



## *Pracovní listy k online workshopu*

# PODZIMNÍ STYL

Z workshopu si odneseš praktické tipy k přípravě na podzim a rovnou pořádnou inspiraci a motivaci pustit se do reálných změn. Díky těmto pracovním listům naplánuješ konkrétní kroky, se kterými můžeš v podzimním stylu hned začít.

\*\*\*\*\*

Záměrem workshopu je podpořit tě v praktických krocích v přípravě na podzim, abys měla osvědčené tipy a vychytávky pro podzimní péči o krásu, pleť, tělo, líčení, šatník i mysl a užila si podzim sebevědomě, v ženské energii a bez zbytečné sebekritiky.

Možná je to poprvé, co si vědomě dopřeješ před podzimem přípravu a čas na to, aby ses nad jednotlivými oblastmi péče o sebe zamyslela. Dovol si to a užij si to!

Pracovními listy tě v průběhu workshopu provedu. Souvisí přesně s tím, co společně na workshopu budeme procházet a o čem budu mluvit, proto NIC NEVYPLŇUJ PŘEDEM. Jen si pracovní listy vytiskni nebo připrav na společné online setkání, abys do nich mohla v průběhu workshopu psát.

Pokud tiskárnu nemáš nebo je nechceš tisknout, vůbec to nevádi. Ulož si pracovní listy do svého počítače, při workshopu si je otevři a psát si můžeš na jakýkoliv jiný papír. Těším se na společnou akci a ráda tě touto cestou provedu.

*Miša*



## *1# Podzimní mindset a podzimní reset*

Jak jsi na tom v podzimním období se svým mindsetem a přístupem k podzimnímu stylu a náladě?

- **Jaký je tvůj vztah k podzimu?** Co na podzimu miluješ a co tě naopak trápí? Jaké jsou tvé nejčastější pocity spojené s tímto obdobím?
- **Jak se na podzim s ohledem na svůj styl a ženskost cítíš?** Máš pocit, že podzim přináší útlum a šedivost, nebo tuto sezónu vnímáš pozitivně?
- **Jaké podzimní pasti, které ovlivňují tvůj styl, se tě nejvíc týkají?** Vyber dvě z těch, o kterých jsme se bavily na workshopu.
- **Jak se s příchodem podzimu mění tvůj přístup k oblékání a péči o sebe?** Co na podzim ve svém stylu a pečujících rituálech miluješ, a co tě naopak nebaví nebo frustruje?
- **Jak se nejčastěji oblékáš na podzim?** (Popiš svůj každodenní styl – pohodlný, elegantní, sportovní? Cítíš se ve svém oblečení sebevědomě?)



- **Cítíš se na podzim méně kreativní v oblékání?** Pokud ano, proč myslíš, že tomu tak je?
  
- **Jaké oblečení nebo styly ti na podzim připadají nefunkční?** Které kousky ze šatníku tě frustrují, protože se nedají snadno kombinovat, nebo ti nepřinášejí radost? Jaké oblečení na podzim nevyužíváš, i když bys ráda?
  
- **Jak si chceš letos nastavit svůj podzimní reset?** Co bys letos v podzimním období chtěla změnit na svém přístupu k sobě, stylu nebo každodenním pečujícím rituálům?



## #2 Podzimní péče o pleť

Uvědomíš si, jak si na tom s podzimní péčí o pleť a na co se v podzimní přípravě zaměříš.

**Jak vypadá tvůj aktuální rituál péče o pleť?** (Popiš, jaké produkty používáš, kdy je aplikuješ a jak se po nich tvá pleť cítí.)

**Jaký je tvůj podzimní rituál v péči o pleť?** Jsi zvyklá dělat v péči o pleť na podzim nějaké změny? (Pokud ano, co obvykle upravuješ?)

**Jaké problémy nejčastěji na podzim s pleťí řešíš?** (Například suchost, podráždění, šupinatost nebo ztráta jasu.)

**Používáš v chladnějším počasí výživnější nebo hutnější produkty?** Pokud ne, co chceš do podzimní péče přidat?

Jak často na podzim používáš hydratační masky a jak často používáš produkty na exfoliaci pleti? Co chceš v tomto ohledu upravit?



**Co v péči o pleť na podzim nejčastěji vynecháváš?** Jak často v podzimním období odkládáš péči o pleť kvůli zaneprázdněnosti nebo únavě? (Ranní čištění, večerní hydratace, používání masek apod.)

Co bys mohla udělat jinak, aby ses na podzim lépe udržela ve svých pečujících rituálech? (Například přesunout část péče na dřívější část dne nebo zkrátit rituály na jednodušší verzi.)

**Co přidáš do své podzimní péče o pleť?**

**Na co si dáš v podzimní péči o pleť letos vědomě pozor?**



## #3 Podzimní líčení

Část, kde se zaměříš na podzimní změny a tipy v líčení.

