TAJEMSTVÍ PÉČE O PLEŤ

PŘÍBĚH O TOM, KUDY VEDLA MOJE CESTA K OBJEVENÍ TAJEMSTVÍ PĚKNÉ PLETI

Michala Měřínská www.MagickyZenska.cz

První otázka v mé pracovně

Často sedíme v mé pracovně a první otázka, než vytáhneme štětce a líčidla je z trochu jiného soudku:

Míšo, jak se mám starat o pleť?

Každý týden dostávám emaily s otázkami, co vás na pleti trápí, jak začít, jak se zbavit pupínků, jestli používat krém nebo olej, na co je sérum nebo **jak udělat v péči o pleť změnu a konečně vidět a cítit výsledky.** Možná jste mi i vy takový dotaz mailem poslala. A možná ne, ale v hlavě tyto otázky máte.

Nebo patříte ke skupině žen, která s pletí zase tak výrazné problémy nemá, ale třicítka nebo čtyřicítka je na krku, čím dál víc si uvědomujete přibývající věk a **cítíte, že teď je ten nejvyšší čas pro svoji pleť začít něco dělat, aby vypadala pěkně i za dalších pár let.**

Jenže nevíte, jak na to. Možná jste tuto obavu ještě nikomu nepřiznala. Možná i sama před sebou děláte, že

Jsem Michala, make-up artiska, autorka knihy Magicky ženská, kterou četlo přes 7500 žen, a autorka stejnojmenného projektu.

Už několik let provázím ženy světem vědomé ženské krásy a ukazuji jim, jak spojit vnější krásu s vnitřní krásou ženské duše. Vím, jaké zázraky se sebevědomím žen dokáže krásná a zdravá pleť. Proto s vámi na těchto stránkách chci sdílet cestu, jak si péči o pleť užívat a vidět v zrcadle výsledky.

to tak není. Ale uvnitř ve skrytu duše víte, že pravda je jinde.

Dotazy, které dostávám ohledně péče o pleť, jsou skutečně různé. Ale mají společnou jednu věc.

Taky by se vám to líbilo?

Tušíte, že můžete mít pěknou, zdravou a zářivou pleť, mít z ní radost a vědět, co děláte a proč, aniž byste trávila hodiny v koupelně, používala kvanta kosmetických přípravků, utrácela peníze za nekvalitní kosmetiku a pořád podléhala nejnovějším trendům.

Jenže možná teď vůbec nevíte, kde začít, nebo vám nefunguje to, co právě pro svoji pleť děláte.

Ztrácíte se v regálech s kosmetikou, hledáte nejrůznější přípravky proti pupínkům, černým tečkám, vráskám, googlujete omlazovací techniky, zkoušíte změnit kosmetičku a stejně pak stojíte před zrcadlem a máte pocit, že to není ono. **Nejste spokojená**, protože nevidíte žádné změny a vaše pleť se necítí líp.

Ale víte co? Ono to funguje!

Můžete mít pěknou pleť, péče o ni může být jednoduchá a hlavně – může vás bavit a dělat vám radost. I vy si tu pohodu zasloužíte. Jak si tím můžu být tak jistá? Protože to tak sama mám. A když to funguje mně, proč by to nemělo fungovat vám?

Možná už znáte ženu, které to funguje líp, než vám. Možná máte ve svém okolí takovou, které pleť na první pohled září, vypadá vitálně, spokojeně, šťavnatě, a vy si lámete hlavu, **jak to ta ženská sakra dělá?**

A když seberete odvahu a zeptáte se, odpověď vás zarazí: *„Vlastně nic, jen používám krém xy…“* Tahle informace se vám zaryje do paměti a při první návštěvě drogérie se díváte, v kterém regálu ten zázračný krém najdete. Když funguje na ni, pomůže přece i vám! Tak šup s ním do košíku a čekat na výsledek. Realita je bohužel jiná a vás přepadá pocit marnosti. Prostě na vaši pleť nefunguje nic. **Máte pocit, že jste zase na začátku. Nebo jste to už vzdala?**

A nebo možná patříte ke skupině žen, která **s péčí o pleť ještě nezačala**. Nebojte, nejste v tom sama. I takové dotazy se mi objevují v mailové schránce:

> *„Míšo, nikdy jsem se o svoji pleť nestarala, přesto ji mám docela v pohodě. Ale víte, věk už mě k tomu nutí, přichází první vrásky a já si připadám jak totální negramota! Jak se v tom mám vyznat? Co mám používat, když je mi 35 a chci teda s péčí pleť začít?“*

TAJEMSTVÍ #1:
Nevadí, že vás péči o pleť nikdo neučil. Nejste v tom sama! Převezměte zodpovědnost a rozhodněte se to naučit, bez ohledu na to, kolik vám je let. Vaše pleť vám bude děkovat do konce života! Vždycky je přece čas na změnu.

