

VERONIKA BOGAROVA MATTA

Reset Bohyne



jedinečný rituál ako návrat k
sebe

Úvod

Milá moja,

Tento svet ťa učí byť stále k dispozícii. Pre prácu, pre rodinu, pre všetkých. Ale ak sa najskôr nepostaráš o seba, nebudeš mať z čoho dávať. „Reset bohyně“ je pozvánka nájsť si čas pre seba – aj keby to boli len dve-tri hodiny týždenne. Nie je to luxus. Je to základ.

Keď si dovoľíš zastaviť, telo sa nadýchne, nervový systém sa upokojí a tvoja ženská sila sa vráti domov. V tom tichu sa rodí jasnosť. A z jasnosti sa rodia dobré rozhodnutia – pre teba, pre vzťah, pre rodinu.

Tvoj reset nemusí vyzeráť veľkolepo. Je to šálka teplého nápoja vypitá vedomie. Pomalá sprcha, po ktorej si dáš olej na pokožku ako keby to bola najvzácnejšia látka. Desaťminútová chôdza bez telefónu. Tri hlboké nádychy pri otvorenom okne. Romantizuj, kedykoľvek sa dá – nie preto, že život musí byť dokonalý, ale preto, že si dovoľíš vidieť krásu v obyčajnosti.

Tento program ťa povedie k jednoduchým rituálom, ktoré sa dajú žiť v reálnom živote:

- najprv doplníš seba (spánok, teplo, výživa, dotyk, pohyb),
- potom z lásky dávať ostatným – nie zo zvyku, nie z viny,
- tvoriť malé ostrovy radosti počas dňa (sviečka pri večeri, čisté prestieranie, kvet vo váze, poriadok na nočnom stolíku),
- spomaliť, aby tvoja prítomnosť bola cítiť – v miestnosti aj v tele.

Pamätaj: ty si zdroj atmosféry vo vlastnom živote. Keď je naplnená žena, domov sa mení. Partner cíti pokoj, telo sa hojí, myseľ sa vyjasňuje. Tvoje „nie“ chráni rytmus, tvoje „áno“ má váhu.

RESET BOHYNE

Úvod

Začneme drobne – len pár hodín, ktoré patria tebe. Z nich sa stane týždenný zvyk, zvyku vyrastie štýl života. A z tohto štýlu života vznikne žena, ktorá sa ráno zobudí a vie: som doma vo svojom tele, vo svojom dni, vo svojom svete.

Pod. Stlač pauzu. Vráť sa k sebe. A dovoľ si žiť krásne – práve teraz, presne s tým, čo máš.

S láskou
Tvoja Veronika

Všetky práva vyhradené.

Tento materiál je chránený autorským právom. Žiadna časť tohto diela nesmie byť kopírovaná, reprodukováaná alebo šírená v akejkoľvek podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu autorky.

© Veronika Bogarova Matta 2025

RESET BOHYNE

1. Príprava priestoru

Predstav si, že na pár hodín vstúpiš do vlastného chrámu.

Nie je to o luxusnom wellness hoteli (aj keď aj to je nádherný dar sebe). Je to o priestore, ktorý si vytvoríš ty – presne tam, kde si.

- Uprac si malý kút. Nemusíš hneď riešiť celý byt, stačí stôl, nočný stolík alebo kúpeľňu.
- Zapál sviečku alebo difuzér. Vôňa je najrýchlejšia cesta k zmene nálady.
- Odlož telefón. Naozaj. Daj mu letový režim a dopraj si slobodu.
- Hudba. Vyber si playlist, ktorý ti navodí pocit jemnosti alebo radosti.

Takto si pripravíš miesto, kde sa staneš stredobodom sveta.



RESET BOHYNE

2. Spôsoby resetu ✧

Reset cez telo

Telo je tvoj prvý domov. A keď sa cíti unavené, celé vnútro je rozladené.

- Kúpeľ alebo sprcha. Predstav si, že každá kvapka vody odplavuje ťažobu. Povedz si v duchu: „Všetko, čo už nepotrebujem, odteká preč.“
- Peeling. Jemné odstránenie starej vrstvy – symbol aj pre tvoju energiu.
- Olejovanie tela. Použi olej alebo maslo a vmasíruj ho s láskou. Pokožka sa rozžiari a ty s ňou.
- Pohyb. Nemusí to byť šport. Skús pár jemných jogových pozícií, alebo si pusti hudbu a tancuj. Len tak, bez cieľa.