- **Jak se na podzim nejčastěji líčíš?**
- **Jaké produkty nejčastěji v líčení na podzim používáš?** Vypiš ty, které používáš několikrát týdně.
- **Jaký produkt z dekorativní kosmetiky bys letos na podzim chtěla používat více?**
- **Jaké barvy běžně v podzimním líčení používáš?** Co bys ráda v barevnosti tvého líčení doplnila?
- **Jaké hydratační a výživné produkty používáš před líčením?**
- **Na co se v podzimním líčení letos zaměříš?**



## #4 Podzimní styling a oblékání

V této části se zaměříš na konkrétní tipy k podzimnímu stylu, vrstvení i na podzimní doplňky. A taky na změny, které chceš tento podzim ve svém šatníku udělat.

### *Kde jsi v podzimním stylu a oblékání teď?*

- **Jaká 3 slova tě napadnou jako první, když si vybavíš svůj podzimní styling?** Jak se cítíš, když otevíráš šatník. Jak vypadá tvůj styl v podzimních měsících?
- **Napiš 3 slova, jak bys chtěla, aby tvůj podzimní styl vypadal?** Jak bys chtěla svůj styl na podzim proměnit, co by sis přála cítit a vidět každý den, když se oblékáš?
- **Jaké 3 kousky oblečení na podzim nejčastěji nosíš a proč?** Zamysli se nad tím, proč tyto kousky nosíš nejčastěji – je to praktičnost, pohodlí, nebo jednoduše proto, že se nemáš čeho jiného chytit?
- **Které z nejčastějších chyb v podzimním stylu na sobě pozoruješ?** Vyber 2 chyby z těch, o kterých jsme se na workshopu bavily.
- **Jaké jsou tvoje hlavní výzvy při vrstvení oblečení?**
- **Jak jsi na tom s podzimními doplňky?**



- **Jaké materiály máš na podzimní sezónu aktuálně ve své skříni?** Vzpomeň si na svoje oblíbené podzimní kousky – jaké textury a materiály v nich převažují? Jsou to spíše lehké, nebo těžší látky?
- **Jak pracuješ s barvami v podzimním období?** Jaké barvy nosíš nejčastěji? Zůstáváš u neutrálních tónů, nebo zkoušíš nové sezónní barvy?
- **Jak plánuješ podzimní nákupy oblečení?**

### *Kam se chceš v podzimním oblékání posunout?*

- **Jak můžeš ve svém šatníku více využít stylistické pravidlo kontrastu objemů materiálů?** Napiš si, jaké konkrétní kousky ze šatní skříně spolu můžeš podle tohoto pravidla dobře kombinovat.





- **Jaké materiály chceš letos na podzim do šatníku doplnit, nebo se na ně více zaměřit, pokud už je v šatníku máš?** Má tvůj šatník prostor pro kvalitnější materiály? Které z nich by mohly vylepšit tvůj styl?
- **Napiš si 2 lehčí materiály a 2 těžší materiály, které můžeš hezky kombinovat v jednom outfitu.** Kombinace různých textur může tvoje outfity pozvednout – napiš si, jak je budeš tento podzim efektivně využívat.
- **Jak chceš oživit svoji podzimní paletu barev?** Napiš si, jaké neutrální, základní a akcentní barvy chceš na podzim používat ve svém stylu.
- **Jaké tipy pro podzimní vrstvení zahrneš do letošního podzimního stylu?** Zamysli se nad konkrétními postupy a kombinacemi, které chceš letos vyzkoušet.
- **Na jaké podzimní doplňky se letos více zaměříš?** Co chceš v podzimním stylu zkusit? Jsou to šály, pásy, klobouky nebo výrazné boty?



- **Jaké materiály chceš letos na podzim do šatníku doplnit, nebo se na ně více zaměřit, pokud už je v šatníku máš?** Má tvůj šatník prostor pro kvalitnější materiály? Které z nich by mohly vylepšit tvůj styl?

### *Prakticky: Co dokoupíš a využiješ v podzimním šatníku?*

- **Jaké letní kousky můžeš zahrnout do podzimního outfitu?** Napiš si konkrétně, jaké kousky můžeš použít, a napiš si k nim, s čím je můžeš už teď zkombinovat.
- **Jaké klíčové kousky v podzimním šatníku ti momentálně chybí?** Zamysli se nad kousky, které ti pomohou tvořit více outfitů a mohou být základem tvého šatníku. (Např.: Kvalitní svetr, kožená sukně, dlouhý kabát...)
- **Který z těchto klíčových kousků chceš letos doplnit jako první?** Vyber si jeden klíčový kousek, který ti chybí, a napiš si konkrétní plán, kdy a kde ho chceš koupit.
- **Jak bys mohla lépe pracovat s těmi klíčovými kousky, které už máš?** Přemýšlej o svých současných kouscích – můžeš je nosit jinak, kombinovat je novými způsoby nebo s doplňky, aby vypadaly svěže?



