

# Tenderness náklonnost



Esence Tenderness z krásného keře drobných růžových růžiček podporuje radost z ponoření do energie něhy – té, která hladí a chrání zároveň.

Tenderness můžeme vnímat jako hebký polštářek: poskytuje duši pocit bezpečí, zatímco růžové trny bdí jako strážci. Pomáhá hojit jemná zranění – ať už z dětství, nebo ze setkání s tvrdostí a nelaskavostí a poskytne výživu pro duši.

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

- Kde v mém životě potřebuji více něhy – od druhých nebo od sebe?
- Jak si mohu vytvořit prostředí, ve kterém se cítím chráněný/á a bezpečný/á?
- Jakou malou laskavost si mohu dnes projevit?

## 🌿 Mini cvičení s růžovou růží Tenderness

- Najdi si klidné místo a zavři oči.
- Polož dlaň na srdce a vnímej, jak dýcháš.
- Představ si, že jsi obklopen/a zářivě růžovou barvou růže Tenderness.
- Při nádechu dovol té jemnosti vstoupit do svého srdce.
- Při výdechu dovol, aby trny kolem růže odvedly vše, co tě ohrožuje.
- Zůstaň chvíli v tom měkkém bezpečí. Vnímej, že něha je síla a odpověz si na otázku: "Kde ve svém životě právě teď toužím po větší něze?" a pak svou představivostí do toho místa či situace pošli růžový obláček něžnosti. Můžeš si představit, jak se projevuješ v něžnosti a pak to i zkusit v reálné situaci.

## ☀ Světlé stránky (kam směřujeme)

- Pocit bezpečí
- Jemnost a něha
- Sebesoucít
- Přijetí a měkkost
- Láskyplná ochrana

## ● Zranění (co transformujeme)

- Zranitelnost, která bolí
- Pocit odmítnutí nebo nedostatku lásky
- Tvrdost k sobě (sebekritika, sebeodmítání)
- Bolest ze vztahů s despoty
- Vnitřní chlad, necitlivost