



MASTERCLASS DEN 3

Dovol si svou ženskost prožívat každý den bez výčitek a kompromisů

koučovací list

Tvoje mapa pokračování.

Než začneš

Za poslední tři dny ses podívala na svoje brzdy, na svoje myšlenky a na to, jak je přepsat. Tenhle list je o tom, jak to ponese tvůj každodenní život a kam jdeš dál. Není tu žádná správná odpověď. Je tu jen tvoje pravda.

1 / Z jaké energie odcházíš z Masterclass

Když se zastavíš a poslechněš se upřímně:

Děláš většinu rozhodnutí v péči o sebe z lásky a chuti, nebo ze strachu a povinnosti?

Kdy a kde to máš obráceně, než bys chtěla?



2 / Pět oblastí tvé ženskosti

Pro každou oblast napiš krátce: kde jsi teď, kam chceš za 3 měsíce, a jaký je tvůj první krok do týdne.

1) MYŠLENKY A EMOCE (jak se sebou mluvím, jak pracuji s vnitřním kritikem)

Kde jsem teď: _____

Kde chci být za 3 měsíce: _____

Můj první krok do týdne: _____

2) PŘITAŽLIVÝ ŽENSKÝ VZHLED (oblékání, líčení, péče o tělo)

Kde jsem teď: _____

Kde chci být za 3 měsíce: _____

Můj první krok do týdne: _____

3) NÁVYKY A ŽENSKÉ CHOVÁNÍ (každodenní rituály, jak dodržím slovo sama sobě)

Kde jsem teď: _____

Kde chci být za 3 měsíce: _____

Můj první krok do týdne: _____



4) PRÁCE S ČASEM (kolik času si pro sebe dovolím)

Kde jsem teď: _____

Kde chci být za 3 měsíce: _____

Můj první krok do týdne: _____

ŽENSKÁ CYKLIČNOST (vnímání fází cyklu, přizpůsobení péče)

Kde jsem teď: _____

Kde chci být za 3 měsíce: _____

Můj první krok do týdne: _____

3 / Tvoje PROČ

My ženy jsme od přírody nastavené na dávání. Když tohle PROČ máš jasné, výčitky o sobectví se začnou rozplývat.

Komu kromě tebe pomůže, když si dovolíš zářit? (děti, partner, kolegyně, maminka, kamarádky, klientky...)

Jaké jedno PROČ je teď pro tebe nejsilnější?



4 / Kde končí to, co zvládneš sama

Buď k sobě upřímná. Není to slabost, je to vědomí a první krok ke změně.

Ze všech pěti oblastí: ve které z nich cítíš, že to zvládneš sama?

Ve které cítíš, že bys uvítala dlouhodobé provázení, společenství žen nebo systém, kterým tě někdo provede?

Co by ti v této oblasti pomohlo nejvíc?

Slib sama sobě:

V příštích 30 dnech si dovolím...

Datum: _____ Podpis: _____



A teď tvoje další cesta

Tahle Masterclass byla začátek. Tři dny ti otevřely dveře a ty jsi jimi prošla. Teď je na tobě, jakým tempem půjdeš dál.

Ať se rozhodneš pokračovat sama, nebo později se mnou, chci, abys věděla, že na téhle cestě nejsi sama. A že to, co jsi tady prošla, není konec, ale teprve začátek.

Zůstaňme v kontaktu a propojme se:

- Instagram: denní inspirace, krátká zamyšlení a praktické tipy pro tvoji ženskost. Sleduj mě na [@magicky.zenska](https://www.instagram.com/magicky.zenska)
- Web: můj svět, články, podcast a všechno, co pro ženy chystám www.magickyzenska.cz
- A hlavně sleduj svoji e-mailovou schránku. Tam ti dávám vědět jako první, když pro vás chystám něco nového. Často jsou to bonusy a pozvánky, které posílám jen e-mailem.

Tvoje krása začíná v hlavě. A ty teď víš jak.

S láskou a vděčností, že jsi tu byla,

Míša