Buďte hlavně v klidu! Nejste žádný negramota

Uvědomte si prosím vás, že nás nikdo péči o pleť neučil. Učily nás spoustu básníků, vypočítat, za jak dlouho do města B dojede automobil, který vyrazil o pět minut později než automobil, co vyrazil do stejného města C z města A, ale jede rychlostí o 5 km v hodině vyšší *(bože, pamatujete?!)*, nebo třeba logaritmy. Ale to, jak se starat o pleť, jeden z důležitých orgánů našeho těla, pochopit, jak funguje, co potřebuje, co jí dělá dobře… na to se tak trochu pozapomnělo. **Ale nevadí, vždycky je čas na změnu!**

Ať už to máte jakkoli, pokud čtete tyto řádky, je to znamení, že vaše pleť i vy pravděpodobně **toužíte po změně**. Ještě to nejspíš není v péči o pleť úplně podle vašich představ, a tak pátráte, jak své pleti dopřát to nejlepší a konečně vidět výsledky i v zrcadle.

A jestli vám teď váš mozek rovnou poslal myšlenku: *„Nene, já jsem s pletí v pohodě, jen jsem byla zvědavá, o co jde!“*, věřte, že právě zvědavost je základním projevem touhy po změně a po dalším kroku vpřed.

Je to naprosto v pořádku, že hledáte řešení toho, co vás trápí nebo v čem se chcete zlepšit. *(I když možná teď sama sebe přesvědčujete, že vás to netrápí až tak moc a že jsou na světě důležitější věci než vaše pleť, které byste měla řešit.)* Neznamená to, že jste divná, neschopná, máte blbý geny nebo na to nemáte.

Jen to znamená, že jste možná jen ještě něco v péči o pleť nezkusila

Tak jsem ráda, že jste tu. Protože věřím, že nic se neděje náhodou. *(Ani to, že se naše cesty právě teď potkaly.)* Tento ebook píšu proto, abych s vámi sdílela ty zásadní momenty, kterými jsem v péči o pleť prošla já. Protože vím, že příběhy inspirují a na rovinu vám řeknu, ten můj má v péči o pleť spoustu zvratů, které vám tu prozradím.

Na začátek vám rovnou řeknu, jakých **5 nejčastějších problémů** jsem na sobě nebo na ženách, se kterými se potkávám při líčení, vypozorovala.

5 nejčastějších brzd v péči o pleť

Přesně na nich totiž podle mého nejčastěji mě vázne úspěch v péči o pleť a nedostavují se ani výsledky ani radost ani sebevědomí:

- Tak moc se na nedostatky své pleti soustředíte, že samy sebe nevědomky každý den **stresujete.**
- **Čekáte na „až“** – na život, až se vám pleť zlepší (a do té doby se snažíte všemožně nepěknou pleť zamaskovat), připadáte si nešťastná, a ne dost dobrá, abyste si užívala života.
- **Nemáte v péči o svoji pleť systém** a nejste důsledné (a sem tam se na sebe za to pěkně naštvete).
- O péči o pleť vám chybí informace a **tápete, odkud začít**. A odkládáte to a odkládáte a mezitím vás přepadají pěkné výčitky o lenosti a neschopnosti a ty jdou vidět (i na pleti).
- **Péči o pleť berete jako povinnost**, jako něco, co dělat musí a nemáte z toho žádnou radost.
- Děláte, že o svoji pleť pečovat nemusíte a **vaše pleť je vám jedno**. Jenže to je stejné, jak kdyby vám bylo jedno třeba vaše srdce nebo mozek. Podceňovat pleť je to stejné v bleděmodrém. Bez zdravé pleti se tělo i duše ženy trápí. Tečka.

Pokud se v jedné ze skupin (nebo možná ve více?) poznáváte, je těchto pár stran možná pro vaši pleť jedna z nejdůležitějších věcí, co jste zatím četla. Prozradím vám, jak jsem já sama přišla na nejdůležitější tajemství, jak vám péče o pleť konečně začne fungovat. Chci vám ušetřit čas a hledání, abyste se rovnou mohla pustit do změn a do akce.
Proto s vámi sdílím svůj příběh cesty za pěknou pletí.

Nemám ji ráda, dělá mi to naschvál!

Na rovinu vám řeknu, že moje cesta hledání toho, jak o svoji pleť pečovat, se klikatila dost dlouho metodou pokus – omyl a byla dlouhá. Ty nejzásadnější momenty vám prozradím, i když na některý z nich zrovna moc pyšná nejsem.

Vždycky jsem totiž svoji pleť brala jako samozřejmost a jako něco, s čím se musím naučit žít. Patří ke mně a já k ní, stejně jako třeba moje vlasy, zadek nebo nohy. S těmi taky přece nic nenadělám.

TAJEMSTVÍ #2:
Vaše pleť není samozřejmost. Je stejně důležitá jako vaše srdce nebo mozek, bez ní by to prostě nešlo. Zaslouží si od vás skvělou péči!

Zdědila jsem přece nějaké **genetické předpoklady a s tím prostě musím žít**. Takto jsem přemýšlela o své pleti poměrně dlouhou dobu a nic jsem s ní nedělala. Jen tak jsem s ní žila a vždycky jsem se děsila, co mě ráno čeká v zrcadle za překvapení.

Pubertou to začalo

Kdybych s ní žila úplně spokojeně, asi bych vám dneska tyhle řádky nepsala. V pubertě mě jako každýho puberťáka potkaly pupínky, ze kterých jsem svým ňoumáním před zrcadlem udělala pořádný boláky.

A s boláky přišel **stud a pocit trapnosti**, když se na tu spoušť na obličeji někdo zadíval. *„No jo, se ti zapalujou lejtka a hormony s tebou hází!“* To byly rady, to vám povím!

