

# Moringa ženská esence



Moringa je esence hluboké ženské duše. Neučí, jak být ženou ale tomu, jak být jemnější v projevu a chování k sobě i ostatním.

Přináší:

- elegantní, měkkou, přirozenou sílu
- jemnost, která je i pevností
- plynulost tam, kde byl tlak či chaos
- výživu tam, kde jsme se vyčerpali
- ženský rytmus v místě, kde jsme žili v mužském tempu
- návrat do těla, smyslů, intuice
- očistění, které nevzniká úsilím, ale uvolněním

Je to esence, která obnovuje ženskou plnost, aniž by byla těžká. Obnovuje jemnost, aniž by byla slabá. A je i pro muže :).

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

- Kde ve svém životě jednám silou, i když bych mohl/a jednat jemností?
- Co mé tělo dnes potřebuje, aby mohlo být plynulé, výživné a plné?
- Co mohu odložit, zpomalit nebo zjednodušit, abych se mohl/a vrátit k sobě?

## 🌿 Mini cvičení s Moringa - jemnost v komunikaci a projevu

S Moringa vědomě trénujete jemnost v komunikaci a chování k druhým. Zde jsou tipy, na co se zaměřit, abyste nepůsobili tvrdě a nátlakově:

- než vyslovíte první slovo, nadechněte se. Tato mikropauza zjemní řeč
- na moment si uvědom, jakým člověkem chceš při komunikaci být
- uvolni své tělo - pozor na stažená ramena, břicho. Pomůže lehce uvolnit čelist.
- alchymie slov - jednoduše zkus nahradit nátlaková slova za jemnější. Například: místo „musíš“ → „potřebuješ“ / „můžeš“; místo „nech toho“ → „zkus chvíli počkat“; místo „to nechápeš?“ → „zkusím to říct jinak“; místo „proč?“ → „co se stalo?“

Systematický trénink jemnosti v komunikaci přirozeně zapíná vibrační pole Moringy.

## ☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- ženská jemnost a plynutí
- ladnost
- elegance bytí
- tělesná moudrost
- intuice
- přirozená čistota a lehkost
- měkká síla
- jemné vyjadřování
- klidná přítomnost

## ● Zranění (co transformujeme)

- přílišný tlak na výkon
- tvrdost v chování
- staženost v těle
- emoční suchost
- žití v mužském tempu
- pocit, že „musím zvládnout všechno“
- zahlcení
- únava ze života bez vnitřního rytmu