

Tajemství sebe-vědomí

od Alice Kirš



Vítám tě!

Moje jméno je Alice Kirš a jsem nadšená z toho, že jsi se rozhodla nejen pro tento ebook, ale také zvýšit si sebevědomí. Poděkuj si za toto rozhodnutí něco pro sebe udělat. To že čteš tyto řádky znamená, že seš v mnohém odlišná. Většina žen si často jen stěžuje.

Využij tuto šanci. Nedopusť, aby tento ebook zapadl mezi ostatní, které jsi už sis možná koupila. Nyní jsi na cestě stát se pravou ženou. Nosíš ji už v sobě. Jsi jedinečná, dokonalá a máš v sobě vše, po čem toužíš. Je čas to najít. Je čas odkrýt nánosy a bláto, které tvou jedinečnost a krásu ukrylo. Právě v dnešní době je pravý čas naučit se umění být sebevědomou ženou.



Proč ebook o SEBE-VĚDOMÍ?

Proč jsem trávila čas přípravou ebooku o sebevědomí? Cítím, jak je přijetí a pochopení sebe jako ženy velmi důležité téma každé z nás. Už odpradáвна byla síla a moudrost žen potlačována. V dnešním mužsky orientovaném světě se možná cítíme zmatené a nevíme, kdo vlastně jsme.

Honíme se a snažíme se vyrovnat mužům. Tím je však jen nutíme k vyšším a vyšším výkonům. Je to začarovaný kruh, ze kterého musíme vystoupit a naučit se BÝT SAMA SEBOU, naučit se umění být ženou.

A právě umění být ženou, nebát se se projevit, dělat to, co doopravdy chceš a máš ráda, přijímat se taková jaká jsi, milovat své tělo je to, co se v tomto ebooku naučíš!

Vše najdeš přehledně zpracováno v tomto ebooku. Čeká tě 3 týdenní program, kterým tě provedu a na jehož konci poznáš, že změna je možná.

Co můžeš čekat za výsledky

Vše na světě byla na začátku jen myšlenka. Program tě provede cestou, jak změnit některé tvé myšlenky, které vedou k rozhodnutím a ty pak k činům, které tvoří pocity. Pokud se ti podaří změnit některé myšlenky a lety utvořené názory, uvidíš jak se zároveň promění tvé pocity. Ale nepředbíhejme...

Není náhodou, že existují ženy, které

- se cítí milované
- mají harmonický vztah
- jsou sebevědomé
- pro sebe i pro druhé krásné
- silné ve svých snech a přáních
- úspěšné a naplněné svou prací
- zdravé na těle i na duchu
- svobodné ve vztahu i uvnitř sebe
- zkrátka ŠŤASTNÉ A SAMY SEBOU!

Jsou to ženy, které pronikly do umění být ženou. Pochopily zákonitosti přírody, našly samy sebe a projevují to nejlepší, čím je bůh obdařil – jedinečným a vědomým ženstvím.



A není také náhodou, že existují i ženy, které

- si berou věci osobně a špatně snáší kritiku
- dělají opakovaně věci, které nechtějí
- necítí lásku partnera
- mají strach, že něco nezvládnou
- bojí se změn
- cítí se trapně, když něco neví
- mají pocit, že nejsou dost dobré a schopné
- se necítí dost hezké a chytré
- mají pocit, že nemohou mít harmonický vztah
- žárlí
- jsou nespokojená ve své práci
- se bojí se reakcí okolí, a proto se neprojevují
- se stydí ozvat, když se jim něco nelíbí
- mají strach říkat NE nebo někoho odmítnout

Nic není je tak. Vše má svou příčinu. Můžeme si stěžovat, obviňovat druhé, a svádět vinu na jiné. Nebo se rozhodneme a řekneme dost. Rozhodneme se pro změnu, rozhodneme se pro to chtít pro sebe něco udělat. Změnit to, co nám neslouží a říct sbohem tomu, v čem nám není dobře.

Ve své praxi a životě potkávám dívky a ženy z obou skupin. Šťastné i nešťastné, naplněné i před krachem. Naučila jsem se ale jedno, pokud chcete, nic není nemožné. Pokud ses rozhodla a opravdu chceš ve svém životě něco změnit, neexistuje síla, které by tě zastavila.

Pracovat na svém sebe-vědomí je prvním krokem na cestě k tomu být šťastnou, spokojenou a naplněnou ženou. Ženou, která je ráda sama sebou. Na této cestě však může přijít spousta otázek, což je přirozené. Na tyto otázky můžeš najít odpovědi v 8 video-příbězích mých 8 kamarádek a výjimečných žen, které již touto cestou prošly a já osobně je považuji za sebe-vědomé. Pokud se zaregistruješ do formuláře na www.zenyzenam.cz, dostaneš okamžitě k těmto video-příběhům přístup. Věřím, že pro tebe budou tou pravou inspirací.

