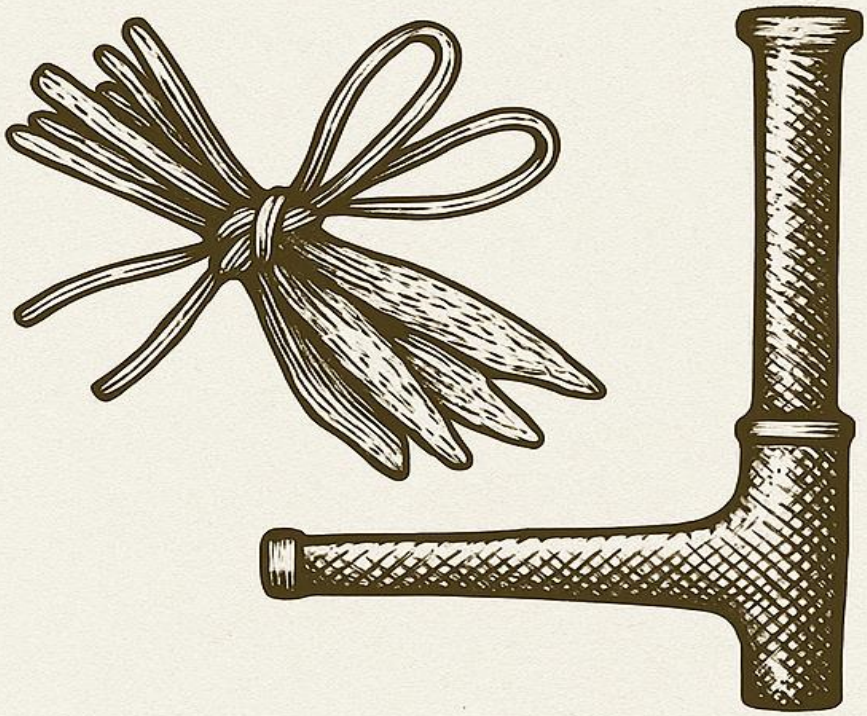
Путь с Рапé



Настрой. Намерение. Интеграция

Подарок от Михаила
из Дома Камбо

PDF

🐆 Путь с Рапé

Настрой. Намерение. Интеграция.
Подарок от Михаила и Дома Камбо

---

1. Обращение от Михаила

Брат или сестра,
если ты читаешь это — значит, ты услышал зов.

Церемония Рапé — это не просто момент. Это пространство.
Пространство для правды. Для дыхания. Для возвращения.

Этот PDF — как круг. Как нежная ладонь на твоём плече.
Возьми его с собой. Заполняй. Вдыхай. Пиши. Отпускай.

И помни: всё, что нужно — уже внутри тебя.

С любовью,
Михаил, проводник Дома Камбо

2. Подготовка к церемонии

Питание: лёгкий завтрак, потом вода. За 5 часов — салаты, фрукты, орехи.
Настрой: тишина, внутренняя ясность. Что ты отпускаешь?
Одежда: удобная, натуральная. Возьми одежду для переодевания.
Вода и плед: не нужно — в Доме Камбо уже всё приготовлено.
Состояние: будь как есть. Без ожиданий. С открытым сердцем.

3. Пространство для намерения

🌀 Что я готов отпустить:

🌱 Что я хочу пригласить в свою жизнь:

🪶 Моя формула намерения (в 1–2 предложениях):

---

4. Мантры и дыхание

«Я вдыхаю ясность. Я выдыхаю контроль.»
«Я открываюсь себе. Слушаю. Чувствую. Дышу.»
«Я позволяю себе быть. Здесь. Сейчас. Без масок.»

Сделай 3 цикла дыхания:
🪶 Глубокий вдох — осознание
🪶 Пауза — встреча
🪶 Выдох — отпускание

5. После церемонии: интеграция

Что я чувствовал(а)?

_____

_____

_____

_____

_____

Какие образы / знаки пришли?

_____

_____

_____

Что я беру с собой из этой встречи?

_____

_____

_____

6. Мини-дневник на 3 дня

- 🌞 День 1

Что чувствую:

_____

_____

_____

Какие образы / знаки пришли:

_____

_____

_____

Что хочу сохранить:

_____

_____

_____

- 🌞 День 2

Что чувствую:

_____

_____

_____

Какие образы / знаки пришли:

_____

Что хочу сохранить:

- 🌞 День 3

Что чувствую:

Какие образы / знаки пришли:

Что хочу сохранить:

---

7. Благодарность и продолжение пути

Спасибо, что доверился себе. Спасибо, что шагнул.

Если хочешь идти глубже — мы рядом.

📩 Поддержка, консультация, новая церемония — https://t.me/lifemeditations