



Pracovní listy k online workshopu

ZIMNÍ PÉČE & STYL

Z tohoto workshopu si odneseš praktické tipy na zimní péči a styling, které ti dodají inspiraci a motivaci k reálným změnám. Tyto pracovní listy ti pomohou naplánovat konkrétní kroky, se kterými můžeš začít hned, aby tvůj zimní vzhled i mindset zářily sebevědomím a ženskou energií.

Záměrem workshopu je podpořit tě v tom, aby sis i v zimě dopřála péči o sebe – ať už jde o tvou pleť, líčení, šatník nebo vnitřní pohodu. Společně si projdeme osvědčené tipy, které ti pomohou cítit se krásně, pečovaně a stylově i během chladných měsíců.

Pracovními listy tě v průběhu workshopu provedu krok za krokem. Budou přesně navazovat na témata, která budeme společně probírat. NIC NEVYPLŇUJ PŘEDEM. Jen si je vytiskni nebo připrav na naše společné online setkání, aby sis mohla zapisovat své postřehy, nápady a konkrétní kroky.

Pokud nemáš možnost tisku nebo preferuješ digitální verzi, vůbec to nevádí! Stačí si pracovní listy uložit do počítače a během workshopu je mít otevřené. Psát si můžeš klidně i do poznámkového bloku nebo na jakýkoliv jiný papír. K odpovědím na otázky se můžeš v následujících zimních měsících vracet.

Těším se na společnou akci a budu tě touto cestou s radostí provázet!

Micha



01 ~ Zimní mindset a zimní flow

Jak vnímáš zimu, její tempo a atmosféru? Na jaké myšlenky a pocity se během zimních měsíců nejvíce soustředíš? Tuto část pracovních listů věnujeme prozkoumání tvého zimního mindsetu a zimního flow. Pomůže ti to lépe pochopit, co tě v zimě podporuje a kde tě naopak něco brzdí.

- **Jak se chceš v zimě cítit?** Představ si ideální zimní den. Jaký pocit chceš zažívat, když se ráno podíváš do zrcadla?
- **Jaká je tvoje největší výzva v zimní péči o sebe a styl?** Co ti nejvíc brání cítit se stylově, sebevědomě a žensky během zimy?
- **Co pro tebe znamená „zimní hýčkání“?** Jaké malé rituály nebo činnosti by ti pomohly cítit se v zimě více opečovaná?
- **Jaký zimní kousek oblečení ti vždy zvedne náladu a sebevědomí?** Máš něco, co si oblékneš a hned se cítíš lépe? Co ti tento kousek dává?
- **Jaký stylový zvyk nebo pečující rituál bys chtěla letos zařadit do své zimní rutiny?** Co by ti pomohlo v zimě zazářit?



- **Co si v zimě často odpíráš nebo zanedbáváš, ale víš, že by ti to prospělo? Je to čas na sebe, péče o pleť, nový šatník, nebo něco jiného?**
- **Jaký „zimní mindset“ tě podporuje nejvíc? Jaká myšlenka nebo afirmace by ti pomohla procházet zimou s lehkostí a sebevědomím?**
- **Jaký krok můžeš udělat hned teď pro své zimní flow? Co malého můžeš změnit už dnes, aby zima byla tvou sezónou péče a stylu?**
- **Jak si představuješ svou ideální zimní verzi sebe? Jak bys chtěla vypadat, cítit se a jak o sebe pečovat, abys měla pocit, že zimu zvládáš s grácií a radostí?**



02 ~ *Jak na spokojenou pleť v zimě*

Zimní měsíce přinášejí specifické výzvy pro naši pleť – chlad, vítr, suchý vzduch z vytápění a teplotní výkyvy. V této části pracovních listů se zaměříme na to, jak tvá pleť reaguje na zimu, co ji trápí a co můžeš udělat pro to, aby byla spokojená a zdravá i v tomto náročném období

- **Jaké výzvy s pleť v zimě nejčastěji zažíváš?** Když se podíváš do zrcadla, co tě v zimě na tvé pleti nejvíce trápí? Např. suchost, popraskaná pleť, podráždění, akné, ztráta pružnosti, matná pleť
- **Jak se tvoje pleť cítí během zimních měsíců?** Je napjatá, svědí, červená, mastí se více než obvykle?
- **Jak aktuálně pečuješ o svou pleť v zimě?** Používáš specifické produkty, hydratační krémy, ochranné balzámy?
- **Jak často zařazuješ hydrataci do své zimní péče?** Piješ dostatek vody? Používáš pravidelně hydratační produkty?
- **Co bys chtěla letos v péči o pleť v zimě změnit nebo zlepšit?** Např. pravidelné používání hydratačního krému, lepší ochrana před větrem, jemnější čištění.