Tyto ženy v sobě našly sílu svůj život změnit:

REFERENCE

Zdravím Vás Alice! :)

Jsem velmi ráda, že jsem se do programu zapojila, všechno bylo formou hry, takové lehké, vzdušné, veselé, nikdo mě nic nenutil, nevyvolával ve mě pocit nutnosti "splnit úkol", byla to jen nabídka, hra. Po pár



dnech si připadám více žensky, mám větší chuť chodit se zvednutou hlavou a mám více odvahy promluvit a ocenit sama sebe. Jsem Vám vděčná Alice!

Ještě jednou opravdové díky, byly to pro mě výborné dny, užívala jsem si to a jsem si jistá, že mě to posunulo dále.

Kateřina

Alice, děkuji, že neříkáš, co mám dělat nebo jak se mám chovat, jen mě návodnými otázkami „dovedeš“ k vlastní odpovědi. Děkuji za pootevření očí. Děkuji ti za to, že jsem si konečně uvědomila, že jsem byla vězněm a žalářníkem zároveň a že jsem se nechávala ovlivnit názory druhých. A děkuji ti za to, že mi spadl ohromný kámen ze srdce a že díky několika konzultacím s tebou prožívám mnohem lepší vztah se svými dětmi, manželem, ale hlavně sama se sebou. Děkuji za to, že moje víra a důvěra v sama sebe už není nulová.

Romana

Dobrý deň.

Ďakujem za Vaše školenie.

Myslím si, že mne to už teraz pomohlo, lebo hoci som si myslela, že to ovládam, tak sa mi stalo to, že som sa chcela za seba ozvať a bála som sa. Potom som si spomenula na Vaše slová, že keď sa neozvem, tak mám 100% nie, ale ak sa ozvem mám šancu aj na áno a presne to mi dodalo odvalu. Ešte neviem výsledok, ale verím, že dostanem práve to spomínané áno.

Takže ďakujem a chcela som Vám povedať, že to čo robíte má zmysel a naozaj pomáhate ľuďom. Mne určite áno.

Krásny deň.

Soňa Vigašová.

Dobry den,

ďakujem krasne!

Vas projekt na zvyshenie sebavedomia splnil ucel kt. obsahoval.

Objimam Vas na znak vdaka.

S usmevom Miznerova Barbora.



Milá Ali, chci ti vyjádřit veliké PODĚKOVÁNÍ za naši společnou práci na mně a mém vnímání všeho...:-) Děkuji za tvoje úžasné, milé a inspirující vhledy, bez kterých by moje cesta nacházení trvala mnohem déle... Děkuji za tvé veliké pochopení, které pomáhá k pochopení mému vlastnímu... Děkuji za tvou úžasnou energii, kterou cítím i na dálku přes internetový chat... Tvoje zářící bytost plná ženské energie je pro mě inspirací. Děkuji, že jsem tě mohla poznat.

Monika

Jak to začalo...

Neumím ani vyjádřit, jak moc jsem ráda, že jsi právě i ty. Tréninkový program, který je součástí tohoto ebooku, jsem vytvořila pro všechny ženy, které se nějakým způsobem potýkají s nedostatkem sebevědomí či sebedůvěry a se s svým ženstvím. Jsou na začátku a hledají pomoc a radu.

Na druhou stranu je tento program určen i ženám, které na sobě v těchto oblastech již pracují, ušly už kus cesty a ledaco ve svém životě změnily, ženám, které hledají další inspiraci ve svém osobním růstu.

Vzpomínám si na dobu, kdy jsem já sama měla spoustu problémů. Málo jsem si věřila. Nedokázala jsem říct, co si doopravdy myslím. Neuměla jsem si říct o to, co chci. Byla jsem nespokojená se svou postavou. Bála jsem se změn. Partnerský život mi nefungoval. Zkrátka pořád jsem cítila, že nejsem dost dobrá.

Takový život mě nebavil. Cítila jsem, že někde není něco v pořádku. Že takhle to přeci nemá být. Že mám právo být šťastná a spokojená a ne se pořád jen hlídat, kritizovat, hodnotit a bát. Nevěděla jsem ale jak na to, byl tam jen ten pocit, že něco není, jak má být.

Odmalička jsme měla krátké vlasy, sukýnek mě moc neužilo. Za sousedy jsem měla 4 kluky a mladšího bráčku. Klučičí společnost mi vyhovovala. S kluky byla sranda, nežvanilo se o „pitomostech“, vše mělo hlavu a patu, dávalo mi to smysl.

