

BONUS #4:

Osobní checklist NOVÝCH NÁVYKŮ

**BONUS
ZDARMA**

v líčení a péči o pleť na 21 dní



Michala Měřinská

www.michalamerinska.cz

Co je to návyk?

Návyk psychologové definují jako naučenou sekvenci chování, která se spojuje s určitým kontextem. Zní to šíleně! Ale je to velice jednoduché.

Co to znamená v praxi?

Jakmile si vybudujeme návyk, tak se pak v momentě, kdy se stane, přestaneme kontrolovat vůlí a jedeme na vnitřního autopilota.

Čím více něco děláte, tím více si na to navykáte. Je to stejné jako s vyšlapáváním nové cesty v trávě. Čím častěji po ní jdete, tím je víc a víc vyšlapaná.

Vybudovat nový návyk trvá 21 dní. To není tak těžké, jak na první pohled vypadá. Ale zároveň to ani není procházka květinovou zahradou. Záraveň 21 dní může být orientační, některé z vás může vytvoření nového návyku trvat kratší nebo delší dobu.

To důležité je ZAČÍT.

A tak si vytiskněte následující tři stránky, nalepte si je na ledničku a každý den si poctivě zaznamenejte, co jste pro sebe a svoji pleť DNES udělala.

A jaké návyky chceme vybudovat, aby vaše pleť zářila?

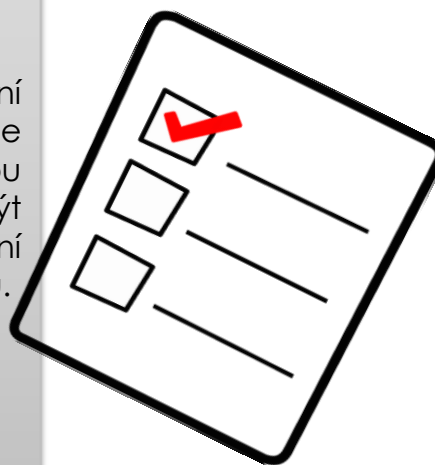
Všechny ty, které vám pomohou k dokonalé pleti a dokonalému líčení. Protože jak už znáte z eBooku, zlaté pravidlo zní:

ZÁKLADEM DOKONALÉHO LÍČENÍ JE DOKONALÁ PLEŤ

Každý den se po dobu 21 dní společně zaměříme na to, aby **vaše pleť dostala náležitou péči už od rána**. Abyste si vy dopřála už od rána pár minut před zrcadlem a v koupelně pro sebe. Abyste **i během dne myslela na to, co pro krásnou pleť skvělé líčení potřebujete**. A večer, aby jste vy i vaše pleť **usínala s příjemným pocitem**.

Věřím, že díky několika jednoduchým denním rituálům ucítíte za 21 dní rozdíl.

Mějte sebe i svoji pleť ráda a udělejte pro sebe i vaši pleť každý den něco, co vás potěší!



DEN DATUM	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
Sklenice (minimálně 0,3l) vody s citrónem							
Ranní úsměv před zrcadlem							
Ranní rozvička obličejových svalů							
RANNÍ PÉČE O PLEŤ: 1. Čistění pleti 2. Tonizace 3. Hydratační krém							
RANNÍ LÍČENÍ: 1. Sjednocení pleti 2. Pudr a bronzer 3. Obočí 4. Stíny, linky a řasenka 5. Tvářenka 6. Rtěnka							
Snídaně v klidu							
2 litry vody během dne							
2 kusy ovoce nebo zeleniny							
VEČERNÍ PÉČE O PLEŤ: 1. Odličení očí 2. Vyčištění pleti 3. Tonizace 4. Oční krém 5. Hydratační krém							
Spánek alespoň 7 hodin							

CITÁT TÝDNE

„Úsměv trvá
chvilku, ale
někdy se na
něj
vzpomíná
celý život.“



DEN DATUM	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
Sklenice (minimálně 0,3l) vody s citrónem							
Ranní úsměv před zrcadlem							
Ranní rozvička obličejových svalů							
RANNÍ PÉČE O PLEŤ: 1. Čistění pleti 2. Tonizace 3. Hydratační krém							
RANNÍ LÍČENÍ: 1. Sjednocení pleti 2. Pudr a bronzer 3. Obočí 4. Stíny, linky a řasenka 5. Tvářenka 6. Rtěnka							
Snídaně v klidu							
2 litry vody během dne							
2 kusy ovoce nebo zeleniny							
VEČERNÍ PÉČE O PLEŤ: 1. Odličení očí 2. Vyčištění pleti 3. Tonizace 4. Oční krém 5. Hydratační krém							
Spánek alespoň 7 hodin							

CITÁT TÝDNE

Žijete jenom jednou. Tak by to **měla být zábava.**

-Coco Chanel-



DEN DATUM	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
Sklenice (minimálně 0,3l) vody s citrónem							
Ranní úsměv před zrcadlem							
Ranní rozvička obličejových svalů							
RANNÍ PÉČE O PLEŤ: 1. Čistění pleti 2. Tonizace 3. Hydratační krém							
RANNÍ LÍČENÍ: 1. Sjednocení pleti 2. Pudr a bronzer 3. Obočí 4. Stíny, linky a řasenka 5. Tvářenka 6. Rtěnka							
Snídaně v klidu							
2 litry vody během dne							
2 kusy ovoce nebo zeleniny							
VEČERNÍ PÉČE O PLEŤ: 1. Odličení očí 2. Vyčištění pleti 3. Tonizace 4. Oční krém 5. Hydratační krém							
Spánek alespoň 7 hodin							

CITÁT TÝDNE

Když něco
chceš, celý
Vesmír se
spojí, abys
toho dosáhl -
- Paulo Coelho -

