



24 NAPOS ADVENTI HÁLANAPLÓ

Ez a 24 napos adventi hálanapló arra hív, hogy minden nap megállj néhány percre.

A lelassulás, az elcsendesedés és a hála gyakorlása segít meghittebbé tenni az ünnepi időszakot – és közelebb vinni ahhoz, ami igazán fontos.
Köszönjük, hogy velünk tartasz!

Dusa Fanny

Fertility.hu
alapító

Gale-Duzsik Lili

Fertility.hu
felelős szerkesztő



fertilityhu
Legyen ez egy Termékenység kapcsolat kezdete!

1. nap

////////////////////////////////////
Mi volt ma a legmeghittebb pillanatod?

Mai három hálám:

2. nap

////////////////////////////////////
Mi az a kis dolog,
ami könnyebbé tette a napodat?

Mai három hálám:

3. nap

Miben érezted ma a támogatást?

[illegible]

Mai három hálám:

[illegible]

4. nap

Miért vagy ma hálás a testednek?

[illegible]

Mai három hálám:

[illegible]

5.nap

////////////////////////////////////
Mi az, amire ma rácsodálkoztál?

Mai három hálám:

6.nap

////////////////////////////////////
Mit engedhetsz ma el?

Mai három hálám:

7.nap



Mi adott ma nyugalmat?

Mai három hálám:

8.nap



Mi volt benned ma a legerősebb érzés?

Mai három hálám:

9.nap



Mi volt ma a legkönnyebb?

Mai három hálám:

10.nap



Mit tanított neked a mai nap?

Mai három hálám:

11.nap

////////////////////////////////////
**Mi az, amit ma jobban értékeltél,
mint máskor?**

Mai három hálám:

12.nap

////////////////////////////////////
Mi volt a nap fénypontja?

Mai három hálám:

13.nap

////////////////////////////////////
Miért lehetsz ma büszke magadra?

Mai három hálám:

14.nap

////////////////////////////////////
Mi csalt ma mosolyt az arcodra?

Mai három hálám:

15.nap



Mi az, amit ma észrevettél magad körül?

Mai három hálám:

16.nap



Miben tudtál ma jelen lenni?

Mai három hálám:

17.nap



Mi adott ma reményt?

Mai három hálám:

18.nap



Mitől lett ma ünnepibb a napod?

Mai három hálám:

19.nap

////////////////////////////////////
Mi volt ma a legkisebb örömed?

Mai három hálám:

20.nap

////////////////////////////////////
Mi az,
amiért ma meg tudtál állni egy pillanatra?

Mai három hálám:

21.nap

**Miben érezted ma
a kapcsolatot másokkal?**

[illegible]

Mai három hálám:

[illegible]

22.nap

Mi az, amit ma kaptál?

[illegible]

Mai három hálám:

[illegible]

23.nap



Mi az, amit ma adtál?

Mai három hálám:

24.nap



Miért vagy ma a leginkább hálás?

Mai három hálám:

Záró gondolatok – szeretettel tőlünk, neked

Köszönjük, hogy velünk tartottál ezen a 24 napos adventi hangolódáson. Biztosan neked is voltak könnyebb és nehezebb napok... olyanok, amikor könnyen jöttek a szavak, és olyanok is, amikor minden sor mögött ott volt egy sóhaj. Lehet, hogy volt olyan nap, amikor örömmel ültél le írni, és olyan is, amikor csak azért nyitottad ki a füzetet, mert szerettél volna magadnak adni még egy esélyt a kapcsolódásra. És talán voltak napok, amikor nem sikerült, és ez is rendben van.

A hála gyakorlása nem arról szól, hogy minden nap tökéletes legyen. Sokkal inkább arról, hogy minden nap adsz magadnak egy apró lehetőséget arra, hogy kapcsolódj: magadhoz, a jelenhez, ahhoz, ami megtart.

Ez a belső kapcsolódás az, amit az ünnepek alatt is magaddal vihetsz — akkor is, amikor körülötted zaj van, amikor sok a teendő, vagy amikor elfáradsz.

Ahogy végiglapozod a napokat, látni fogod: minden bejegyzés egy kis nyom arról, hogy ott voltál.

Ott voltál a saját életedben. Ott voltál a saját pillanataidban. Ott voltál magaddal.

Kívánjuk neked, hogy ez az ünnep pont olyan legyen, amire most leginkább szükséged van. Hozzon csendet, meleget, közelséget — és olyan pillanatokat is, amikor megengedheted magadnak, hogy csak létezz, minden elvárás nélkül.

Bízunk benne, hogy ez a 24 nap nyomot hagy benned: apró szokások formájában, nagyobb odafigyelésként, vagy csak annyiban, hogy könnyebb lesz meghallani, mire van most igazán szükséged.

Áldott, békés, szeretettel teli karácsonyt kívánunk neked és mindazoknak, akiket a szívedben hordasz.

**Szeretettel,
Lili & Fanny**