Když jsem se měla rozhodovat na jakou střední školu půjdu, měla jsem jasno. Stavárna. Škola, kde nebyla skoro jediná holka. Ve výhradně mužské společnosti jsem setrvala dál. Pozice manažera v high-tech firmě a obchodování výhradně s muži, dělalo mému egu dobře.

Pak jsem jednou prožívala těžké období. Měla jsem nového partnera, který byl v té době ženatý, měl malé děťátko. Celá situace byla pro nás oba velmi těžká a vyčerpávající. Sami jsme si neuměli pomoci a tak jsem hledala pomoc jinde. Klasická psychologie bohužel, vlastně spíš bohudík, zklamala. "Náhodou" jsme se dostala k alternativním terapiím a osobnímu rozvoji. Začala jsme na sobě pracovat. Studovat, číst, navštěvovat kurzy, akce, semináře a osobní konzultace a terapie.



Nešlo to lehce. Hledala jsem a nevěděla kudy jít. Nakonec jsem zachránila vztah, s Davidem jsme pořád spolu - nyní dokonce manželé, a neuvěřitelně jsem tehdy posílila sama sebe. Věci se začaly dít a život měnit.

Tehdy jsem se také poprvé na seminářích ocitla čistě v ženském kolektivu, ženském kruhu. Vyvolávalo to ve mě pocity nepohodlí, studu a strachu. Na jedné akci jsme měly všechny ženy společně intuitivně tančit. No to byl horor.

Nedokázala jsme se uvolnit. Pořád jsem se pozorovala a také sledovala ostatní. O tom, že bych si to užila, nemohla být vůbec řeč.

Na druhou stranu mi bylo po téhle akci tak nějak lehčeji a ženštěji. Cítila jsem více své tělo a měla jsem větší potřebu být holčičkou, princeznou, krásnou ženou s velkým Ž.

Začínala jsem si uvědomovat, jak moc mi tahle má ženská část chybí. Jak moc je potlačena a zatlačena do kouta v mém nitru. Jak moc v mém životě vládne mužská energie – výkonnost, cílevědomost, samostatnost, produktivita, akce, akce, akce! Jak moc mi chybí přijetí svého ženského těla.

Rozhodla jsem se začít na své vnitřní ženě pracovat. Začala jsem navštěvovat ženské kruhy, skupiny, rituály, kde jsem postupně odlupovala slupky studu, strachu, napětí a začala objevovat svou vnitřní i vnější krásu, sílu, svou ženskost.

Hodně jsme se dívala a učila ze svého dětství, kde jsem si vytvořila přesvědčení typu "nejsem dost dobrá". Pochopila jsem také proč jsme si je vytvořila. V tu dobu jsem je prostě potřebovala. Jinak to nešlo. Všechno v našem životě má nějaký důvod a smysl. Důležité, ale je umět pouštět věci, které nám již neslouží a nefungují. Tady a teď.

Přirozeně jsem zpomalila a zjemnila. Zklidnila se a přestala neustále někam spěchat.

Začala jsem také vnímat změny ve vztahu. Cítila jsem, jak se mění můj postoj k sexu. Poprvé v mém životě jsem jej nevnímala jako povinnost, ale jako svobodné rozhodnutí, což se zákonitě projevilo na kvalitě milování. Do dneška se mi stává, že se po milování rozpláču. Ne smutkem či bolestí. Radostí. Cítím spojení s vlastní duší, se svou vlastní moudrostí a silou.

Zjistila jsem, že čím více já probouzím ženu v sobě, své sebevědomí a lásku k sobě, tím silnější je také můj muž. Tím více cítím, že se o něj mohu opřít, více mu důvěřuji. A co víc, po čem každý muž touží – umím se mu odevzdat a tím ho nádherně posílit a vyživit. On o mě pak pečuje – doslova jako o Bohyni. A taky vydělává víc peněz. Oba jsme šťastní a spokojení.

Čas plynul, založila jsem si vlastní praxi a začala ženám pomáhat. Prošla jsem velkým množstvím výcviků, konzultací, terapií, seminářů, kurzů a akcí. Přečetla desítky knih na témata osobního rozvoje, utratila desítky tisíc korun za nové znalosti a přístupy.

Potkala se se stovkami naladěných lidí a v mé praxi jsem pracovala s mnoha ženami. Z toho všeho jsem se hodně naučila a pochopila. Je mou velkou radostí předat vám nyní své zkušenosti a zkrátit vám cestu.



