

# Carnaúba důstojnost



Esence souvisí s naší vnitřní vzpřímeností. Učí stát vznešeně a pevně ve své pravdě, aniž bys musel/a bojovat nebo dokazovat.

Přináší důstojnost bytí, vyrovnanou důstojnost bez pýchy či arogance, ale spíše vznešenost a integritu. Naše tichá síla.

Carnaúba je esence, která připomíná, že skutečná důstojnost není o nadřazenosti, ale o vnitřní integritě a vyrovnanosti. Pomáhá nám stát pevně ve své hodnotě, aniž bychom potřebovali srovnávání, soutěžení nebo masku.

## ★ Otázky k zamyšlení - vyhradte si chvíli v tichu a zapište si odpovědi

- Co se v mém životě změní, když dovolím důstojnosti, aby mě chránila?
- Jak se cítím, když stojím plně ve své vlastní hodnotě – bez potřeby uznání zvenčí?
- Kdy se ve mně objevuje pýcha nebo naopak podceňování sebe sama? Jak mohu najít zlatý střed?
- Co pro mě znamená „žít v integritě“ v každodenních situacích?
- Jak dnes mohu projevit svou důstojnost v rozhovoru nebo jednání, aniž bych sklouzl/a k obraně nebo pýše?
- V jaké situaci bych mohl/a místo kritiky nebo sebeobhajoby odpovědět klidně, věcně a s respektem?
- Jak mohu svým příkladem posílit důstojnost a integritu i u lidí kolem mě (např. v rodině nebo týmu)?

## ● Mini cvičení k důstojnosti

- Postav se vzpřímeně, chodidla pevně na zemi. Zavři oči.
- Polož si ruce na hrudník a chvíli vnímej svůj dech.
- Při nádechu si řekni: „Vnímám svou hodnotu.“
- Při výdechu: „Vyzařuji klid a důstojnost.“
- Nech své tělo samo najít přirozený postoj – jemně narovnaná páteř, otevřený hrudník.
- Zakonči vědomým krokem vpřed a řekni si: „Jdu svou cestou s lehkostí a respektem.“