



# MASTERCLASS DEN 1

Objev největší brzdy (bez cenzury)

*končovací list*

## Než začneš

Tenhle list není o tom, abys měla správné odpovědi. Je o tom, abys uviděla, kde stojíš teď, protože odtud začíná každá změna. Dopřej si na něj 20 minut v klidu, s tužkou v ruce a bez rušení. Tohle je tvůj čas.

## 1 / Tvoje vize

Než se podíváš na to, co tě brzdí, ukotvi si, kam jdeš. Tvůj mozek potřebuje obraz, emoční kotvu, aby věděl, kam se má vydat.

**Představ si, že už máš svoji ženskost, krásu i sebevědomí naplno. Jak vypadá tvůj obyčejný úterek?**

Co děláš ráno, jak se rozhoduješ v práci, co si oblékneš, jak mluvíš sama se sebou, jak končíš den?

Jakou barvu má ten pocit? \_\_\_\_\_

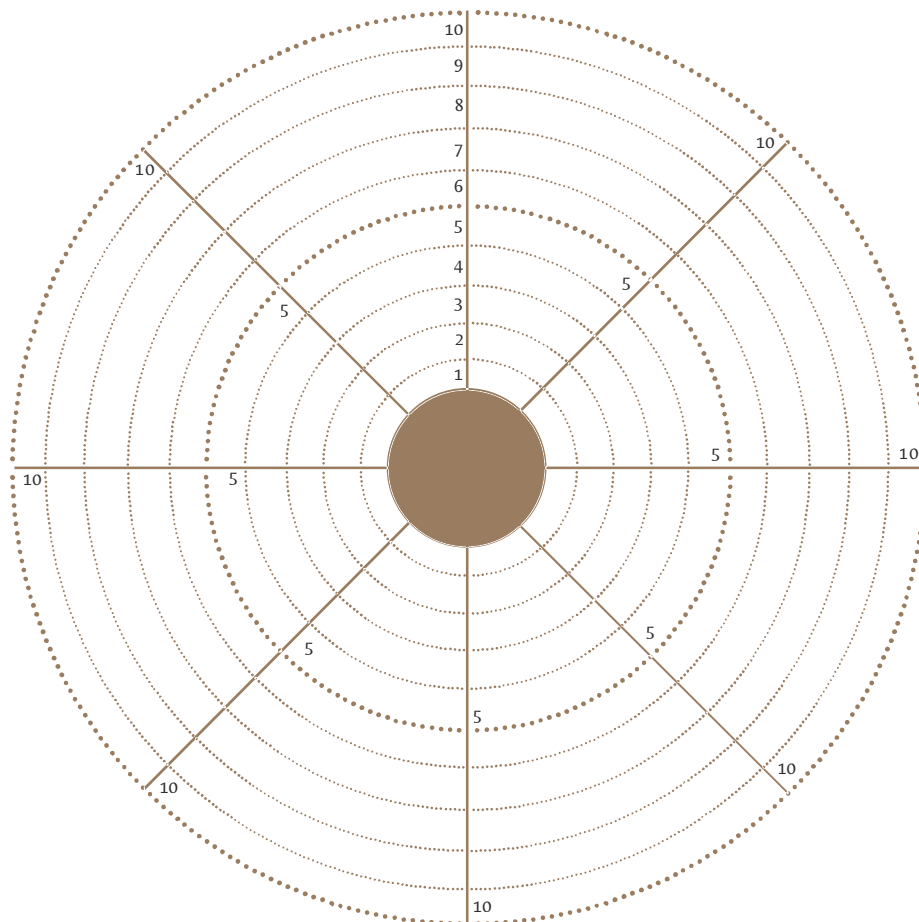


## 2 / Tvůj kruh osmi brzd

Projdi si těchto osm vnitřních brzd a u každé ohodnoť na škále 1–10, jak jsi spokojená s tím, jak tuhle oblast aktuálně zvládáš. (1 = vůbec to nezvládám, ovládá mě to denně / 10 = mám to v pohodě, neovládá mě to)

- Paradox ženské krásy – chci vypadat žensky, ale bojím se, co si pomyslí ostatní \_\_\_\_ / 10
- Klouzání po povrchu – pečuju jen o vzhled, vnitřní krásu neumím \_\_\_\_ / 10
- Strach ze změny – nedovolit si je pro mě bezpečnější než dovolit si \_\_\_\_ / 10
- Pevné kořeny v ženskosti – nevím přesně, co podporuje moji ženskost a jak \_\_\_\_ / 10
- Vnitřní sabotér – kritický hlas, který mě odrazuje a soudí \_\_\_\_ / 10
- Filtry – přesvědčení, přes která svoji krásu vůbec nevidím \_\_\_\_ / 10
- Role oběti – život se mi děje, já na to jen reaguji \_\_\_\_ / 10
- Tři roviny nejsou v souladu – myšlenky, emoce a činy si nesejí \_\_\_\_ / 10

Označ dvě brzdy s nejnižším skóre – to jsou tvoje hlavní téma.





### 3 / Hloubka – pro každou ze dvou brzd

BRZDA Č. 1: \_\_\_\_\_

Jak konkrétně se tahle brzda projevuje v tvém každodenním životě?

Vzpomeň si na konkrétní situaci z posledního týdne.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Co tě tahle brzda stojí? Jaké pocity, jakou energii, jakou ženu v sobě nemůžeš naplno žít?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

BRZDA Č. 2: \_\_\_\_\_

Jak konkrétně se tahle brzda projevuje v tvém každodenním životě?

Vzpomeň si na konkrétní situaci z posledního týdne.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Co tě tahle brzda stojí? Jaké pocity, jakou energii, jakou ženu v sobě nemůžeš naplno žít?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



#### 4 / Co už nebudeš tolerovat

Jedna věc je vědět, co chceš. Druhá je přestat dělat to, co tvoji ženskost neživí. Pro každou ze dvou brzd napiš jednu konkrétní věc, kterou už nebudeš tolerovat počínaje zítřkem.

U brzdy č. 1 už nebudu tolerovat:

U brzdy č. 2 už nebudu tolerovat:



## Mikroakce na 24 hodin

Vyber si jednu z těchto dvou věcí. V následujících 24 hodinách ji jednou aktivně NEUDĚLÁŠ.

Místo toho udělám:

-----

## Integrace do života

Tyhle brzdy málokdy zůstávají jen u krásy a ženskosti. Většinou ti překáží i jinde. Kde jinde v tvém životě tě tyhle dvě brzdy taky zastavují? (vztahy, práce, peníze, čas pro sebe, rozhodování)

Když víš, kam jdeš, najdeš i cestu.

S láskou, Míša

Sleduj mě a inspiruj se každý den:

Instagram [@magicky.zenska](https://www.instagram.com/magicky.zenska)

Web: [www.magickyzenska.cz](http://www.magickyzenska.cz)