- **Jaké potraviny** bohaté na omega-3 mastné kyseliny nebo vitamíny můžeš zařadit do svého jídelníčku pro podporu pleti? (Např. avokádo, ořechy, losos, semínka.)
- **Které mýty o zimní péči o pleť** sis možná myslela, že jsou pravdivé, a jak je chceš změnit?
- **Jaký jeden zvyk nebo rituál můžeš zavést**, aby tvoje pleť zůstala hydratovaná a spokojená i v zimě?
- **Co vědomě přidáš do své zimní péče o pleť?**
- **Na co si dáš v zimní péči o pleť letos vědomě pozor?**



03 ~ Zimní líčení

V této části pracovních listů si uvědomíš, jaké návyky a produkty ti v zimním líčení fungují, co ti naopak chybí a co bys chtěla změnit nebo vylepšit.

- **Jak se nejčastěji líčíš v zimě?** Je něco, co bys ráda změnila?
- **Jaké produkty používáš v zimním líčení nejčastěji a které bys ráda doplnila?**
- **Jak pečuješ o svou pleť před zimním líčením?**
- **Jaké hydratační nebo výživné produkty používáš jako podklad?** Je něco, co bys chtěla zlepšit nebo změnit?
- **Jaké zimní barvy tě nejvíce lákají v líčení?** Které odstíny rtěnek, očních stínů nebo tvářenek bys ráda vyzkoušela tuto sezónu?
- **Jak pečuješ o svoje rty,** aby dobře držela rtěnka? Co jim chceš dopřát?
- **Jak bys chtěla,** aby zimní líčení podtrhlo tvoji ženskost a sebevědomí? Chceš vypadat svěže, elegantně, nebo třeba odvážně?



04 ~ Zimní vrstvení a kombinace

V této části pracovních listů se zaměříš na své aktuální návyky a výzvy v zimním vrstvení a kombinování oblečení. Odpovědi ti pomohou uvědomit si, co ti ve vrstvení funguje, kde se cítíš nejistě, a co můžeš změnit, aby tvůj zimní styl byl promyšlený, pohodlný a zároveň ženský.

- **Jak se cítíš ve svém zimním oblečení?** Cítíš se pohodlně, stylově a sebevědomě, nebo ti něco chybí?
- **Jaká 3 slova tě napadnou jako první, když si vybavíš svůj zimní styling?**
- **Jaké 3 kousky oblečení v zimě nejčastěji nosíš a proč?** Proč jsou právě tyto kousky tvou volbou? Je to praktičnost, pohodlí, nebo něco jiného?
- **Co ti na zimním oblékání nejvíc vadí nebo tě frustruje?** Je to pocit neforemnosti, nedostatek inspirace nebo něco jiného?
- **Co bys chtěla ve svém zimním stylu letos změnit nebo zlepšit?** Jaké konkrétní změny by ti pomohly cítit se více žensky, stylově a sebevědomě?
- **Jaké 2 z nejčastějších chyb se tě nejvíce týkají v zimním stylu a oblékání?**



- **Jaké materiály aktuálně tvoří základ tvého zimního šatníku?** Podívej se na své oblíbené zimní kousky – převažují spíše lehčí materiály, nebo těžší látky? Jak se v nich cítíš?
- **Jaké materiály nejčastěji kombinuješ ve svém zimním outfitu - vypiš si je.**
- **Jak jsi se svými materiály ve skříni spokojená co se týká kvality a estetiky?** Můžeš si napsat svoji spokojenost na stupnici 0-10 (kde 0 je nejméně a 10 je maximální spokojenost)
- **Jaké 1-2 materiály do svého šatníku letos v zimě vědomě doplníš?**
- **Napiš si 2 lehčí materiály a 2 těžší materiály, které můžeš hezky kombinovat v jednom outfitu.**
- **Jak pracuješ s délkami ve svých zimních outfitech?** Nosíš spíše dlouhé kabáty, krátké bundy, nebo kombinuješ různé délky? Co bys v této oblasti chtěla změnit?
- **Jaké délky ti v zimním šatníku chybí a chtěla bys je doplnit?**



