gyengéden rázd össze. Használatkor nedves vattapamacsra önts belőle és alaposan töröld át vele az arcod. Öblítsd le langyos vízzel, majd tonizáld.

Arclemosó 2.

Hozzávalók:

- 120 ml ásványvíz
- 0,5 ek almaecet
- 3 csepp 100%-os levendula illóolaj
- 3-5 csepp frissen facsart grapefruit lé
- 3-5 csepp frissen facsart citromlé

Először a vizet és az ecetet keverd össze, majd öntsd hozzá a többi összetevőt. Ha szórófejes flakonba teszed, aromaterápiás bőrpermetként is használhatod. Hűtőben tárolhatod akár egy hónapig is.

Rózsavizes arc tonik

- fél csésze rózsavíz
- negyed csésze varázsmogyoróvíz
- glicerín (száraz bőrre 8-10 csepp, zsíros bőrre 4-5 csepp)

Keverd össze őket, és tartsd egy tiszta tégelyben.

Fürdővízbe

Mind a himalája só, mind a szóda bikarbóna csodálatosan lúgosít és méregtelenít. Tégy a fürdővízedben 2-3 kanállal bármelyikből, csepegtess még a vízbe 100%-os levendula illóolajat, vagy 100%-os citrom illóolajat (attól függően, hogy elmélyültebbé vagy élénkebbé szeretnél válni) és pihenj benne legalább 20 percig. Bőröd csodálatosan selymes és lágy lesz tőle!

Testápolónak érdemes, kakaó-, shea-, vagy kókuszvaját használni. Bőröd meg fogja hálálni ezt a gondoskodást!

Kéz és körömápolás

Kezünk hálás lesz érte, ha minden nap odafigyelünk rá és bekenjük ápoló kakaó-, shea-, vagy kókuszvajjal. Körmeinket egy finom reszelővel alakítsuk olyanná, ami nekünk tetszik. Érdemes odafigyelni, hogy olyan hosszúságot hagyjunk, melyben kényelemesen el tudunk végezni mindent. ;-)

De mielőtt nekiállnánk a reszelésnek, polírozásnak áztassuk meg langyos vízbe, melybe előtte tegyünk néhány csepp citromlevet (természetesen)

- A körmököt erősíti, ha bekenjük citrommal (kezünk bőrének is jó)
- A ricinusolaj az igénybe vett, töredezett körmöknek segít, hogy újra egészségesek legyenek.

A **növényi olajak** rendkívül gazdagok vitaminokban és ásványi anyagokban, hatóanyag-összetételük különösen alkalmassá teszi őket a kéz ápolására.

- A mandulaolaj lágyítja, puhítja és táplálja a száraz, kicserепesedett, berepedezett bőrt. Nyugtató az érzékeny, irritált, viszkető bőrt.
- Az avokádó olaja könnyen beszívódik a bőrbe, és belülről erősíti, védi a bőrt a károsító hatásokkal szemben. Nyugtató a bőrt és elősegíti a.
- A jojobaolaj lágyítja, puhítja, védi és regenerálja a bőrt és késlelteti öregedését is.
- A körömvirág olaja kiváló gyulladás gátló és csökkentő.

Haj

Ha nem jutsz el fodrászhoz, csak mosd meg a hajad a kedvenc samponoddal és utána öblítsd le ecetes vagy citromos langyos vízzel (ettől fényes és csillogó lesz) és tűzd föl, vagy kösd copfba. Ha eddig mindig felkötve hordtad, akkor itt az ideje, hogy szabadon, kiengedve hagyd. Rövid hajnál egy kis hajzselé segítségével máris mást mutat a frizura. Bármilyen extra, vagy visszafogott kiegészítő (csat, hajpánt, hajráf, masni, virág stb.) új hatást kölcsönöz majd a hajadnak. ☺

Ruha

Ha nem újonnan vásárolt ruhában leszel, akkor se keseredj el! Bármelyik ruhádat is választod, egy kendővel, sállal, vagy egy ékszerrel különlegessé, mássá tudod varázsolni. Légy bátor, merj új dolgokat összekombinálni!!! ☺

BELSŐ VILÁGUNK

Valójában az igazi ünnepet, ünnepi hangulatot belül fogjuk megélni. Lehet csodálatosan szép ruhánk, sminkünk, frizuránk, ha a lelkünk nincs ráhangolódva az ünnepre, nincs díszbe öltöztetve, akkor csak töredékét tudjuk megélni, átélni. Ne feledd, a lelki ráhangolódás a legfontosabb!