Tip: Keď si dovoľíš pohyb bez kontroly, rozprúdiš v sebe ženskú energiu.



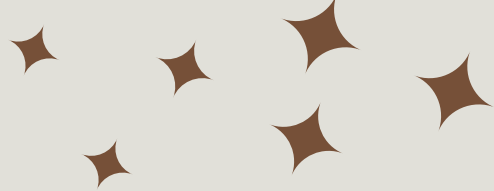
Reset cez krásu

Krása je energia, ktorá prúdi zvnútra von – ale niekedy ju potrebujeme prebudiť aj zvonku.

- Plet'. Naneste masku, urob si masáž tváre. Predstavuj si, ako sa otvára tvoja žiara.
- Vlasý. Umy ich, nanes masku, vyfúkaj si ich. Vlasý sú koruna ženy – zaslúžia si starostlivosť.
- Make-up. Nemusí byť výrazný. Stačí jemný lesk na pery, trocha líčienky, alebo čokoľvek, čo ti dá pocit: „Som nádherná.“

Tip: Krása tu nie je pre druhých. Je to rituál pre teba.

RESET BOHYNE



Reset cez výživu

To, čo do seba dáš, sa okamžite odrazí na tvojej energii.

- Nápoj. Urob si rituál z obyčajnej vody s citrónom, alebo šálky čaju. Dýchaj vôňu, pozoruj paru.
- Jedlo. Priprav si niečo ľahké a krásne – napríklad miskú s ovocím, smoothie, alebo jemné congee s kúskom ovocia.
- Hydratácia. Pij vodu priebežne. Predstavuj si, že každým dúškom sa tvoje bunky rozožiarujú.

Tip: Skús jesť pomaly, ako keby to bolo posvätné.

Reset cez dušu

Bez spojenia so sebou zvnútra sa reset nikdy nestane úplným.

- Denník. Odpovedz si na tri otázky:
 1. Čo teraz cítim?
 2. Čo naozaj potrebujem?
 3. Čo je jedna malá vec, ktorú pre seba urobím dnes?
- Meditácia. Zavri oči, polož ruku na srdce a dýchaj. Predstav si, že z teba vyžaruje jemné svetlo. To si ty – bohyňa.
- Vďačnosť. Napíš tri veci, za ktoré si dnes vďačná. Aj keby to bola len vôňa kávy alebo teplá deka.

Tip: Tieto jednoduché momenty robia zázraky.

Reset cez energiu & priestor

Energia tvojho prostredia je odrazom tvojej mysle.

- Vyvetraj. Pušť dnu čerstvý vzduch.
- Uprac jeden kút. Napríklad poličku v kúpeľni alebo stolík. Porovnáš si vnútro aj navonok.
- Obleč sa. Daj si niečo, v čom sa cítiš nádherne. Nemusí to byť nové ani drahé – stačí, že sa v tom cítiš „ty“.

Tip: Keď sa cítiš pekne aj v pyžame, mení to celú tvoju energiu.

RESET BOHYNE

3. Nápady na scenáre Resetu počas dňa

1. Ranný reset (10–15 minút)

- namiesto okamžitého chytania mobilu si uvariť teplú vodu s citrónom alebo čaj,
- 3 hlboké nádychy pri okne, pozrieť sa na oblohu,
- krátke natiahnutie tela alebo jemná jóga,
- zapáliť si sviečku ešte pred odchodom z domu.

2. Reset v práci (5–10 minút)

- zatvoriť počítač, na chvíľu zavrieť oči a urobiť 10 hlbokých nádychov,
- ísť sa prejsť bez mobilu – aspoň na 5 minút okolo budovy,
- dopriať si pohár vody s citrónom alebo elektrolytmí,
- spraviť si malý „mindset reset“ – zapísať 3 vecí, za ktoré je vďačná.

3. Reset na ceste domov (15 minút)

- namiesto hudby alebo podcastu len ticho, nech sa hlava vyčistí,
- pozorovať detaily okolo seba – stromy, budovy, tváre ľudí,
- ak sa dá, vystúpiť o jednu zastávku skôr a dojsť pešo.

4. Mini reset počas dňa (2–3 minúty)

- dať si na chvíľu ruky na srdce a zavrieť oči,
- spraviť si čaj/kávu, ale vypiť ju pomaly, v tichu,
- na chvíľu si opláchnuť tvár studenou vodou a vnímať ten pocit.