## *Prakticky: Vytvoř si svoji základní podzimní kapsuli*

- **Které 3–5 základní kousky budou tvořit tvůj podzimní kapsulový šatník?** Vyber si univerzální kousky, které můžeš snadno kombinovat do různých outfitů. (Např.: Běžový kabát, černé kalhoty, šedý svetr...)
  
- **Jaké základní vrstvy můžeš zahrnout do podzimního vrstvení?**
  
- **Jaký výrazný barevný kousek můžeš do své kapsulové kolekce přidat?** Napiš si, jakou barvu zvolíš a jak tento kousek vynikne v kombinaci s tvými neutrálními základy. (Např.: Vínový šál, hořčicový svetr...)
  
- **Jaké doplňky můžeš letos více zapojit, aby tvé outfity ožily?** Zapiš si, jaké doplňky plánuješ zařadit do podzimních outfitů, a jak je budeš kombinovat (Např.: Šála, pásek, kabelka, boty...)
  
- **Jaký bude tvůj první krok ke zlepšení podzimního šatníku?** Vyber si jeden konkrétní krok, který můžeš udělat hned po workshopu – zda jde o dokoupení nového kousku, nebo zorganizování kapsulové kolekce z toho, co už máš.



## #5 Podzimní péče o tělo

Část, kde se zaměříš na návyky a rituály v podzimní péči o tělo.

- **Jaké tělové rituály v péči o sebe na podzim dodržuješ?** Zamysli se nad tím, jak aktuálně pečuješ o své tělo. V čem se tvé návyky liší od jiných ročních období?
- **Jakým způsobem se na podzim mění tvá pokožka?** Jak reaguje tvá pokožka na změny počasí – je suchá, podrážděná nebo cítíš větší potřebu hydratace?
- **Které části těla v podzimní péči trochu zapomínáš a máš tendence vynechávat?** Zkus si uvědomit, na co v každodenní péči zapomínáš (ruce, lokty, nohy...). Co by sis přála v péči o tyto části změnit?
- **Jakým způsobem bys chtěla zlepšit své podzimní rituály v péči o tělo?** Zamysli se, které kroky bys mohla zařadit do každodenní péče, aby byla tvoje pokožka zdravá a hydratovaná po celou sezónu. (Např.: Pravidelné používání hydratačních krémů, exfoliace jednou týdně, aplikace tělového oleje po sprše...)



- **Jak zvládáš pravidelnost v podzimní péči o tělo?** Máš problém s dodržováním svých pečujících rituálů na podzim? Zkus si naplánovat konkrétní časy a postupy, které ti usnadní péči i v náročnějších dnech.
  
- **Jak si chceš letos dopřát víc péče o své tělo během podzimu?** Napiš si konkrétní akce, které chceš zařadit do své podzimní péče, abys cítila více komfortu a péče o sebe.
  
- **Co si letos na podzim v péči o tělo chceš opravdu užít a dopřát?**



# PUŠŤ SE DO AKCE

Část, kdy se realisticky podíváš na to, co můžeš sama pro sebe letos na podzim udělat, abys skutečně cítila změny v tom, jak žensky a sebejistě se cítíš.

## #1

Napiš si 3 oblasti, ve kterých cítíš po workshopu ve své podzimní péči o sebe největší rezervy:

- 1.
- 2.
- 3.

## #2

Napiš si 3 myšlenky, co můžeš v těchto oblastech udělat v následujícím týdnu. Jaké kroky, činnosti, aktivity můžeš udělat jednoduše a rychle?

- 1.
- 2.
- 3.



### #3

Napiš si 3 oblasti, na které se budeš na podzim vědomě soustředit, abys v nich byla spokojenější a co konkrétně v nich pro sebe budeš dělat:

- 1.
- 2.
- 3.

Jak ti splnění těchto kroků a zrealizování myšlenek v podzimním období pomůže? Kde se jako žena budeš cítit lépe? Kde si budeš více věřit a mít větší sebejistotu? V čem se díky těmto změnám změní tvůj život k lepšímu?

Jaké výmluvy ti může posílat tvoje vlastní hlava?



Jaké reálné překážky na cestě tě mohou potkat? Jak se na ně můžeš předem připravit, aby tě tolik nevykolejily?

Kdo ti může pomoci a podpořit tě v tom, abys sama pro sebe udělala to, co si přeješ?

Kdy uděláš první krok hned po podzimním workshopu? Napiš si konkrétní datum:

*Poděkuj si! A pusť se do něj.*





# *Moje AHA momenty a poznámky k podzimnímu workshopu*

---



## *Moje AHA momenty a poznámky k podzimnímu workshopu*

---

Jsi skvělá! Poděkuj si za energii a čas pro sebe, který jsi sama sobě právě teď věnovala. Není to samozřejmost, proto se za to upřímně oceň.

- Pokud máš chuť jít do větších detailů a prozkoumat jednotlivé pilíře a praktické kroky v oblasti péče o pleť, líčení a stylu a oblékání, těším se na tebe v online kurzu Triáda.