Snad jen proto, že jsem generace žen, kterou v pubertě ovlivnilo Bravíčko, **potkala jsem cestou informaci, že se s pletí má NĚCO dělat**, abych těm pocitům trapnosti předešla. Dočetla jsem se, že pleť se má krémovat.

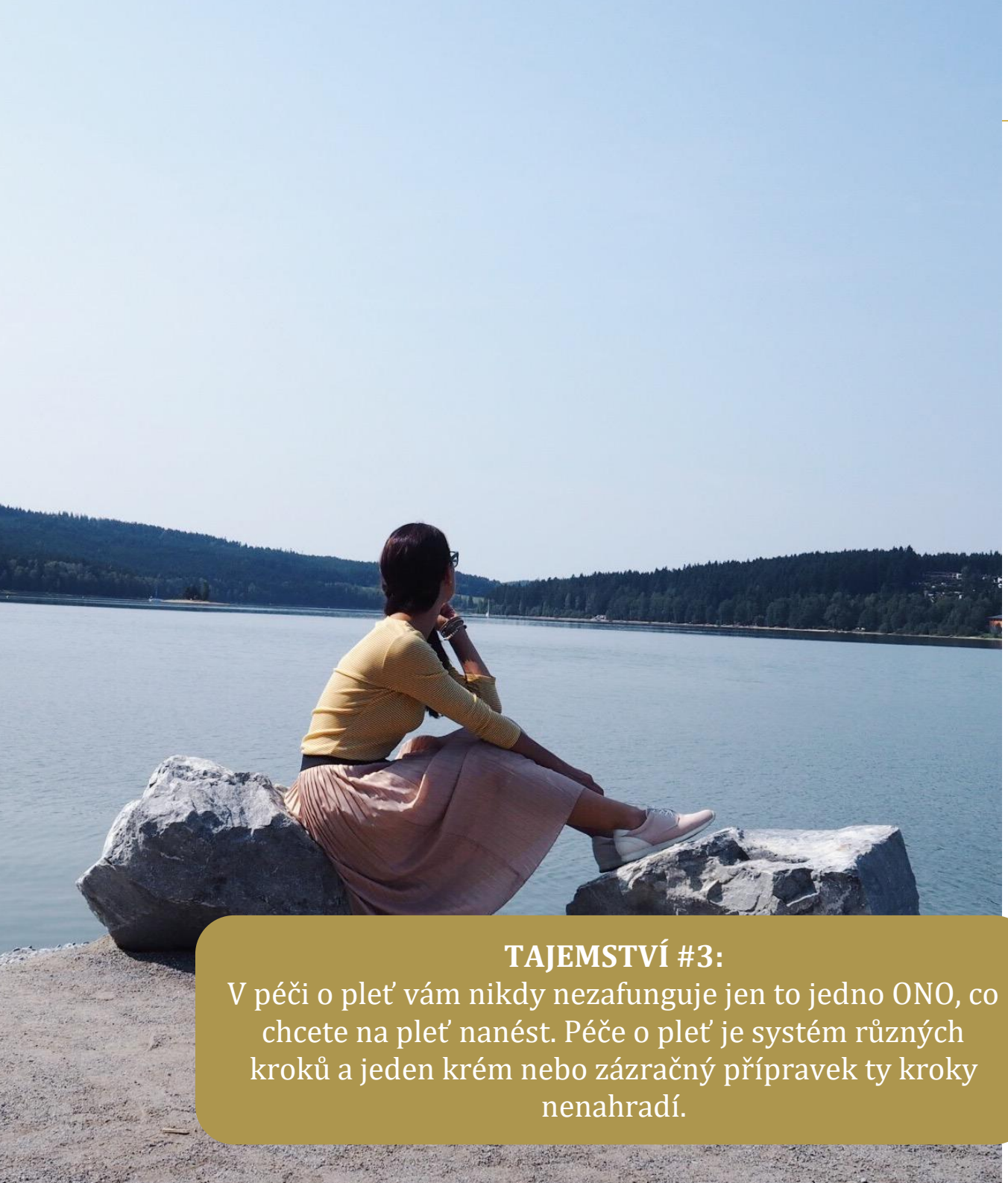
Tak jsem teda začala. Říkala jsem tomu běžně *„něco na sebe napatlat“*. A tak jsem patlala. Co mi přišlo pod ruku. Nejčastěji to byla modrá Indulona, Nivea nebo červená Marina. (Snad některé z vás taky pamatujete.)

Bez rozmyslu, bez čištění, prostě jsem se ráno probudila, opláchla obličej vodou a když jsem si náhodou vzpomněla nebo když jsem cítila hodně suchost na tvářích *(někdy jsem byla jako šustící papír)*, tak jsem namočila ukazováček do bílého krému a **napatlala to na sebe**. Holky kolem mě nic víc neřešily, tak jsem to ani já nijak neřešila.

Další zásek v podobě antikoncepce

A pak přišla antikoncepce a další pořádná hormonální bouře. Antikoncepci jsem brala od svých 18 let. Tehdy jsem vůbec nepřemýšlela nad tím, co bude dělat s mým tělem. Důležité bylo jediné – neotěhotnět. A navíc ji braly všechny holky kolem mě už od patnácti, takže jsem stejně byla dost pozadu.

