

# Suave jemnost



Suave je esence jemnosti, něhy a laskavosti. Pomáhá rozpouštět emoční tvrdosti a přináší srdci lehkost a sladkost.

Podporuje láskyplnější vztahy a soucitnější kontakt – jak se sebou, tak i s druhými.

Je to jako jemný závoj, který obalí ostré hrany a připomene nám, že v něžnosti je velká síla.

☾ A navíc – je báječná před spaním, protože přináší klid a podporuje hluboký spánek.

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

- Kde si dnes mohu dovolit být k sobě jemnější?
- Jak mohu do vztahů vnést více něhy – malým gestem, slovem nebo dotykem?
- Co ve mně změkne, když si dovolím odložit napětí a přísnost?

## 🌿 Mini cvičení se Suave

- Před spaním si najdi chvíli ticha.
- Polož ruce na srdce a vědomě třikrát zhluboka vydechni.
- Při každém nádechu si řekni: „Dovoluji si něhu.“
- Při výdechu: „Pouštím napětí.“
- Potom si lehni a představ si, že tě obaluje jemný, lila-bílý závoj něhy, klidu a bezpečí.

## ☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- Jemnost
- Laskavost
- Přijetí
- Uvolnění
- Soucit

## ● Zranění (co transformujeme)

- Tvrdost k sobě i druhým
- Emoční napětí
- Uzavřenost srdce
- Neschopnost odpočívat
- Tvrdohlavost