Když žena chce

Nepřestává mě i dnes překvapovat, jak snadné to může být, když žena doopravdy chce. Když opravdu chceš přichází krásná úleva a nádherný pocit a uvědomění, že je:

- v pořádku říkat, to co si doopravdy myslím, že to druzí ocení a já si pak mohu sama sebe vážit
- možné mít v životě vše, co chci a potřebuji, že všechna omezení jsou jen v mé hlavě a těch se mohu zbavit
- v pořádku a bezpečně dělat změny, dokonce je to nevyhnutelné, protože jen díky změnám rosteme a posouváme se v životě dál
- je v pořádku říci NE, protože NE má úplně stejnou hodnotu jako ano
- je v pořádku dělat chyby, které vlastně neexistují, protože chyba jen jen poznání o tom, kudy cesta nevede
- je v pořádku uvědomit si, že jsem jedinečná a dokonalá bytost, že jen já sama rozhoduji o svém životě a ten je jen a jen podle mě
- je v pořádku se o sebe starat a myslet na sebe, že se tím nestávám sobcem, ale člověkem, kterého si lidé váží
- možné mít naplněný a harmonický vztah, plný otevřené komunikace, spolupráce a lásky

Kdo je SEBE-VĚDOMÁ ŽENA?

Žena, která si je SEBE - VĚDOMÁ. Žena, která si uvědomuje sama sebe.

Žena, která si uvědomuje:

- že se může svobodně rozhodovat a dělat vše, po čem touží, bez strachu, co na to řeknou ostatní
- že její tělo je chrám, dokonalé a krásné, takové jaké je
- že je jedinečná a že upřímné a opravdové projevení toho, kým je, je to nejlepší pro ni i pro všechny ostatní
- že má právo volby a právo na svůj názor
- že má sílu a moc změnit vše, co jí v životě nevyhovuje, nefunguje, trápí a zraňuje
- že má dar vytvořit si spokojený a harmonický partnerský život
- že si svými myšlenkami a chováním vytváří svůj život
- že je 100% zodpovědná za vše, co se jí v životě odehrává
- že Vesmír a Země je přátelské místo plné nekonečné hojnosti, která je jí k dispozici
- že změny vedou vždy k lepšímu, že jí změny pomáhají růst



- že má právo říci NE, že NE má stejnou hodnotu jako ANO
- že je důležité na sobě pracovat a učit se
- že čas je její přítel a jen ona sama rozhoduje, jak s ním naloží
- že má dar intuice, svého vnitřního hlasu, který vždy ví, co má dělat
- že vládne jedinečnými dary a talenty, kterými naplňuje své životní poslání
- že je důležité stanovit si hlavní hranice a dodržovat je
- že je nutné mít vlastní prostor pro své koníčky, zájmy a péči o sebe
- že je v její moci být zdravá, šťastná a veselá

Buď sama sebou a občas jen sama se sebou :-). Díky tomu do tvého života vstoupí opravdová radost, láska, moudrost a štěstí!

Program pro zvýšení sebe-vědomí a také výjimečná konference Ženy ženám ŽIVĚ 2014 – www.zenyzenam.cz/zive ti k tomu může dopomoci.

Jak pracovat s programem

Sebevědomí je krásná věc! A kdo jej má, je šťastným člověkem! Nalijme si však čistého vína a přiznejme si, že u většiny lidí, a žen obzvláště, se ručička sebevědoměru pohybuje v těch nižších hodnotách.

Nemusíš být však smutná, nic není ztraceno. Vše má řešení a vše lze změnit. Pokud samozřejmě chceš, protože i zde platí, že bez práce nejsou koláče.

Pro tebe, co se ráda cítíš sebevědomě a opravdu se nechceš smířit s rolí ušlápnuté chudinky a šedé myšky, jsem připravila PROGRAM PRO ZVÝŠENÍ SEBE-VĚDOMÍ, soubor 3 nejdůležitějších oblastí k posílení tvého sebevědomí a sebedůvěry, které jsou výsledkem mé vlastní cesty.

Základní program projdeš za 3 týdny. Připravila jsem pro tebe systém, kterým tě postupně provedu. Čeká tě vždy vysvětlení základních principů, něco málo povídání a teorie a především praktická cvičení.

Čekají nás společně tři týdny a tři hlavní kroky:

1. Říkej, co si myslíš a co cítíš
2. Miluj své tělo
3. Já na prvním místě

Nejprve si prosím přečti celý text k programu v tomto ebooku. Dá ti správný vhled do jednotlivých částí a tvé podvědomí se na ně naladí.



V následujících třech týdnech pak postupuj krok za krokem. Přečti si daný krok a všechna uvedená cvičení. V týdnu pak praktikuj cvičení dle instrukcí.

Nezapomeň, že jako ženy máme v měsíčním cyklu období, kdy se nám do nových věcí nechce. Počkej si na ten správný čas.

Inspiruj se v článcích, které si můžeš přečíst u nás na blogu: <http://zenyzenam.cz/category/menstruace-a-mesicni-cyklus/>

Po skončení programu se můžeš libovolně vracet. Doporučuji vybrat vždy jedno cvičení a to samotné trénovat celý týden. Je pravda, že nový návyk se zakoření po 21 opakováních v řadě. Pokud ti přijde některé cvičení obzvlášť obtížné, použij toto pravidlo 21.