První tři měsíce byly šílený. Nejen proto, že jsem bulela i u reklamy na psí konzervu, protože tam bylo miloučký štěně, ale hlavně jsem začala mít pupínky a boláky a pupínky nejen na obličeji. Přidal se dekolt a záda a nebylo to vůbec příjemný. **Byla jsem děsně naštvaná, brečela jsem a nadávala, že je moje pleť úplně na nic.** (Ano, s hormonální antikoncepcí jsem si to prostě dohromady nespojovala).



TAJEMSTVÍ #3:
V péči o pleť vám nikdy nezafunguje jen to jedno ONO, co chcete na pleť nanést. Péče o pleť je systém různých kroků a jeden krém nebo zázračný přípravek ty kroky nenahradí.

Začala jsem zkoušet ...

Krémy proti akné, zázračný pilulky na pleť, párkrát zašla na kožní pro mastičku s kortikoidy (ano, mám z toho teď husí kůži), zkoušela všechno možný včetně aplikace make-upu tak, aby to bylo co nejmíň vidět. **Pořád jsem hledala „něco“, co na pleť nanesu a ONO mi to pomůže.**

Hormony se ustálily, pleť se mi zlepšila, ale ne tak, abych byla spokojená pořád. Každý měsíc jsem měla minimálně týden nějaký zánětlivý bolák na čele nebo na bradě, kolem nosu černé tečky a k tomu se přidával pocit napnuté kůže kdykoli jsem se vysprchovala nebo opláchla pleť vodou. Bez krému už ani ránu.

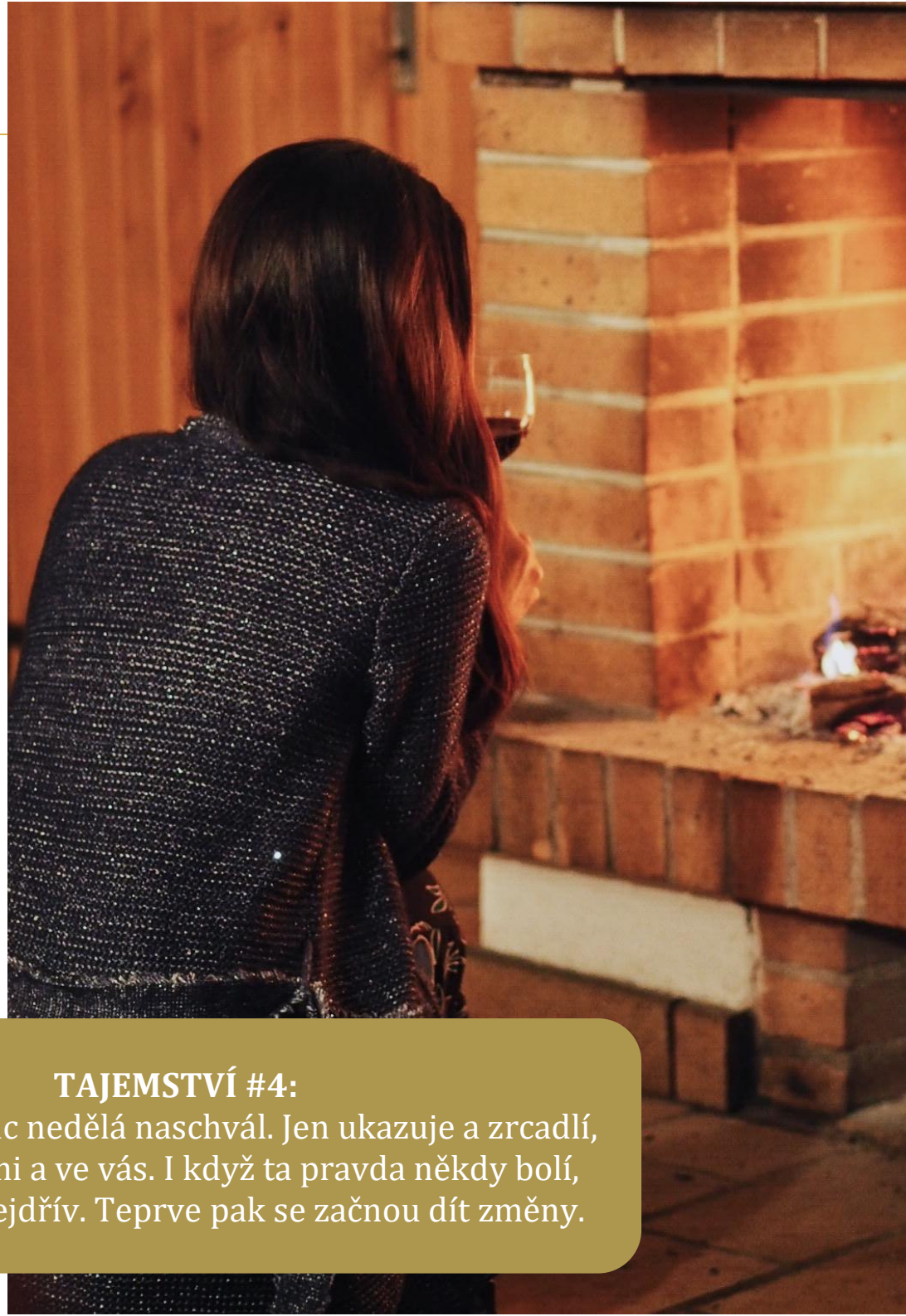
Tak mě moje pleť donutila hledat, co dalšího kromě krému by mi mohlo pomoct. Nepravidelně jsem začala používat peeling, hydratační masky a taky něco, čím bych svoji pleť mohla čistit. Pro případy, kdy se zase objeví pupínky a budu se jich chtít zbavit.