5. Večerný reset (20–30 minút)

- teplá sprcha alebo kúpeľ so soľou,
- natretie tela olejom alebo krémom s vedomým dotykom,
- denník: 3 myšlienky alebo pocity, ktoré chceš nechať za sebou,
- zapálená sviečka pri večeri, bez mobilu, možno s jemnou hudbou.



4. Hotové scenáre na 2-4 hodiny

Reset doma

Reset po práci

1. Dlhá sprcha alebo kúpeľ.
2. Oblečenie, v ktorom sa cítiš voľne.
3. Lhká večera – miska zeleniny, ovocia alebo polievka.
4. 20 minút písania do denníka.
5. Hudba a tanec, aj keby len na jednu pieseň.

Reset pred rande

1. Pleťová maska a úprava vlasov.
2. Vyber si outfit, ktorý ti dá iskru sebavedomia.
3. Jemný make-up.
4. Pred odchodom si sadni na 3 minúty a povedz si:
„Som hodná lásky. Som krásna. Som magnet.“

Reset počas menštruácie

1. Teplý kúpeľ s himalájskou solou.
2. Čaj z medovky, harmančeka alebo máty.
3. Zababušenie do deky s knihou alebo denníkom.
4. Otázka do denníka: „Čo mi telo hovorí práve teraz?“
5. Krátka meditácia – dýchanie do podbruška.

RESET BOHYNE

Scenáre vonku

Ranný reset so saunou

- Vstaň skoro, ešte pred tým, než sa prebudí mesto.
- Obleč sa jednoducho, zober si vodu a pešo sa vyber do sauny.
- Cestou vnímaj ulice, stromy, vôňu rána. Každý krok ber ako súčasť resetu.
- V saune sa ponor do tepla. Predstav si, že z teba odchádza všetko, čo nepotrebuješ.
- Po saune sa napi vody, nadýchni sa hlboko a pešo sa vráť spať.
- Doma si daj ľahké raňajky a cíť sa, akoby si už prežila celý malý wellness deň.

Reset v prírode

- Vyber si park, les alebo pláž – kdekoľvek, kde cítiš spojenie so zemou.
 - Chod pešo, nechaj telefón doma alebo v taške.
- Sadni si na lavičku alebo na zem, zavri oči a počúvaj. Vtáky, vietor, šum stromov.
 - Urob 10 hlbokých nádychov.
- Ak chceš, zapíš si myšlienky do malého zápisníka, ktorý nosíš so sebou.

Reset v kaviarni

- Vyber si kaviareň, kde je ti príjemne.
- Objednaj si niečo ľahké – kávu, matchu alebo čaj.
- Sadni si sama, odlož mobil a len sleduj ľudí, vnímaj atmosféru.
- Otvor si denník a napíš: „Čo by som robila, keby bol dnešok najlepší deň môjho života?“
- Len 30 minút takehoto vedomého bytia ťa môže naladiť úplne inak.

RESET BOHYNE



Scenáre vonku

Reset pri vode

- Ak máš blízko more, jazero alebo rieku – choď tam.
- Prejdi sa popri vode, dotkni sa jej, vnímaj chlad.
- Nádych – výdych. Predstav si, že voda odnáša všetko, čo ťa ťaží.
- Sadni si na breh a chvíľu buď. Bez plánu, bez povinností.

Reset mestskou prechádzkou

- Vyber sa do časti mesta, kde bežne nechodíš.
- Pozeraj sa na detaily – architektúru, výklady, ľudí.
- Zastav sa v malom obchode, kúpiš si kvety alebo knihu.
- Cíť, že si turistkou vo vlastnom meste.



RESET BOHYNE

Záver

Najväčšia ilúzia, ktorej ženy často podľahnú, je táto: „Najprv sa postarám o všetko a všetkých, a až potom príde rad na mňa.“

Ale pravda je presne opačná.

Keď si naplnená ty, má z teba celý svet.

Keď si prázdna, berieš všetkým.

Tvoj reset preto nie je sebeckosť. Je to stratégia pre život. Niečo ako kyslíková maska v lietadle – najskôr pre seba, až potom pre ostatných.

A tu je myšlienka, ktorá môže zmeniť tvoju hru:

☛ Tvoja hodnota nerastie z toho, koľko urobíš, ale z toho, koľko energie dokážeš priniesť do každého jedného okamihu.



Reset je ten bod, kde sa energia znovu rodí. A od tej chvíle už nie si len žena, ktorá prežíva. Si žena, ktorá tvorí atmosféru, nastavuje tón, vedie.

To je sila bohyne.
A tá je v tebe už teraz.

S láskou
Tvoja Veronika

RESET BOHYNE
