KAKAO SRDCEM · RITUÁL DOMA

Průvodce domácí kakaovou ceremonií

Jak si připravit kakao a vytvořit si chvíli jen pro sebe.



Příprava kakaa

K přípravě jedné porce budeš potřebovat:

- rendlík a metlu
- 30 g kakaa
- 200 ml tekutiny (voda, rostlinné mléko - klidně půl na půl)
- dle chuti koření (chilli, kardamom, skořice) nebo sladidlo

Z přípravy si můžeš vytvořit rituál - pusť si hudbu, zpívej, vlož do vaření kakaa svůj záměr. Přizvi k sobě ducha kakaa a nech ho, aby tě vedl.

1. Vlož kakao do rendlíku a začni ho pomalu zahřívat.
2. Za stálého míchání nech kakao rozpustit.
3. Přilévej postupně tekutinu tvé volby a metličkou kakao rozšlehej s tekutinou. Dej pozor, aby se kakao nevařilo.
4. Na závěr přidej špetku koření dle chuti a pokud chceš, sladidlo (např. med či datlový sirup).

Příprava prostoru a pití kakaa

Připrav si prostor - můžeš ho očistit kouřem z doutnajícího palo santa či vonné tyčinky. Zapal si svíčku, připrav si zápisník, pokud si chceš psát, zapni si hudbu (naskenuj QR kód níže a pusť si playlist).

Nalij si kakao a vytvoř si záměr. Tím může být otevření srdce, utišení mysli, naladění se na sebe, uvolnění se. Můžeš také kakao požádat o vedení, pokud hledáš další krok na tvé cestě anebo se pustit do nějaké kreativní činnosti, tvoření, zpívání či meditace.

Přivoň si kakaa, usrkni první doušek a vychutnej si jeho příjemnou, hořko-sladkou chuť. Dovol si kakao vypít ve slavnostní atmosféře - ucti svatost kakaa i moment, který si pro sebe vědomě tvoříš. Dopřej si tuhle chvíli jen pro sebe a prožij ji tak, jak to zrovna potřebuješ. Pij kakao pomalu, vědomě a pozoruj, jak na něj tvé tělo reaguje. Následně se pusť do vybrané činnosti nebo si vychutnávej přítomnost v daném momentu.



Naskenuj QR kód - dovede tě k playlistu na Spotify - a pusť si hudbu.

Přeju ti příjemné prožitky s kakaem!
Eliška @eliska_srdcem

Pokud jsi těhotná, kojíš nebo bereš léky, poraď se o kakau se svým lékařem. · www.kakaosrdcem.cz