Když o něco šlo, kvalita mé pleti se zhoršila

Fáze s nepohledným bolákem někde na obličeji se sice zmírnily, ale byly momenty, kdy jsem svoji pleť vůbec neměla ráda. **Vždycky se nějaký bolák totiž objevil v momentě, kdy mi o něco fakt šlo.**
Třeba:

- Čekalo mě **rande**, ze kterého jsem nemohla dospat, a na bradě se udělal beďar jako vrata.
- Na **státnice** jsem měla čelo jako „ze žurnálu“, které jsem doplnila ještě svými zásahy, takže ta podívaná fakt stála za to!
- Když jsem dostala v zaměstnání na zodpovědnost jako manažerka svůj **první projekt**, první setkání s mým klientem rozhodně nedoprovázela krásná a bezchybná pleť. Skvělý první dojem… (Vím, že už si to klient nepamatuje, ale ještě dnes si ten trapnej pocit pamatuju.)

Tehdy mi ještě pořád nedocházely souvislosti a dopady stresu na to, jak moje pleť vypadá. Prostě jsem měla pocit, že mi to moje dělá naschvál.



TAJEMSTVÍ #4:
Vaše pleť vám nic nedělá naschvál. Jen ukazuje a zrcadlí, co se děje s vámi a ve vás. I když ta pravda někdy bolí, přijměte ji co nejdřív. Teprve pak se začnou dít změny.

Z reaktivity do proaktivity

Než jsem zjistila, že mi v péči o pleť chybí nejen správný systém, ale hlavně správný základ a pochopení, jak pleť funguje skutečně z hloubky, trvalo mi to pár let. Budu přesná - do mých třiceti.

Abych pochopila já i moje „všechno vím všechno znám“ ego pochopilo, musela jsem se začít ve věku, kdy už máte pubertu dávno za sebou, **znovu hnusně potýkat s problémy s pletí, padáním vlasů, třepením nehtů.** Ta fáze byla horší, než když jsem po deseti letech vysadila antikoncepci a prošla opět půlročním laděním organismu do normálního stavu.

Líčení, které pro mě bylo vždycky zábavou, na kterou jsem se každé ráno těšila, se pro mě stalo nástrojem k maskování pupínků, boláků a fleků na obličeji. Stalo se pro mě nepříjemnou povinností. Naštěstí jen na čas.

Ale popořádku. Půl roku před třicátými narozeninami se stal v mém životě zásadní zlom. Takový, který jsem nikdy nečekala, a i pro moje okolí byl šokující. Po 12 ti letech jsme se s bývalým přítelem dostali ve vztahu do stádia, kdy jediným správným řešením byl rozchod. Pro nás oba.

Výčitky, obviňování, pocit marnosti v mé hlavě mě provázel na každém kroku. Svobodná, bezdětná, s třicítkou na krku jsem podepisovala hypotéku a kupovala byt. Moje letité představy o růžové budoucnosti se rozplynuly jak pára nad hrncem.

Zvrat a cesta do Indonésie, která moji pleť probudila

Nevěděla jsem, co bude dál a **po nocích bojovala se slzami**. Netušila jsem, kudy se moje cesta životem bude dál ubírat. V tu chvíli jsem skutečně věděla jen jedno. Že si chci splnit můj sen. Vidět Borobudur, největší buddhistickou stupu na světě (leží na ostrově Jáva v Indonésii).

Co všechno se muselo stát, než jsem v Indonésii při východu slunce na největší budhistické stúpě na světě skutečně stála, je dlouhý příběh a dost upřímně a detailně ho popisuji ve své knize Magicky ženská.

Teď vám řeknu jen tolik, že se nakonec tento sen stal realitou. Odjela jsem do Indonésie sama, s krosnou na zádech a cestovala tam téměř měsíc.

Měla jsem čas přemýšlet – o sobě, o tom, kdo jsem, co chci v životě dělat a jaký život chci žít. **O tom, jestli se mám ráda a co pro sebe znamenám.** Přijela jsem nadšená, zářící, plná odhodlání a energie. Byla jsem pyšná, že jsem to zvládla, měla spoustu nápadů a v hlavě rodící se nový projekt o líčení a podpoře žen.

Ulevilo se mi, ale moje pleť začala stávkovat

Tak jak se mi ulevilo psychicky a měla jsem pocit, že se mé sny daly tímto splněným snem do pohybu, moje pleť, vlasy a nehty začaly stávkovat. **Už v Indonésii jsem začala bojovat s pupínky na obličeji i v dekoltu, ale přisuzovala jsem to změně klimatu, hygienickým podmínkám a cestování s krosnou na zádech.**

Po návratu se ale situace nezlepšovala. Boláky a pupínky se dělaly dál, vlasy mi padaly a začala jsem panikařit. Najednou jsem se necítila komfortně, líčení, které tak miluju a kterému jsme se chtěla věnovat naplno, mě začalo obtěžovat a spíš jsem jím maskovala vše, co na obličej nepatřilo.

