



ЖИВА

Ж

Жива річка, тече в мені,
Соки Землі й вітри весни.
Світло у тілі, тепло в серці —
Я дихаю. Я живу. Я тут.



Свічка «Жива»

Для м'якого відновлення, відпочинку та повернення відчуття життєвої сили

«Жива» — тепла свічка відновлення.

Вона створена для періодів, коли сили вже були витрачені: після хвороби, тривалого навантаження, складного сезону, перевтоми або просто тоді, коли організму хочеться не нового ривка, а спокійного повернення до свого звичного ресурсу.

Це важлива різниця.

«Жива» — не про те, щоб різко підбадьорити людину, змусити її зібрати останні сили й побігти далі.

Її образ зовсім інший.

Це радше **відновлювальний бульйон для поля**: тепло, їжа, відпочинок, тиша і поступове повернення енергії.

Тому, попри велику кількість активних рослин у складі, свічка налаштована саме на **м'яке наповнення**.

Спіральна структура

Форма «Живи» теж є частиною її задуму.

Свічка має **спіральну структуру**.

Енергія в ній символічно не падає на людину одним потужним імпульсом, а поступово розгортається — шар за шаром.

Саме так зазвичай і відбувається справжнє відновлення:

сьогодні трохи більше сил,
завтра трохи легше вставати,
повертається апетит,
хочеться пройтися,
щось зробити,
поговорити,
знову відчути цікавість до життя.

Не ривок.

А повернення.

Склад свічки

До «Живо» входять:

- календула;
- ромашка;
- чистотіл;
- невелика кількість звіробою;
- алое;
- білий чай;
- сушені ягоди — смородина, горобина, чорниця та інші залежно від збору;
- чайне дерево;
- кедр;
- за наявності — червона олія звіробою.

Композиція виходить теплою, рослинною, живою.

Календула і ромашка створюють її м'яку основу.

Звіробій додається у невеликій кількості як активний сонячний компонент.

Алое та білий чай підтримують образ свіжості й відновлення.

Сушені ягоди додають композиції дуже земного відчуття живого тіла — їжі, плодів, літа, накопиченого ресурсу.

Чайне дерево використовується як свіжа очищувальна ароматична нота.

У побутовій ароматерапії його часто пов'язують із сезоном застуд, однак важливо розрізняти ароматичне використання і лікування: горіння свічки не є способом профілактики чи лікування вірусних інфекцій.

Кедр додає відчуття опори, щільності та стійкості.

Якщо вдається отримати якісну червону олію звіробою, невелика її кількість також може входити до композиції.

Символ Живи

На свічці нанесений червоний знак **Живо**.

На теплому жовто-помаранчевому тлі він виглядає як маленький живий центр усередині свічки.

У цій практиці його сенс дуже простий:

життя не потрібно створювати заново — йому потрібно дати можливість відновити рух.

Тому знак тут не про боротьбу з хворобою.

Він про повернення до життя після періоду, коли сил було мало.

Коли використовувати

«Жива» добре підходить:

- у період відновлення після хвороби;
- після тривалого перевантаження;
- при загальній втомі;
- у похмурий осінньо-зимовий період;
- після складного робочого циклу;
- людям старшого віку як м'який ритуал турботи й відпочинку;
- у ті дні, коли хочеться створити навколо себе теплий відновлювальний простір.

При цьому свічка є **допоміжною практикою**, а не лікуванням.

Вона не замінює ліки, медичне обстеження, реабілітацію, харчування, сон або рекомендації лікаря.

Як працювати зі свічкою

Найкращий час для «Живи» — **перша половина дня**.

Не обов'язково вставати на світанку або чекати спеціальної години.

Просто краще використовувати її тоді, коли попереду ще є день і тіло поступово переходить від сну до активності.

Поставте свічку неподалік.

Запаліть її.

Прочитайте текст налаштування, який додається до свічки.

І більше нічого спеціального робити не потрібно.

Тепло поруч із теплом

Ця свічка особливо добре поєднується з дуже простими речами.

Зробіть собі чай.

Зваріть щось тепле.

Сядьте біля вікна.

Накрийтеся пледом.

Поснідайте.

Почитайте.

Дозвольте собі не поспішати.

Якщо ви використовуєте призначений лікарем трав'яний збір або просто п'єте звичайний приємний трав'яний чай, «Живу» можна запалити поруч і зробити сам цей момент маленьким ритуалом турботи про себе.

Тут не потрібно героїзму.

Не потрібно «зібрати силу».

Завдання протилежне:

дозволити силі повернутися.

Медитативна робота

Зі свічкою можна просто кілька хвилин спокійно посидіти.

Відчуйте тіло.

Не шукайте, де воно «слабке».

Краще помічайте те, що вже працює.

Дихання є.

Серце б'ється.

Руки теплішають.

Очі бачать світло.

Тіло тримає вас.

Не потрібно вимагати від нього більше просто зараз.

Можна подумки дозволити собі:

«Я не підганяю себе.
Я даю собі час.
Життя повертається у своєму темпі».

Скільки використовувати

Свічку не обов'язково спалювати за один раз.

Її можна використовувати кілька днів поспіль або час від часу протягом періоду відновлення.

Вона добре підходить саме для повторюваного маленького ритуалу:

чай,
тепло,
свічка,
десять-двадцять хвилин спокою.

Якщо людина втомлена, немає сенсу перетворювати навіть відновлення на ще одне завдання, яке потрібно «правильно виконати».

Для дітей, тварин і ослаблених людей

У моїй особистій практиці ця свічка використовувалася як символічна підтримка поруч із дітьми, ослабленими тваринами та рослинами.

Але тут особливо важлива звичайна фізична безпека.

Діти, літні люди, хворі та тварини можуть бути більш чутливими до диму й насичених ароматів.

Тому свічку не варто ставити близько до них або використовувати у маленькому непровітрюваному приміщенні.

Для тварини чи дитини свічка не є лікувальним засобом.

Якщо хворіє дитина або тварина, основою допомоги залишається відповідно лікар або ветеринар.

Завершення

Коли відчуєте, що на сьогодні достатньо, спокійно загасіть свічку.

Не потрібно чекати якогось особливого знаку або обов'язково допалювати її до певної межі.

Її можна використовувати наступного дня.

Після охолодження зберігайте свічку в сухому місці.

Після повного завершення спеціальної утилізації не потрібно — залишки можна викинути разом зі звичайним побутовим сміттям.

Важливо про ароматичні компоненти

Перед першим використанням понюхайте незапалену свічку.

Якщо аромат викликає головний біль, нудоту, подразнення очей, кашель або інший дискомфорт, краще її не запалювати.

Свічку використовуйте у приміщенні, яке можна провітрити.

Не залишайте її без нагляду та ставте лише на стійку негорючу поверхню.

*** Окреме застереження при епілепсії.**

До складу «Живи» входить кедровий ароматичний компонент. Деякі концентровані ефірні олії, зокрема певні кедрові олії, описані в медичній літературі як потенційні провокатори судом. Для ароматичної свічки точний рівень ризику не встановлений, тому людям з епілепсією або іншими судомними станами краще не використовувати цю композицію без попередньої консультації з лікарем.

Головна ідея

«Жива» — не свічка для того, щоб наказати собі:

«Вставай. Зберися. Ти мусиш бути сильною».

Вона говорить зовсім інше:

«Тобі можна відновлюватися.

Не поспішай.

Тепло вже повертається».