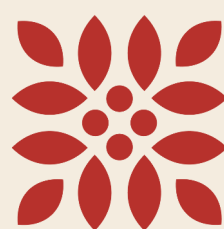


# KÁVOVÝ SLOW LIVING RITUÁL

**Spomaľte. Nadýchnite sa.**  
**Vychutnávajte si život plnými dúškami.**

*Objavte s kávou EBENICA COFFEE čaro kávovej pauzy, ktorá spomaľuje čas, prináša pokoj a dáva priestor na plné vychutnanie si prítomného okamihu. Tento jednoduchý rituál je inšpirovaný pokojným životom ľudí z údolia dlhovekosti, ktorí vedia, že šťastie je možné nájsť aj v tých najbežnejších veciach a v každom momente, ktorý prežijeme vedome.*



## 1. Vyhradte si čas

Každý deň si vyhradte aspoň 10-15 minút len pre seba - pre svoj kávový rituál. Bez zhonu, bez telefónu, bez povinností. Ideálne na tichom mieste, kde vás chvíľu nebude nikto vyrušovať.

## 2. Pripravte si šálku kávy

Odporúčame skúsiť pomalý spôsob prípravy: moka kanvičku, pour-over alebo french press. Pred prípravou si kávu pomelte a vnímajte zvuk mlynčeka a vôňu, ktorá sa uvoľňuje. Potom si kávu pripravte. Pozorujte, ako sa voda mení na voňavý nápoj.



## 3. Zapojte zmysly

Vezmite hrnček do rúk, zhlboka sa nadýchnite. Vnímajte arómu, pocit tepla v dlaniach. Pozorujte farbu kávy v šálke. Vychutnajte si prvý dúšok úplne vedome. Čo cítite?



## 4. Vypnite hlavu

Sadnite si so šálkou kávy k oknu, na terasu, alebo do záhrady. Sledujte, čo sa deje okolo. Nemusíte robiť nič, len byť. Pokiaľ k vám prichádzajú myšlienky, iba ich pozorujte a nechajte ich odchádzať.

## 5. Malé kroky k veľkej zmene

Opakujte tento postup každý deň alebo aspoň niekoľkokrát do týždňa. Uvidíte, že aj malá zmena smerom k vedomému životu vie robiť zázraky.



ENJOY GREAT TASTE

*ebenica*  
COFFEE