Podvědomě jsem věděla, že musím něco v péči o pleť změnit

Začala jsem chápat, že je na čase přestat jen reagovat na to, co moje pleť dělá a jak vypadá.

Pochopila jsem, že tak jako za plnění svých snů **mám stejnou zodpovědnost i za to, jak jsem spokojená se stavem své pleti.** Že jsem to já, kdo se musí rozhodnout začít se jí věnovat jinak, než jen spoléhat na zázračné krémy a kosmetiku.

Tušila jsem, že se stres, málo spánku, nezdravé jídlo, a ne málo alkoholu z předchozího půl roku, začal projevovat po svém a že kvalita pleti jednoduše odráží, co se ve mně za tu dlouhou dobu nahromadilo.

Konečně jsem se rozhodla z několikaletého stavu „reaktivity“, kdy jsem jen čekala, co na pleti objevím, **přejít do stavu proaktivity a začít vědomě pro svoji pleť dělat změny, ve všech oblastech**, které jsou pro její skvělý fungování nezbytné.

Začala jsem se víc zajímat o to, co mi může pomoct. Učila se o tom, jak funguje pleť, jak se o ni starat, jak ji čistit, jaké přípravky vybrat a taky jak jí dodat správné vitamíny nejen z kosmetických přípravků. **Začala jsem měnit své denní rituály.** Už po prvním měsíci vědomé péče o pleť jsem začala vidět první změny k lepšímu.

TAJEMSTVÍ #5:
Přestaňte jen reagovat na to, jak vaše pleť vypadá, začněte být aktivní! Jakmile svoji pleť pochopíte a porozumíte tomu, jak reaguje na určité situace a vaše vnitřní stavy, stravu nebo kosmetiku, můžete ledasčemu předcházet a rychleji pleť dostat do kondice.

Kam soustředíte pozornost, to roste

Na svojí cestě jsem pochopila, že krása nezačíná v zrcadle, ale mnohem dál. Krása začíná v naší hlavě a v tom, co si samy o sobě myslíme.

Protože to, na co soustředíme svoji pozornost, to roste. A výběr je jen naše volba.

Pochopila jsem, jak silně ovlivňují stav naší pleti naše myšlenky. Nejen to, **co si o své pleti hluboko uvnitř myslíme, ale také fakt, s jakým záměrem o pleť pečujeme nebo s jakým záměrem vybíráme kosmetiku.**

Práce s myslí v péči o pleť byla a je velkou objevnou cestou, na které potkávám své strachy, pocity ne-dostdobráctví, stres nebo přílišný tlak na sebe samu.

TAJEMSTVÍ #6:
I v péči o pleť platí fakt, že kam soustředíte pozornost a svoji energii, tam to roste. A výběr je jen vaše volba!

Ale už vím, jak na ně, a co v jejich důsledku můžu od své pleti očekávat. Díky změnám v myšlení a systému, který jsem si v péči o pleť vytvořila, umím pleť opečovat a vidím výsledky nejen každý den v koupelně.

V péči o pleť mě nepřekvapilo **těhotenství**, které je u žen často obdobím, kdy se jim pleť výrazně zhorší. Často pak nevědí, co si s pletí počít a řeší uvnitř sebe nejen změnu postavy, ale připadají si nepřitažlivě a nehezky právě kvůli nepěkné pleti. I když jsem taky měla obavy, stačilo v péči o pleť v těhotenství změnit pár věcí a dodržovat své každodenní rituály v koupelně, a hormonální výkyv na mé pleti nebyl po měsíci znatelný. Pleť byla krásná a pružná. Stejný průběh byl **po porodu a při kojení** a vlastně to tak mám každý den.

Vím předem, co od své pleti můžu čekat

A jasně, že mám dny, kdy moje pleť není úplně v kondici, ale vím, co se děje a proč, a **umím pleť dostat zase rychle do pohody.** Nebojím se vrásek a stárnutí, už teď dělám pro svoji pleť vědomě spoustu věcí, díky kterým moje pleť bude i za deset let vypadat pěkně. A není to žádné zbožné přání, ale fakt, se kterým můžu počítat. Je to jako když se jednou naučíte číst, prostě to už umíte. **A vy to můžete mít stejně.**

Proč byste měla poslouchat právě mě?

Napadla vás tahle otázka, když jste četla předchozí stránky? Proč mám poslouchat právě ji? Není kosmetička, ani kožní doktorka, nepracuje ve farmaceutickým nebo kosmetickým průmyslu, tak jak může rozumět péči o pleť? Řeknu vám, proč vám mám v péči o pleť co předat.

Pochopila jsem, totiž svoji vlastní pleť

Pochopila jsem, že svoji pleť jednoduše neoblafnu a postupem času jsem si k ní vědomě vytvořila takový vztah, že jí rozumím, chápu její proměny a umím se podle nich vědomě rozhodnout, jak o ni budu pečovat. Vytvořila jsem si jednoduchý systém péče o pleť, který dlouhodobě funguje, a každý den vidím jeho výsledky v zrcadle.

I vy a vaše pleť si zasloužíte vztah porozumění a pohody.

