

Willkommen beim Leitfaden für das Kakaoritual „Secret Love“!

Machen Sie es sich gemütlich, zünden Sie ein paar Kerzen an und spielen Sie leise Musik.
Bereiten Sie Ihren rituellen Kakao mit besonderer Liebe und Achtsamkeit zu.



Setzen Sie sich einander gegenüber, schließen Sie die Augen und schalten Sie ein.

Frag dich selbst:

Was ist mein Wunsch/Vorsatz für dieses Ritual?

Wie möchte ich mich nach dem Ritual für die andere Person fühlen?

Teilen Sie Ihre Wünsche mit geschlossenen Augen mit und gießen Sie sie in den Kakao.

•

Nippen Sie langsam am Kakao und atmen Sie tief durch. Erlaube dir, im gegenwärtigen Moment anzukommen.

Zuerst verbinden wir uns mit uns selbst und spüren unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse klar, bevor wir uns auf externe Verbindungen begeben.

•

Wenn Sie sich beide entspannt und präsent fühlen, öffnen Sie die Augen, schauen Sie einander in die Augen und versuchen Sie, sich selbst durch diese Verbindung noch mehr zu spüren. Wie fühlen Sie sich? Wie fühlt sich dein Herz an? Es geht nicht darum, was der andere denkt. Nutzen Sie Ihr Herz, um sich noch mehr mit Ihrem geliebten Menschen verbunden zu fühlen.

•

Schließe deine Augen wieder. Wenn Sie sie wieder öffnen, schauen Sie Ihren Partner mit Ihrem Herzen an und teilen Sie das erste Wort oder den ersten Satz mit, der Ihnen in den Sinn kommt, wenn Sie sie sehen.

So eine einfache, aber wirkungsvolle Übung. Lassen Sie alle Ablenkungen hinter sich und fühlen Sie sich wirklich und verbinden Sie sich.

•

Teilen Sie ein großes oder kleines Geheimnis mit – etwas, das die andere Person nicht über Sie weiß.

•

Fragen Sie nun den Kakao, was er als nächstes mit Ihnen machen möchte. Vielleicht haben Sie Lust zu kuscheln oder ein paar achtsame Berührungen auszutauschen. Lassen Sie sich von der Energie leiten.

•

Beenden Sie das Ritual, indem Sie ein geheimes Zeichen erstellen, das nur Sie beide kennen, um sich gegenseitig an das Gefühl der Liebe und Verbundenheit zu erinnern, wann immer es nötig ist.

•

Genießen Sie die Erfahrung der Verbindung und Öffnung.

Tipps zur Zubereitung von Kakao

Rezept für eine Tasse Kakao

Für eine Tasse Kakao nimmst du

30 g Kakao (2 gehäufte EL)

200 ml Wasser oder Milchersatz

2 TL Cacao Gewürz

Alternativ dazu:

1 TL Kokosblütenzucker

1/2 TL Zimt

Rosenblütenblätter

Chili (zum einheizen)

•

Um eine Tasse Kakao zuzubereiten, benötigt man 200 ml Hafermilch oder Wasser. Anschließend 30 g Kakao in die warme Flüssigkeit geben, bis sich die Masse vollständig aufgelöst hat. Danach einen Teelöffel Kokosblütenzucker & einen halben Teelöffel Zimt hinzufügen.

•

Bei den Zutaten für eine Tasse Kakao haben wir 30 g Kakao verwendet - Ritual Cacao wirkt allerdings bei jedem etwas anders. Auch kommt es auf die Tagesform an und zu welchem Anlass man die Medizin des Herzens trinken will.

Viel Freude, deine Carolin ♥