



Pracovní listy k online workshopu

ZAMILUJ SI SVŮJ *letní šmrnc*

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

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

Možná je to poprvé, co si vědomě dopřeješ před létem 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 nevadí. Ulož si pracovní listy do svého počítače, při workshopu si je otevři a psát si můžeš na jakýkoliv jiný papír.

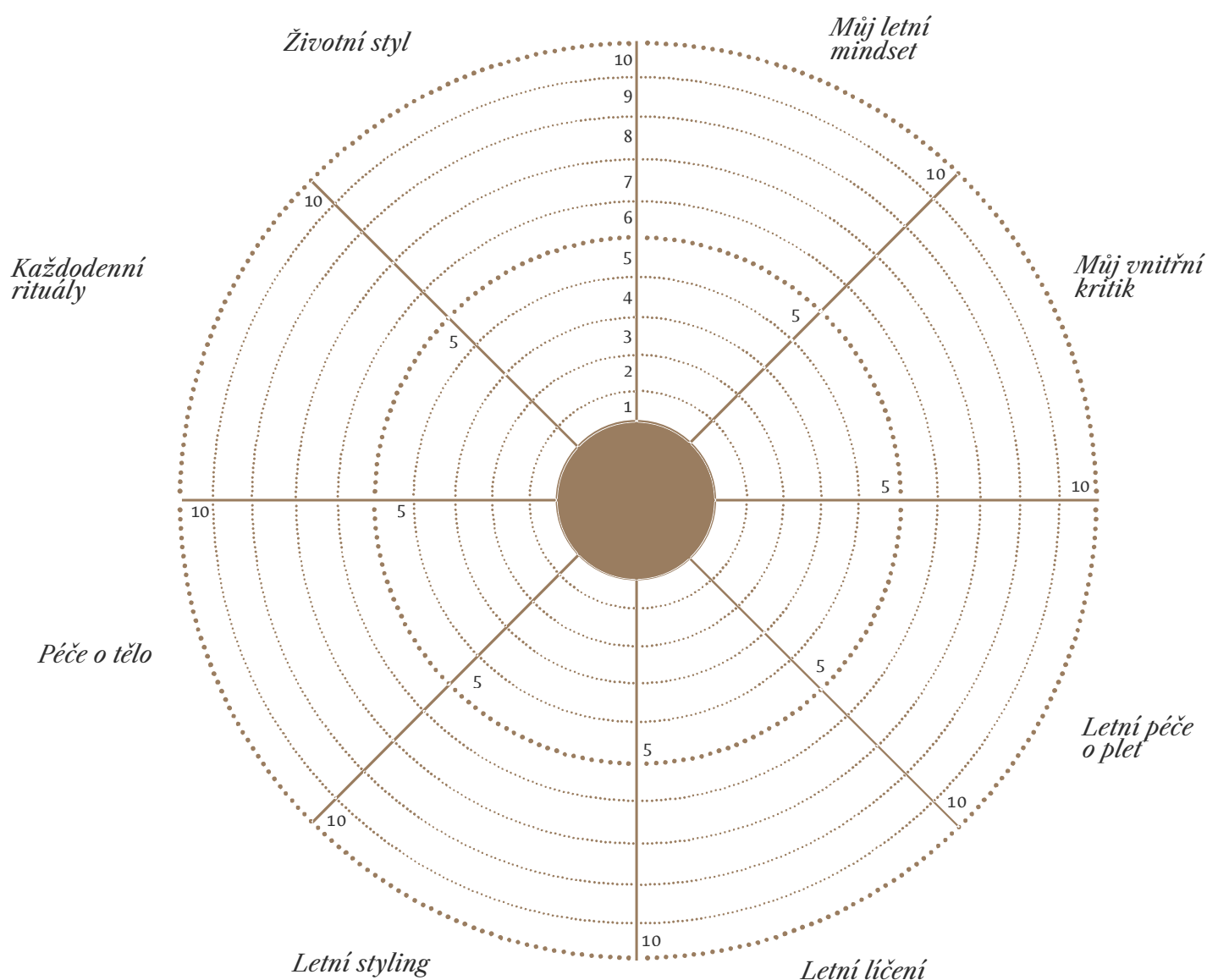
Těším se na společnou akci a ráda tě touto cestou provedu.

Miša



Jak jsem na tom právě teď?

MOJE LETNÍ SPOKOJENOST





1# Letní mindset

Jak jsi na tom s nastavením mysli? Na co se vnitřně v létě nejvíc soustředíš?
To prozkoumáš v této části workshopu.

- Jaké z uvedených letních mindsetových chyb nejčastěji děláš?
- V čem se v létě nejčastěji srovnáváš s ostatními ženami?
- Co tě na ostatních ženách nejvíc zajímá, čeho si nejvíc všímáš?
- Co v tobě spustí nejčastěji reakci srovnávání (ať už nahlas nebo uvnitř sebe)?
- V čem se kritizuješ v létě nejčastěji?
- Co sama o sobě nejčastěji říkáš, co si sama o sobě myslíš?