TAJEMSTVÍ #7:
Svoji pleť neoblafnete. Pokud volá po správné péči, bude o ni volat tak dlouho, dokud ji nedostane. Vytvořte si s ní skvělý vztah a buďte spokojené obě!

To, co jsem se na své cestě sama naučila, jsem už naučila řadu dalších žen. Za posledních několik let jsem se potkala při konzultacích a při líčení se spoustou žen osobně nebo v mých kurzech, viděla jejich pleť a slyšela, co je v péči o pleť trápí.

Mluvila jsem s ženami, které stejně jako vy měly v péči o pleť otázky i pochybnosti, přesto se díky pěkné pleti chtěly se cítit sebevědoměji, přitažlivěji a žensky, a taky měly odvahu udělat v péči o pleť změnu.

Pochopily, že jejich pleť je na první pohled jejich vizitkou

Jsou to normální ženy jako vy, žádné mladinké modelíny, které se fotí do časopisů. Jsou maminky od dětí, účetní, zdravotní sestry, asistentky, manažerky, podnikatelky. Ženy, které na sobě pracují a pochopily, že jejich **pleť je na první pohled jejich vizitkou, která za ně mluví, aniž by otevřely pusu a řekly jediné slovo.**

Systém, který sama používám, má svá jednoduchá pravidla vycházející z pochopení toho, jak naše pleť funguje, jak pro ni vybrat dobrou kosmetiku, jak fungují v péči o pleť naše myšlenky a jak se na naší pleti projevují změny v našem životě. A díky tomu si péči o pleť každý den fakt užívám a na mé pleti je to vidět.

Je čas změnit směr, jakým o své pleti přemýšlíte

Milé ženy, je toho tolik, co bych vám k péči o pleť chtěla vyprávět, sdílet a naučit vás. **Protože vidím, jaké zázraky zdravá a krásná pleť s ženami umí.** Jak se díky změnám nejen zlepšuje kvalita pleti i to, jak pleť vypadá. Ale jak taky roste sebevědomí a jak krásně a přirozeně vypadá i líčení. Vidím, jak **ženy doslova rozkvétají před očima.**

Vím, jak je obtížné se v tom všem zorientovat a hledat bez těch správných informací, plýtvat časem zkoušením metodou *pokus – omyl*. Zažila jsem ty pocity zklamání a marnosti, když bez správného systému investujete peníze do nové kosmetiky a výsledek nestojí za to.

Pojďme to společně změnit

Je fajn mít někoho, s kým se na cestě můžete poradit, zeptat se a posdílet, co vás právě teď trápí a s čím si nevíte rady. Chci vám být na cestě za změnou průvodkyní a podpořit vás, aby ta změna v péči o pleť stála skutečně za to! Proto pro vás mám kromě tajemství na předchozích stránkách ještě pár tipů.

Než tyto řádky dočtete a e-book zavřete, **na chvilku se zastavte a položte sama sobě pět důležitých otázek.** Odpovědi, které sama od sebe uslyšíte vás možná překvapí, možná naštvou, ale velmi pravděpodobně vás **povzbudí ke změnám**. Protože na ty není nikdy pozdě.

Odkud a kam v péči o svoji pleť jdete?

1. *Co pro svoji pleť každý den děláte?*
2. *Jak jste s kvalitou své pleti spokojená na stupnici 1 až 10?*
3. *Co byste na své pleti ráda změnila?*
4. *Co vás teď nejvíc ve změně v péči o pleť brzdí?*
5. *Jak s vaší současnou péčí bude vaše pleť vypadat za deset let a jak se vám ta představa líbí?*

Bude skvělé, když si na otázky odpovíte nejen ve své mysli, ale vezmete do ruky tužku a papír a taky si je napíšete, abyste se k nim mohla kdykoli vracet. Proto jsem vám je připravila do pracovního listu, který si můžete stáhnout a vytisknout tady >>

A pak se sama sebe zeptejte na důležitou otázku:

„Co udělám jako první krok, abych byla s péčí o svoji pleť spokojenější?“

Svůj první krok si napište a připište si k němu i to, kdy ho uděláte. Pak si jej můžete nalepit někam na viditelné místo, třeba na zrcadlo v koupelně nebo do diáře.

Když jsem vám na začátku tohoto e-booku řekla, že když jsem vědomou péči o pleť s radostí zvládla já, zvládnete to taky, myslela jsem to úplně upřímně a vážně.

Když to funguje mně, bude to fungovat i vám. Otázka je jen, jestli se to chcete naučit?

Věřím vám! A jsem tu, abych vám ve změnách v péči o pleť pomohla. **Abyste našla radost, péče o pleť vás bavila a vaše pleť byla zrcadlem**, které na první pohled ukáže, že jste sama se sebou spokojená a pečujete o svoji pleť s láskou. Abyste se cítila sebevědomější, jistější, zdravější a aby díky krásné pleti vaše krása a ženskost ještě víc zářila a slušelo vám to.

Každý den je skvělou příležitostí pro změnu!

Dokážete cokoli!