Pusť se do toho a první sladké ovoce se brzy dostaví!

Krok 1: Říkej, co si myslíš a cítíš

Tvá řeč je velký dar, který má také velkou moc. Je to způsob, kterým vyjadřuješ, jaké to vlastně je být ženou, člověkem, lidskou bytostí. A právě tento způsob z tebe dělá to, co jsi. Je to velmi silný nástroj, díky kterému můžeš ostatním sdělit, jak se k tobě mají chovat, a to tak, jak chceš a jak si zasloužíš.

A proto jsem jako první krok k sebedůvěře zvolila schopnost ozvat se, nebát se říci svůj názor nebo si jednoduše říct o to, co právě potřebuji.

Chce to trošku odvahy, která však brzy začne nést sladké a šťavnaté plody úspěchu. Zkus být tedy odvážná a řekni věci, které jsi nikdy předtím nebyla schopna říct i přesto, že jsi si to moc přála.

- Řekni, co tě zlobí, znervózňuje, vyvolává ve tobě smíšené pocity.
- Řekni, čeho se bojíš, co ti ubližuje a zraňuje.
- Řekni, co se ti naopak moc líbí, máš ráda a přitahuje tě.
- Řekni si o pomoc a podporu jakou potřebuješ.

Buď za každou cenu u svého srdce a svých opravdových pocitů. Tvé pocity jsou tvými pravdivými průvodci, na které se můžeš spolehnout. Povedou tě vždycky dobře. Nebojuj a neprosazuj se. Když říkáš, co doopravdy cítíš a chceš, dostává tvé tělo mnohem silnější náboj. Promlouvá totiž tvé nitro, tvá duše. Promlouvá zkrátka tvé opravdové JÁ. Jsi to doopravdy TY.

A to je moc důležité jak pro tebe, tak pro tvé okolí. Tvé okolí tím získává velkou příležitost tebe poznat a pochopit, kdo doopravdy jsi a co potřebuješ.. Ovlivňuješ tím jejich chování vůči tobě.

Říkat, co chci a co cítím, zázračně posílí tvé sebevědomí.



Když začneš vystupovat tímto novým, sebejistým způsobem, tvé okolí se k tobě začne chovat jinak než dříve. Akce vyvolá reakci. Pokud ty něco změníš u sebe, logicky se změní i tvé okolí. Pokud ty začneš pracovat pro sebe, začne pro tebe pracovat i tvé okolí :-).

Je to nový začátek, kterým změníš nejen to, jak vnímáš sama sebe, ale i přístup ostatních k tobě.

Uvidíš jak se brzy začneš cítit uznávaná a oceňovaná za to, že jsi upřímná, že lidé vědí na čem s tebou jsou, což je pro ně velmi důležité, stejně jako pro tebe.

Teď si to vyzkoušíme. Nejde o to měnit něco teď hned o 180 stupňů, za každou cenu, lámat to přes koleno. Praxe a trénink je však důležitý.

Vyzkoušíš si to hezky pomalu, postupně tzn. postupnými a soustředivými kroky.

Cvičení 1: Projev se

Znáš to, často chceš ve společnosti přátel něco říct. Máš to na jazyku, úplně tě to tam pálí. Místo toho, ale zavřeš pusu a říkáš si, jak je to hloupé, co si asi o vás budou myslet. Zkrátka to neřekneš, ale pak tě to mrzí.

Zkuste alespoň 1x týdně překonat tuhle komfortní zónu a říci to, co vás pálí na jazýčku! Budete překvapena reakcí :-).

Cvičení 2: Ne už máš

Stalo se ti, že jsi něco opravdu hodně chtěla, ale styděla jsi se zeptat? Bála jsi se odmítnutí?

Není se čeho bát :-). Vždy, když se nezeptáš, protože se bojíš odmítnutí, prosím, uvědom si, že v tu chvíli už NE máš. Na druhou stranu, pokud se osmělíš a řekneš si upřímně o to, co chceš či potřebuješ, je velmi vysoká šance, že ti osoba na druhé straně vyhoví. Takže, co je lepší? Mít ve 100% NE anebo mít velkou šanci na ANO?

Já jsem pro ANO!

Navíc, když do toho půjdeš a zeptáš se, nebudeš mít pak žádný důvod si něco vyčítat = tvé sebevědomí opět naroste!