Mit is tehetsz ennek érdekében?

- Minden nap olvass 1-2 olyan idézetet, verset, írást, mely megérinti a lelked és fénnel, szeretettel, hálával tölti el.
- Amikor csak tudsz, hallgass olyan zenét, mely jó érzésekkel, ünnepi hangulattal és vidámsággal töltenek el.
- Kimondottan jótékony hatása van a szépen összeállított Karácsonyi videóknak! Sok szeretettel ajánlom figyelmedbe ezt a videót >> [A legfontosabb a Szeretet](#)
- Minden nap idézd fel magadban, hogy mi minden jó történt veled, kiknek lehetsz hálás valamiért!
- Köszönd meg másoknak mindazt, amit kaptál tőlük. Írj egy e-mailt vagy telefonálj. Ha üdvözlő képeslapot küldesz, érezzék, hogy ez nem csak egy a sok tucat közül, hanem tényleg szívből nekik szól!
- Ha tudsz és szeretnél, adományozz. Egy tányér sütemény a szomszéd néninek/bácsinak, saját készítésű szendvics vagy meleg ruha egy hajléktalannak... stb. Figyeld meg, milyen csodálatos érzések áradnak szét benned...!



„Szeretni annyi, mint olyan cserét kívánni, amelyben a jó meg a jó valami jobbra olvadnak össze.”

NÉHÁNY KARÁCSONYI TIPP

- a. Válogass idézeteket a szeretteidnek, barátaidnak, kollégáidnak. Lehet önálló ajándék vagy kísérő is. Nem tart sokból, csak keress rá az interneten, vagy használd az Élet Öröm harmadik ajándékát (idézetgyűjtemény), amit a hírlevél feliratkozásnál kaptál. ;-) Akár te magad is kivághatsz ünnepi formákat (szív, karácsonyfa, csengő, csillag, hópehely...) papírból és írd rá a kiválasztott idézetet. Máris kész az egyedi, saját kézírásoddal elkészített kártyácska. De ha nincs kedved írni, akkor ki is nyomtathatod.
- b. Bátran kérdezd meg, hogy mire vágnak a legjobban, mit szeretnének a fa alatt látni. Kérheted, hogy írjanak listát és abból te kiválasztod azt, amit szívesen ajándékoznál.
Szeretettel ajánljuk figyelmedbe ezeket a karácsonyi ajándéksomagokat, melyeket otthonról kényelmesen megrendelhetsz és postán eljuttatunk hozzád! Bátran nézz körül és válaszd ki azt, ami szerinted a legjobb.
[Kattints ide >> Ajándékozni a legnagyobb öröm!](#)
- c. Ezeken felül ajándékozhatunk saját készítésű dolgokat is, mint pl. egy tálca süteményt, házilag eltett dolgokat a nagyinak, szüleinknek. Tehetünk hozzá gyertyát, ajándékkártyát, bármit, ami szívünkből jön. Szüleink, nagyszüleink biztos nagyon értékelnék, ha ilyen ajándékot kapnának, hiszen míg készítettük végig rájuk gondoltunk.
- d. Légy kreatív és old meg másképp, ha valami nincs, vagy nem úgy sikerült. Össze esett a piskóta? Nem baj, vágd fel apróbb darabokra, tedd egy szép tálba és öntsd nyakon finom pudinggal és tégy a tetejére tejszínhabot. ☺ Ha el tudod engedni a maximalizmust, akkor sok csalódástól megmented magadat is és a szeretteidet is! Ne feledd, hogy ez az időszak valójában a Szeretetről és a Fény várásáról szól!!! Próbálj a lehető legkevesebbet elvárni és nyitottnak lenni a csodákra. ☺



*Sok-sok szeretettel!
Réka*

U.i: Sok szeretettel ajánlom figyelmedbe új weboldalamat, melyen sok hasznos tanácsot, információt találsz a masszázsokról, szépítkezésről és egészségről

[>> Test és Lélek masszázs](#)