- Co si o sobě myslíš, když si oblékneš šaty?
- V čem se podceňuješ nejvíc? V jakých situacích si nejvíc nevěříš?
- Co sama sobě v těchto chvílích nejčastěji říkáš?
- Co tě v létě nejvíc dostává/vrací do role oběti?



2# Letní péče o pleť

Jak jsi na tom s letní péčí o pleť a na co se v přípravě zaměříš?

- Jaká je tvoje letní péče o pleť? Napiš si konkrétní kroky, jak tvoje letní péče aktuálně vypadá - každodenní kroky ráno a večer:
- Jaké nejčastější chyby v letní péči o pleť děláš?
- Co konkrétně změníš v letní péči o pleť?
- Co konkrétně nebo jaké kroky doplníš do každodenní péče?
- Co přidáš do celkové letní péče?



- Na co si dáš v letní péči o pleť letos vědomě pozor?
- Čeho se vyvaruješ úplně?



#3 Letní líčení

Část, ve které se zaměříš na návyky a tipy v letním líčení.

- Jak se nejčastěji v létě líčíš?
- Jaké nejčastější chyby v létě v líčení děláš?
- Jakých chyb se chceš v létě vyvarovat?
- Na co se v líčení zaměříš?
- Jaké konkrétní tipy zkusíš?



#4 Letní styling a oblékání

Část, ve které se zaměříš na návyky a tipy v letním stylu a oblékání.
A taky na změny, které chceš tohle léto udělat.

- Jaká 3 slova tě napadnou jako první, když si vybavíš svůj letní styling?
- Napiš 3 slova, která tě napadnou, jak bys chtěla, aby tvůj letní styl vypadal?
- Jaké 3 kousky oblečení v létě nejčastěji nosíš a proč?
- Jaké materiály máš ve své šatní skříni?
- Jaké barvy máš teď ve svém letním šatníku?
- Jaké doplňky v létě nosíš a používáš?
- Jaké chyby v letním stylu a oblékání děláš?



- Jaké materiály chceš doplnit?
- Jaké letní barvy v šatníku miluješ?
- Jaká máš limitující přesvědčení o barvách?
- Jaké jsou tvoje neutrální barvy v šatníku?
- Jaké jsou tvoje základní barvy v šatníku?
- Jaké jsou doplňkové barvy?
- Jaké barvy do letního stylu a oblékání doplníš nebo budeš víc a častěji oblékat?
- Na jaké letní doplňky se zaměříš více?



- Jaké plavky ráda nosíš a proč?
- Jaké máš proporce těla?
- Co ti pomůže vytvořit symetrii s ohledem na tvoji postavu?
- Jaké barvy chceš mít ve své letní plážové paletě?
- Jaké doplňky chceš nosit k plavkám
- Co si dáš přes ně aby ses cítila dobře?
- Co letos v létě pro styling na pláži změníš konkrétně?



#5 Letní péče o tělo

Část, ve které se zaměříš na návyky a tipy v letní péči o tělo a na změny, které letos v létě uděláš.

- Na stupnici 0 - 10 (kde 9 je nejméně a 10 nejvíce) napiš, jak si spokojená s tím, jak:
 - pečuješ v létě o svoje nohy
 - pečuješ v létě o svoje chodidla
 - pečuješ v létě o pokožku těla
 - pečuješ celkově o svoje tělo (životní styl - jídlo, spánek, pohyb....)
- Co v péči o tělo v létě doplníš?



#6 Rituály v péči o sebe

Část, ve které se zaměříš na svoje letní rituály v péči o sebe a jak tě mohou ještě více podpořit.

- Jaké rituály v péči o sebe v létě vynecháváš nejčastěji?
- Kde/ve kterých situacích nejčastěji vynecháváš?
- Co je základ rituálů, kterého se nevzdáš?
- Kdo tě nejvíc ve tvých rituálech nepodporuje?
- Jaké pocity zažíváš, když svoje základní rituály vynecháš?
-
- Jak se můžeš předem připravit?
- Co ti v tom nejčastěji brání?
- Co letos v létě uděláš jinak?



PUŠŤ SE DO AKCE

Část, kdy se realisticky podíváš na to, co můžeš sama pro sebe letos v létě 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 letní 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 létě nejvíc vědomě soustředit, abys v nich byla spokojenější a co konkrétně v nich budeš pro sebe celé léto dělat:

- 1.
- 2.
- 3.

Jak ti splnění těchto kroků a zrealizování myšlenek ve tvém životě 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? Napiš si konkrétní datum:

Poděkuj si! A pusť se do něj.



Moje poznámky k workshopu



Moje poznámky k 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.
- Pokud toužíš nastavit si dlouhodobou péči o sebe, díky které budeš stárnout do krásy a chceš zpomalit stárnutí, prozkoumej kurz Šarm ženy - umění stárnout do krásy.