Příběh realitního agenta

Byl tehdy hodně mladý, a když přišel první den do práce, šef se ho zeptal: „Chcete prodávat domy?“ Samozřejmě ihned odpověděl, že chce. Šéf ho zavedl do sousední čtvrti a řekl mu: “ Tady vás teď nechám. Vyzvednu si vás za čtyři hodiny. Jděte a klepejte na dveře a ptejte se lidí, zda chtějí prodat svůj dům.“

Dal mu do ruky papír, na kterém bylo sto kolonek, a řekl mu, ať do kolonky udělá křížek pokaždé, když mu někdo řekne ne. „Jděte si pro svých prvních sto ne.“ Ten mladík nevěřil vlastním uším, ale nedalo se nic jiného dělat. Mnoho lidí skutečně řeklo NE, ale k jeho úžasu někteří řekli ANO – protože o tom prý už přemýšleli a chtěli vědět více informací. V tu chvíli si ten mladík uvědomil, že s každým člověkem, který řekl NE, se přiblížil možnosti, že někdo řekne ANO.

Zkus tedy alespoň 1x týdně opět překonat komfortní zónu a požádej o něco, co chceš!

Cvičení 3: Jak to doopravdy máš

Bojíš se partnerovi říct, že se cítíš odstrčeně, když dává často přednost fotbalu či hrám na PC místo toho, aby trávil čas a tebou? Bojíš se odmítnutí či hádky?

Neboj se! Pokud partnerovi řekneš, jak to doopravdy cítíš, jaké jsou tvé upřímné důvody k tomu trávit s ním více času, budeš překvapena jeho reakcí. Nakonec pravděpodobně zjistíš, že on vůbec netušil, jak je pro tebe společně strávený čas důležitý. Bude rád za tvou upřímnost a nakonec i za to, že budete více spolu.

Zkus tedy alespoň 1x týdně překonat naši důvěrně známou komfortní zónu a řekni svému partnerovi, mamince, bratrovi, kamarádce, co vám leží na srdci a chceš s nimi sdílet.

Cvičení 4: Nastav své hranice

Sedíš na poradě a tvůj šéf právě pronáší kritiku na tvou osobu. Ty jen tiše sedíš, mlčíš a koukáš se pod nohy. Potíš se a uvnitř tebe to vře. Znáš ten pocit, kdy tě někdo uráží, ty jsi zticha a pak se v koutku potají lituješ či obviňuješ, že jsi něco neřekla?

A právě s tím je třeba přestat! Pokud se ti něco nelíbí, ozvi se! Nemáš povinnost to snášet a nikdo nemá právo tě urážet. Naopak tím, že se ozveš se:

- za sebe postavíš, tzn. ručička na sebevědoměru jde nahoru
- dáš druhým zpětnou vazbu a tím i prostor a možnost se zamyslet nad tím, co vlastně říkají. Věř tomu, že si to kolikrát ani neuvědomují
- bude mezi vámi jasno! Vytvoříš si hranice, které jsou tolik potřeba. Díky nim víš, kdo jsi a vědí to i druzí.



Jak bude vypadat cvičení 1x týden nemusím asi již rozepisovat :-).

Na závěr 1. kroku k sebevědomí bych ti chtěla říct, že tím, že projevíš lásku k sobě (řekneš si, co chceš, o to, co potřebuješ, ozveš se), se ti láska vrátí prostřednictvím tvého okolí.

Pamatuj! Vše je akce a reakce! To, co vysílám, to se mi do života vrací!

Krok 2: Miluj své tělo

Pojem krása je velké a velmi vděčné téma. Každá toužíme po kráse, a i když to třeba nedáváme najevo, její nedostatek je to, co právě málo sebevědomé ženy velmi trápí. Připadáme si ošklivé a tím pádem si myslíme, že nás nemůže mít někdo doopravdy rád, brát nás vážně, dát nám práci či nás dokonce obdivovat.

Každá z nás o svůj vzhled nějakým způsobem dbá. Je to logické. Pokud se podíváš kolem sebe – na internet, do časopisů, televize, bude ti jasné, že krása jde ruku v ruce s úspěchem a štěstím.

Před časem ke mě přišla zpráva o tom, proč je svět modelingu, tak přísný, co se týče postav modelek, které na nás koukají z časopisů, reklam a televize a vrývají do nás přání být stejné, mít stejně hubeňoučké a vysoké postavy.

První modelky, které předváděly ženské oblečení, byly oblé, smyslné ženy. Postavy těchto žen však přitahovaly mnohem větší pozornost než samo oblečení!

Aby se návrháři tomuto problému vyhnuli, začali si jako modelky vybírat velmi hubené, dokonce až kostnaté ženy. Takové modelky přinutily lidi věnovat pozornost předváděným šatům, a ne tělům pod nimi. Myslím, že to nemusím více komentovat. A pokud:

- Máš pocit, že máš moc široké boky?
- Tlustá stehna, malá prsa, křivý nos či odstáté uši?
- Jsi nespokojená a pohled do zrcadla tě jen trápí?

