



## *Зелье любви и заботы*

Позови на этот приятный ритуал члена семьи, которому хочешь показать свою любовь. Пожалуйста, пользуйся плитой только при взрослых.



## ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

- 1 небольшая кастрюля
- 2 чашки (480 мл) обычного или растительного молока
- 2 щепотки корицы
- 1 столовая ложка мёда
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 1 ложка для размешивания
- 2 кружки

Налей молоко в кастрюлю, поставь на средний огонь и доведи до слабого кипения. Добавь остальные ингредиенты и вари, помешивая. При этом думай о человеке, который тоже участвует в ритуале. Дай и ему помешать зелье и произнеси:

*Ты для меня дороже, чем все \_\_\_\_\_ в мире.*

Расскажи что-нибудь смешное или поделись с этим человеком милыми общими воспоминаниями. Обрати внимание, как на его лице расцветает счастливая улыбка. Когда зелье станет однородным, разлей его по кружкам. Устройтесь поудобнее и не спеша потягивайте волшебный напиток. Ощутите, как с каждым глотком узы любви между вами крепнут.



## Примирение после ссоры

Если между тобой и близким человеком произошла ссора и ты хочешь помириться, выполни этот ритуал. Он поможет прочно склеить треснувшие отношения.

### ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ

Цедра двух четвертинок апельсина

Зубочистка

Маленькая баночка

1 столовая ложка мёда

Розовая лента

Возьми зубочистку и вырежи на одном из кусочков цедры инициалы человека, с которым хочешь помириться, а на другом — свои. Положи оба кусочка в банку и полей мёдом. Смотри, как мёд растекается по цедре и собирается на дне банки. Сделай глубокий вдох и попробуй мысленно нащупать, где в твоём теле затаились гнев, обида или недовольство, вызванные этим человеком. Следи, как мёд обволакивает и соединяет два кусочка цедры, и позволь себе отпустить эти чувства. Представь, как мёд примирения

заполняет твоё тело. Чувствуешь, как раздражение и обида сменяются сочувствием и пониманием?

Обвяжи горлышко банки лентой, чтобы эти новые чувства не улетучились, а остались с тобой и продолжали расти. Найди солнечное место на подоконнике или на крыльце и оставь банку там, пока вы не помиритесь. Не забудь помыть её и убрать, когда всё наладится.

