

Ochtend thee

Een eenvoudig theeritueel dat je zal voorbereiden om een nieuwe dag vol hoop en energie tegemoet te treden.

- een kopje
- water
- Je favoriete thee



1. Zet de ketel op het vuur.
2. Zet alle telefoons en alarmen uit en zoek een comfortabel stoel.
3. Terwijl je wacht totdat het water kookt, adem in en laat je adem met geluid ontsnappen.
4. Leg je handen op je schoot en maak je gedachten leeg.
5. Als het water kookt, giet wat in je kom, laat het even staan en voeg dan je theezakje toe.
6. Laat het trekken voor minstens 3 minuten. Sluit je ogen en zeg:
“Vandaag voel ik me vrij. Ik ben liefde, ik ben vrede, ik ben vertrouwen,
ik vertrouw mezelf.
Vandaag hou ik en aanvaard mezelf zoals ik ben. Vervuld van licht,
vriendelijkheid en gezondheid. Mijn thee vloeit als een rivier in mij.
Vandaag voel ik me vrij.”
7. Drink nu van je thee met een oplettende houding. Focus op de smaak, de temperatuur, het aroma, en hou je ademhaling onder observatie en welke gedachten er in je opkomen. Laat ze gaan.
8. Als je klaar bent, bedank de thee en voor de dag die begint.