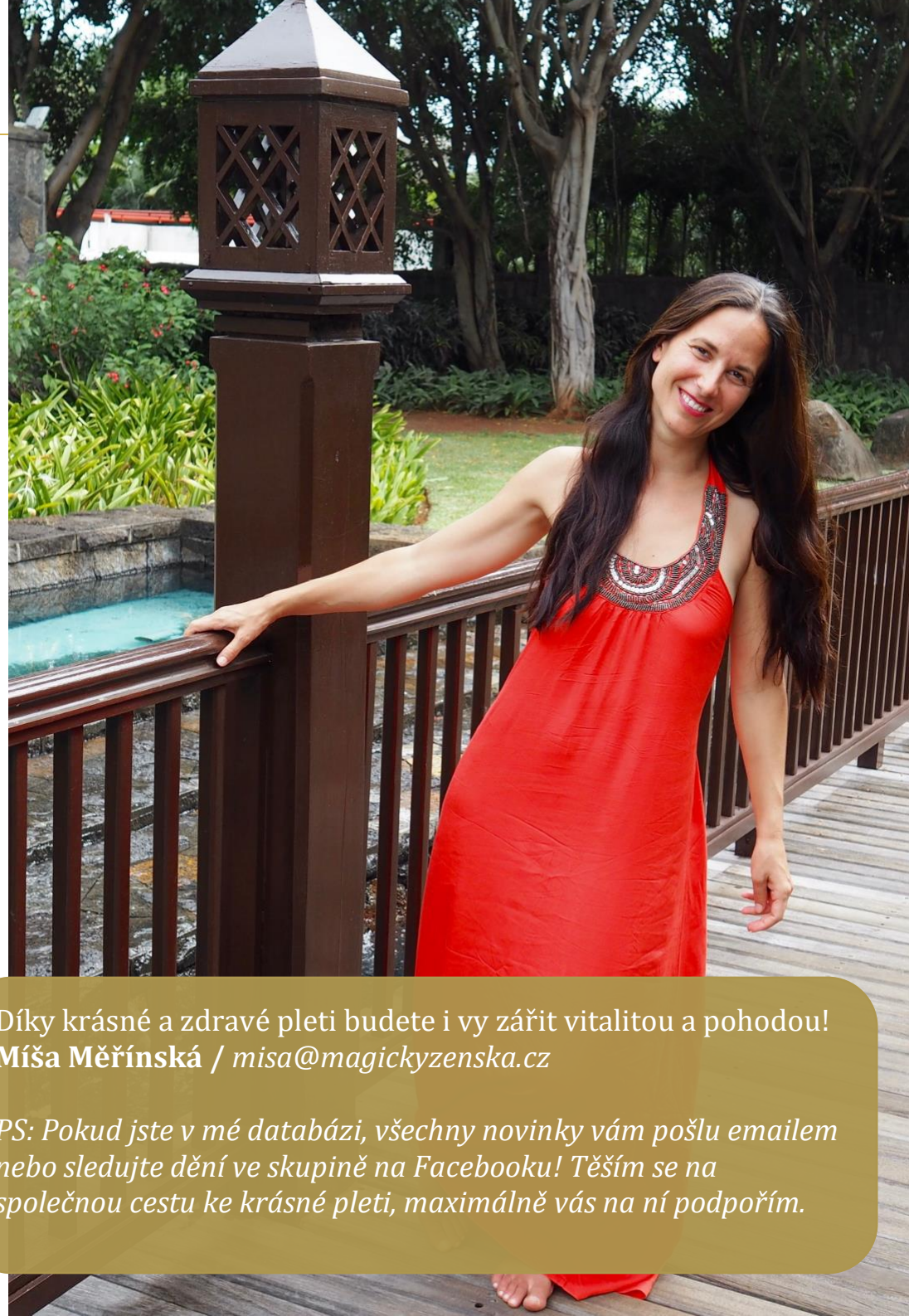
Chci vás na cestě za krásnou a zdravou pletí maximálně podpořit a ukázat vám směr.

Proto se ode mě můžete v následujících dnech těšit na:

- Jednoduché **DESATERO pro zářivou pleť**, které vám připomene zásadní myšlenky péče o pleť.
- Články o pleti na blogu Magicky ženská.
- **WEBINÁŘ zdarma o jednoduchých rituálech v péči o pleť**, které můžete začít už hned v koupelně aktivně používat a těšit se z výsledků.
- **Zbrusu nový ONLINE KURZ MAGICKY ŽENSKÁ PLEŤ, ve kterém vás naučím skvělý systém péče o pleť**, který vám bude fungovat celý život. Ukážu vám, jak svojí pleti rozumět, jak mít z péče o pleť radost a vidět výsledky.

A taky vás zvu do uzavřené skupiny Magicky ženská na Facebooku určené pro všechny ženy, které mají chuť pečovat o svoji vnitřní i vnější krásu. Najdete v ní podporu a stejně naladěné ženy. Přidejte se k nám taky kliknutím sem >>

Věřím, že vám svým sdílením a zkušenostmi pomůžu užívat si vědomou ženskou krásu naplno a mít z péče o sebe každý den radost!



Díky krásné a zdravé pleti budete i vy zářit vitalitou a pohodou!
Míša Měřínská / *misa@magickyzenska.cz*

PS: Pokud jste v mé databázi, všechny novinky vám pošlu emailem nebo sledujte dění ve skupině na Facebooku! Těším se na společnou cestu ke krásné pleti, maximálně vás na ní podpořím.