



Pracovní listy k online workshopu

# PROBUĎ SVŮJ STYL I ŠATNÍK *a rozkvet' s jarem*

Z workshopu si odneseš praktické tipy (nejen) do svého jarního šatníku a k nim rovnou pořádnou inspiraci a motivaci pustit se do reálných změn. Díky těmto pracovním listům naplánuješ konkrétní kroky, se kterými můžeš ve skříni a svém stylu okamžitě začít a cítit se díky nim tohle jaro báječně.

\*\*\*\*\*

Záměrem workshopu je povzbudit tě do akce, aby sis ujasnila svůj směr v jarním šatníku, pochopila důležitá stylistická pravidla a vytvořila si svoji jarní šatníkovou kapsuli, která bude takhle pravidla respektovat. Zároveň se zaměříš na to, abys dodržela svůj záměr a to, co od svého oblečení právě teď potřebuješ. Cílem workshopu je, aby ses pustila do akce a do postupných změn ve své šatní skříni, cítila větší jistotu a užívala si cestu.

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 nevádí. 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.



## *1# Kde ve svém šatníku jsem a kam jdu?*

Část, kde si ujasníš svůj výchozí bod i to, kam chceš v jarním šatníku dojít.

Najdeš si stručné a efektivní vyjádření svého záměru, které tě bude podporovat při oblékání, třídění skříně i nákupech.

Když nevím, co \_\_\_\_\_ nemůžu se divit, že dostanu něco \_\_\_\_\_.

- Moje 3 slova v šatní skříní teď?
  
- Moje 3 SLOVA pro jarní sezónu, které mi v šatníku a oblékání budou neustále ukazovat směr:
  
- Moje 3+3 jarní kousky, na kterých postavím svůj jarní šatník:
  
- Jak vnímám na první pohled na svůj jarní výběr mých 6 kousků oblečení a jak na mě působí jako celek?



## *#2 Styling i krása začínají v hlavě*

Část, ve které se zaměříš na svoje vnitřní nastavení, které tě ve stylu a oblékání nepodporuje.

- Jak jsem spokojená s tím, jak se mi daří dlouhodobě rozvíjet svůj styl a šatník a s ním moji krásu, ženskost a sebevědomí?
- Moji nejčastější zabijáci v mém jarním stylu a oblékání:
- Moje limitující přesvědčení (nejen) o mém jarním stylu:
- Co chceš v jarní sezoně zkusit a doposud jsi to nezkusila?
- Co ti bude připomínat tvoje mentální přepnutí?



## *#3 Důležitá stylistická pravidla: délka, objem, hmotnost*

Část, ve které si ujasníš důležitá stylistická pravidla v praxi a aplikuješ je na svůj jarní výběr. Získáš nejjednodušší návod na sestavení skvělého outfitu, který ti na jaře skvěle sedne.

### **Pravidlo 1: DÉLKA | Jak ji splňují moje 3 + 3 kousky:**

kousek 1:

kousek 2:

kousek 3:

kousek 4:

kousek 5:

kousek 6:



**Pravidlo 2: HMOTNOST | Jak ji splňují moje 3 + 3 kousky:**

kousek 1:

kousek 2:

kousek 3:

kousek 4:

kousek 5:

kousek 6:

**Pravidlo 3: OBJEM | Jak ho splňují moje 3 + 3 kousky:**

kousek 1:

kousek 2:

kousek 3:

kousek 4:

kousek 5:

kousek 6:



## *#4 Jak nosit sukně a šaty?*

Část, kde si uvědomíš pravidla, aby tě nošení sukní a šatů co nejvíce bavilo a vyvarovala ses zbytečných chyb.

- Jaký vztah mám k sukním a šatům? Proč to cítím právě takto?
- Jaké sukně si podvědomě nejčastěji vybírám?
- Jak se v nich cítím?
- Kde mám nejširší místo na noze?
- Kde mi sukně a šaty nejčastěji přesekávají postavu?
- Kde je moje nejideálnější místo, kde mi bude slušet konec sukně nebo šatů?



## *#5 Jarní barvy v mém šatníku*

Část, kde si uděláš jasno v tom, jakými barvami chceš na jaře rozzářit svůj styl i šatník.

- Jaké jarní barvy v šatníku mě baví?
- Jaká mám limitující přesvědčení o barvách obecně?
- Jak chci na jaře v barvách působit?
- Moje jarní barevná paleta | Jak ji splňují moje 3 + 3 kousky:



## #6 *Moje jarní kapsule*

Část, ve které si ujasníš, jak si chceš sestavit svoji jarní šatníkovou kapsuli a naplánuješ si kroky, díky kterým se pustíš do konkrétní akce nejen před šatní skříní.

- Co už v jarním šatníku mám? | Moje základní 3+3 kousky a ostatní kousky, které k nim můžu kombinovat s ohledem na základní stylistická pravidla a moji barevnou paletu.
- Pravidlo 1 kousek aspoň 3x v praxi | Moje aktuální kombinace:
- Jaké kousky by se mi v jarní šatníkové kapsuli hodily a proč? | Respektuj pravidla délka, objem, hmotnost:





- Co z těchto kousků už mám ve své šatní skříni?

- Co chci dokoupit? A proč? | Můj jarní seznam:

(Respektuj pravidla délka, objem, hmotnost a svoji jarní šatníkovou paletu barev.)



## *#7 Jarní styling není jen o oblečení*

Část, kde si uvědomíš, co ještě můžeš pro svůj styl i šatník na jaře udělat, abys rozkvetla s jarem a naplánuješ si konkrétní kroky, do kterých se pustíš.

- Moje jarní doplňky:

- Tipy k péči o pleť:

- Tipy k líčení:



## *#8 Jak můžu dlouhodobě rozvíjet svůj jarní styl a šatník po skončení workshopu?*

Část, kdy se realisticky podíváš na to, co můžeš sama pro sebe a pro svůj šatník i styl udělat, abys skutečně cítila změny a pustila se do akce (nejen) před šatní skříní.

### *Otázka #1*

Napiš si 3 oblasti, ve kterých v rámci toho, co jsme o jarním stylu a oblékání na workshopu prošly, u sebe cítíš největší rezervy. Jaké kroky, činnosti, aktivity můžeš udělat, změnit, doplnit?

### *Otázka #2*

Napiš si svoje 3 myšlenky, co můžeš v těchto oblastech pro svůj jarní šatník udělat v následujícím týdnu. Jaké kroky, činnosti, aktivity můžeš udělat?



### *Otázka #3:*

Napiš si svoje 3 myšlenky, co můžeš v těchto oblastech pro svůj styl, šatník a sebejistotu v oblékání udělat v horizontu měsíce. Co můžeš dělat jinak?

### *Otázka #4:*

A teď si napiš svoje 3 kroky / oblasti, které chceš dlouhodobě v péči o sebe, o svůj styl i šatník a svoji vnitřní a vnější krásu rozvíjet během půl roku?



## *Jak se při té představě cítíš?*

Jak se při té představě cítíš?

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 AHA momenty a 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 programu Triáda.
- Pokud toužíš jít ještě hlouběji do svých vnitřních nastavení a přesvědčení o kráse a o umění dovolit si být sama sebou, můžeme se potkat v programu Magicky ženská.