Prozradím ti jednu odvěkou pravdu.

Tvé tělo je dokonalé a krásné přesně takové, jaké je. Projev mu také svou lásku a ono ti ji vrátí tím, že ti bude dobře sloužit.

Mám pro tebe 2 cvičení k posílení přijímání svého těla, které fungují u mně.



Cvičení 1: Tvoje tělo, tvůj chrám

Pravidelně si dopřej teplou koupel, rozmazli se různými přísadami - oleji a přírodními vůničkami. Zapal si svíčku. Pusť si oblíbenou hudbu. Příjemně se laď na své tělo. V duchu si opakuj: "Mé tělo je zdravé a krásné". Po koupeli se natři tělovým mlékem. Každé části svého těla při natírání nahlas řekni, že ji miluješ. "Miluji vás mé kotníky. Miluji vás mé paže. Miluji tě mé břicho". Atd.

Tahle krátká meditace je hotovým balzámem pro tvé tělo i vaši duši. Opět platí: akce a reakce. To, co vysílám, to se mi také vrací. Dávám lásku svému tělu, mé tělo mi lásku vrací.

Cvičení 2: Léčivý pohyb = tanec

Asi nemusím zmiňovat, jak našemu tělu prospívá pohyb. Prospívá! A jak! Ideální pro ženy je tanec, který dokáže krásně rozprodit a rozvířit právě ženskou energii. Tolik potřebnou a léčivou.

Je jedno jaký tanec si vybereš. Ideální pro tebe jen ten, který se ti líbí a přitahuje tě. Jen prosím tancuj :-)
Výborné jsou tance, které hodně zapojují pánev, např. břišní tance, latina či flirt dance. Pánev je velmi důležitá část našeho těla. Sídli v ní životní a sexuální energie, ale také se zde usazují bloky, strachy, trápení, bolesti a potlačené pocity. A naše ženské orgány. Pohyby pánví jsou pro nás proto velmi potřebné k léčení našich traumat a trápení.

Pokud se stydíš nebo zkrátka nemáš čas chodit do nějaké taneční školy či "kroužku", tancuj doma. Vypni hlavu a nechte se vést jen svým tělem. Tančete spontánně. Klidně si na chvíli zavaž oči šátkem. Nesnaž se to řídit. Stačí 5 minut denně a budeš se cítit báječně. 5 minut denně, které věnuješ sobě, svému tělu a pohybu, tě nabije energií na celý den. Pocítíš příliv radosti, budeš zářit a svítit.

Cvičení 3: Upřímný přítel = zrcadlo

Každému je jasné, že zrcadlo zcela přesně odráží to, kdo jsme, co si o sobě momentálně myslíme a jak vnímáme sami sebe. Vzpomeň si kolik hodin jsi u zrcadla strávila kritizováním svého obličej, své postavy, celého svého těla. Je na čase to změnit!

Vezmi si do ruky zrcadlo. Podívejte si do svých krásných upřímných očí a řekni: "Mám tě ráda". Že se přijímáš právě taková, jaká jsi.

Vydrž. Víím, že je to zpočátku velmi obtížné. Já sama jsem to napoprvé nedokázala. Pokud se objeví slzy, je to v pořádku. Jsi na nejlepší cestě. Blok se začíná rozpouštět a pomocí slz se odplavuje.



Pokud si právě teď nedokážeš říct, že se máš ráda, zkuste něco jednoduššího. Mrkni, co se ti na vás líbí, např. tvé oči. Řekni si tedy nahlas: "Máš krásné oči". Ideální je, oslovit se ještě jménem. Takže: "Aličko, máš krásné oči".

Trénuj, kdykoliv se mihneš kolem zrcadla. Stopni kritika a nastol chváliče!

Procházíš kolem výlohy a zahlédla jsi se v ní? Hned si v duchu řekni, jak ti to sluší. Když si jdeš ráno čistit zuby, přivívej se úsměvem, popřej si dobré ráno a řekni si něco pěkného. Např. "Aličko, máš krásný úsměv, dnes je krásný den".

Zkoušej a nevzdávej to, když to nepůjde hned. Vytrvej a uvidíš, že se za pár dní na sebe budeš dívat zcela jinak.

Zkrátka jsi a budeš KRÁSNÁ!

Krok 3: Já na prvním místě

Stává se ti, že bys ses pro druhé rozkrájela, děláš, co jim na očích vidíš a oni ne a ne to ocenit? Spíše naopak? Jejich nároky se stále zvyšují a dokonce se k tobě chovají nehezky?

