



# MASTERCLASS DEN 2

Přepiš své myšlení o ženskosti

*končovací list*

## Než začneš

Nejsi tvoje myšlenky. Jsi žena, která je má. A ta žena rozhoduje, kterým z nich uvěří. Tenhle list ti pomůže uvidět jednu konkrétní větu, která ti dlouhodobě bere energii — a fyzicky si ji přepsat.

## 1 / Mýtus, který tě nejvíc ovládá

Zaškrtni jeden mýtus, ve kterém se poznáváš nejvíc. Ten jeden, který tě brzdí dnes a denně.

- Krása je povrchní
- Nesplňuji ideál krásy
- Na vzhledu nezáleží
- Krása je jen o vzhledu
- Je to pro mě těžké
- Péče o sebe je sobecká
- Nemám sebevědomí — nenarodila jsem se s tím
- Krása je nebezpečná
- Buď budu krásná, nebo chytrá
- Musím se hodně snažit



Kde jsi tohle přesvědčení poprvé slyšela? Od koho? V jaké situaci?

Čí je to vlastně hlas — opravdu tvůj, nebo někoho jiného?



## 2 / Tvůj současný řetězec – PŘED

Tahle myšlenka v tobě spouští řetězec, který tvoří tvůj život. Pojďme ho uvidět.

1 / MYŠLENKA — Jakou konkrétní větu si v hlavě nejčastěji opakuješ?

---

---

2 / EMOCE — Co cítíš, když ti tahle myšlenka prolétne hlavou? Kde to cítíš v těle?

---

---

3 / VOLBA — Co si v té chvíli volíš? Co si oblékneš, co řekneš, co odložíš, co nezkusíš?

---

---

4 / CHOVÁNÍ — Jaký vzorec z těchto voleb za poslední rok vznikl? Co je teď tvoje "normální"?

---

---



### 3 / Tvůj nový řetězec – PO

Teď ho přepíšeš. Pozor – nehledej afirmaci, kterou nemůžeš strávit.  
Hledej větu, která je pro tebe pravda, nebo se k pravdě blíží natolik, že jí věříš.

1 / NOVÁ MYŠLENKA – Jaká věta tě podporuje a zároveň jí věříš?

---

---

2 / NOVÁ EMOCE – Co se v tobě pohne, když si tuhle větu řekneš?  
Kde to cítíš v těle?

---

---

3 / NOVÁ VOLBA – Co si v té chvíli zvolíš jinak?

---

---

4 / NOVÉ CHOVÁNÍ – Pokud bys tuhle volbu dělala 30 dní v řadě, jak vypadá  
tvůj život za měsíc?

---

---



## Mikroakce na 24 hodin

Napiš si tady svoji novou myšlenku velkými písmeny.

Zítرا ráno si ji přečteš nahlas před zrcadlem.

## Integrace do života

**Kde ve svém každodenním životě tu starou myšlenku nejčastěji slyšíš?**

Ráno před zrcadlem? Když si vybíráš oblečení? Při pohledu na ostatní ženy?

Když si chceš dopřát čas pro sebe?

---

---

Tam ji v příštích dnech budeš aktivně zachytávat. Pokaždé, když ji uslyšíš, řekneš si: *"Aha, tohle je přesvědčení, ne pravda."* A nahradíš ji svou novou větou.

Tohle není kouzlo. Je to vědomá práce. A ty na ni máš.

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)