- **Jaké tipy pro zimní vrstvení zahrneš do letošního zimního stylu?** Zamysli se nad konkrétními postupy a kombinacemi, které chceš letos vyzkoušet

- **Jak chceš oživit svoji zimní paletu barev?** Napiš si, jaké neutrální, základní a akcentní barvy chceš v zimě používat ve svém stylu..
 - neutrální barvy
 - základní barvy
 - akcentní barvy

- Do čeho se ve svém zimním šatníku pustíš jako první?



05 ~ *Tvoje zimní kousky v šatníku: prakticky*

V této části pracovních listů se zamyslíš nad klíčovými zimními kousky, které ti v šatníku chybí nebo které už máš a chceš je lépe využívat. Tvé odpovědi ti pomohou vytvořit konkrétní plán, jak svůj zimní šatník obohatit a jak z něj vytěžit maximum pro stylové a funkční outfity.

- Jaké zimní kousky jsou pro tebe v zimním oblékání zásadní? Napiš si je.
- Jaké klíčové kousky v zimním šatníku ti momentálně chybí? Zamysli se nad kousky, které ti pomohou tvořit více outfitů a mohou být základem tvého šatníku. (Např.: Kvalitní svetr, vlněné šaty, 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?
- Jaké boty jsou pro tebe v zimě zásadní a nejvíc univerzální?



- **Jaké zimní doplňky nosíš nejčastěji a proč?**
- **Jak můžeš tyto doplňky oživit nebo využít jejich jinou alternativu?**
- **Jaké zimní doplňky nenesíš vůbec a proč? Jaké bys chtěla letos v zimě zkusit?**
- **Tvoje základní zimní kapsule:**
 - Z jakých kousků poskládáš svoji zimní kapsuli? Vypiš si je a uvědom si, jak je můžeš vzájemně kombinovat a vytvořit z nich několik různých outfitů.
 - Jaké vrstvy zahrneš nejčastěji?
 - Jaký výrazný barevný kousek můžeš do své kapsule přidat?
 - Jaké doplňky budeš nejčastěji využívat?
 - Podívej se na to, jak vzájemně můžeš tyto kousky a vrstvy propojit a využít je v co nejvíce vzájemných kombinacích.
 - Na závěr si tyto kombinace vyfoť.



06 ~ Zimní péče o tělo: Hýčkání během zimních měsíců

V této části pracovních listů se zaměříš na svou zimní péči o tělo a zjistíš, jak o sebe můžeš lépe pečovat během chladných měsíců. Odpovědi ti pomohou uvědomit si, které rituály ti chybí, co ti dělá dobře, a jak si v zimě dopřát více péče, komfortu a relaxace.

- **Jaké zimní rituály v péči o své tělo aktuálně dodržuješ?** Zamysli se nad tím, jak pečuješ o své tělo během zimy. Liší se tvoje péče od jiných ročních období?
- **Jak tvá pokožka těla reaguje na zimní počasí?** Cítíš, že je tvoje pokožka sušší, podrážděná nebo napjatá kvůli chladu a suchému vzduchu?
- **Jaké nové kroky chceš zařadit do své zimní péče o tělo?** Přemýšlej o konkrétních rituálech, které ti pomohou udržet pokožku hydratovanou a zdravou.
- **Jaké hýčkácí rituály si letos v zimě chceš více užít?** Napiš si aspoň 3 a napiš si k nim, jak často si je dopřeješ a dej si je do diáře.
- **Jak ještě jinak si letos chceš dopřát více péče a hýčkání v zimě?** Napiš si konkrétní akce nebo rituály, které ti přinesou pocit komfortu a sebelásky.



PUŠŤ SE DO AKCE

Část, kdy se realisticky podíváš na to, co můžeš sama pro sebe letos v zimních měsících 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 zimní 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 v zimě 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 zimních měsících 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?

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

Poděkuj si! A pusť se do něj.



Moje AHA momenty a poznámky k zimnímu workshopu



Moje AHA momenty a poznámky k zimnímu 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.

