

Woman



Woman esence podporuje jemné propojení ženy s její přirozenou ženskou energií. Pomáhá otevřít prostor pro vnímání vlastního ženství, emocí a vnitřní tvořivé síly. Jemně rozpohybovává staré emoční vzorce uložené v těle a přináší možnost jejich postupné proměny. Je kombinací 7 esencí: Pleasure, Rudá, Bromelia 2, Equilibrium, Aurora, Gratefulness, Eloah

Tato esence může být průvodkyní na cestě:

- k přijetí vlastního ženství
- k uzdravení vztahu k tělu a děloze
- k probuzení tvořivé životní energie
- k hlubšímu naslouchání intuici

Proces může být velmi jemný. Někdy se nejprve objeví staré pocity nebo vzpomínky, které byly dlouho uložené v těle. Postupně se však mohou proměňovat v novou energii, životnost a tvořivost.

"Jsem žena. Přijímám svůj cyklus, sílu i zranitelnost jako dary života."

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

- Na chvíli zavři oči a přenes pozornost do podbříšku. Jaký pocit nebo kvalitu vnímám ve svém ženském prostoru právě teď? Je tam klid, síla, citlivost, prázdnota, stažení... nebo něco jiného?
- Jaké zkušenosti nebo příběhy mohly v průběhu mého života ovlivnit můj vztah k ženství? Mohou to být osobní zážitky, rodinné vzorce nebo společenské očekávání.
- Představ si, že tvoje děloha (nebo vnitřní ženský prostor) má vlastní hlas. Co by ti dnes chtěla říct? Co potřebuje, aby se cítila více živá, svobodná a v rovnováze?

🌿 Mini cvičení - Setkání s vnitřní ženou

Najdi si klidné místo, kde tě nebude nic rušit. Můžeš sedět nebo ležet. Pokud pracuješ s esencí Woman, můžeš ji před rituálem aplikovat. Zavři oči. Několikrát se pomalu nadechni a vydechni. Nech dech postupně zklidnit tělo i mysl. Polož jednu nebo obě ruce na podbříšek. S každým nádechem si představuj, že dech jemně proudí do prostoru pod rukama. S výdechem nech tělo uvolnit napětí.

Teď si představ, že v prostoru tvého podbříšku existuje tichý vnitřní prostor. Místo, kde sídlí tvoje ženská energie, tvořivost a intuice. Není potřeba nic vytvářet ani si něco představovat silou. Jen buď chvíli přítomná. Možná se objeví pocit. Možná obraz, vzpomínka nebo jen klid. Až budeš připravena, můžeš se tiše zeptat: „Co mi chce moje ženská část dnes sdělit?“

Nech odpovědi přijít sama. Může to být slovo, pocit, obraz nebo jen jemné vnímání. Je to v pořádku, i když se neobjeví nic konkrétního. Někdy se proces odehrává velmi jemně. Ještě chvíli zůstaň s rukama na podbříšku a jen dýchej. Na závěr můžeš své vnitřní ženě poděkovat za to, že je tu s tebou. Pomalu otevři oči. Pokud chceš, zapiš si do pracovního listu, co jsi během tohoto setkání vnímala.