Pokud se ti tohle děje, je to pro vás jasná zpráva. "Zapomínáš na sebe a reakce tvého okolí tě na to mají upozornit". Ještě, že ty druhé, naše kouzelná zrcadla, máme.

Opravdu! Je potřeba myslet na sebe na prvním místě. Nejdřív dám sobě, protože teprve pak, můžu dát tobě. Pokud se vám to nezdá, zkuste se na to podívat takto:

Jak mohu dát něco, co sama nemám? Jak mohu dávat lásku, pokud si ji nejdříve nedám sama? Jak mohu o druhé pečovat, pokud neumím pečovat sama o sebe? Jak mohu druhým pomáhat, pokud nepomohu a nepostarám se nejdříve sama o sebe? Jak mohu druhého naučit plavat, když to sama neumím?

Dává to smysl, že? Je to zkrátka tak!

Možná tě napadne, že když budeš na sebe myslet na prvním místě, stane se z tebe sobec!

Omyl, nestane!

Pokud sobě budeš dávat ve zdravé míře, to znamená tak, jak ti říká tvé srdce a tvé pocity, sobec ze z tebe nestane. Právě naopak. Člověk, který myslí na sebe na prvním místě, je člověk, kterého si druzí váží, cení a respektují jej.

Člověk, který má v životě jasno a je jasně čitelný pro své okolí, pak může pomáhat druhým, kteří to patřičně ocení.



Vysvětlím ti také, kdo je sobec, abys viděla rozdíl a měla v tom jasno.

Sobec je člověk, který sice myslí na sebe na prvním místě, ale má s tím problém. A velký. Hraje. Takže se většinou předvádí, rád na sebe poutá pozornost, jen bere, ale dávat neumí.

Takový člověk, je člověk zraněný, potřebuje tvou podporu a lásku, neumí si ji dát sám, proto ji chce násilně po druhých. Hledá, jak posílit lásku k sobě přes druhé!

A přichází opět trénink :-)

Cvičení 1: Udělej si den jen pro sebe!

Naplánuj si den, kdy se budeš věnovat jen a jen sama sobě. Budeš se hezky rozmazlovat, pečovat o sebe a rozvíjet se. Takže doporučuji nějakou labužnickou masáž, hezky si nalakovat nehty, kino, taneček, oblíbený koníček, nějaký dobrý zákusek či zmrzlinu, seminář, dát si rande s kamarádkou a probrat takové ty holčičí záležitosti nebo zajít na lov pěkných hadříků :-), večer si zalézt do peřinky s dobrou knihou, na kterou už se jistě dlouho těšíš!

V tento den si 100% vyzkoušíš, jaké to je myslet jen na sebe. Sleduj se, pozoruj se a třeba si i zapiš, jak se u všech činností cítíš.

Věřím, že si to náramně užiješ, načerpáš síly a inspiraci, budeš mít ze sebe dobrý pocit.

Cvičení 2: Nauč se říkat NE

Jsou tví blízcí zvyklí, že písknou a ty přiskočíš? Je například ve tvé domácnosti něco, co "umíš" jen ty a bez tebe si tvá rodina neporadí? Neustále někomu pomáháš, až jsi z toho unavená?

Nauč se říkat NE!

A víš proč? Protože NE má úplně stejnou váhu a hodnotu jako ANO. Cílem v našem životě je právě rovnováha. Takže logicky, když pořád říkám ano, ano, ano, ano...je NE zkratka nevyhnutelné, jinak si zadělávám na problém.

1x týdně zkus svým dětem, partnerovi, kamarádce, až po tobě zase budou něco chtít, protože ty to umíš nejlépe, ale přitom ty to FAKT dělat nechceš, říct NE. "Ne, nezlob se, já to teď pro tebe neudělám".

Jde zase o překročení komfortní zóny = posilovna našeho sebevědomí!



Když to NE, bude hezky od srdce a upřímné, žádné prosazování či boj ze strachu, uvidíš, jak s tím tví blízcí nebudou mít vůbec žádný problém.

Někdy se může stát, že se budou chvilku vztekat. To víš, bereš jim poměrně slušný servis. Brzy to ale pochopí, zjistí, kde je tvá hranice a tu budou tolerovat.

Ty si tak zjednodušíš život a ještě se o sebe hezky postaráš, ručička na sebevědoměru letí nahoru!

TIPY PRO ÚSPĚCH

V průběhu programu i mimo něj se řiď těmito tipy pro úspěch:

- Řiď se svými pocity, tím, co cítíš, že ti říká vaše srdce
- Denně se oceňuj a říkej si, že se máš ráda
- Pečuj o své tělo
- Přebírej 100% zodpovědnost za svůj život
- Buď si vědoma, že máš právo volby v jakékoliv situaci
- Jsi to ty, kdo řídí tvůj život
- Buď královnou ve svém království
- Staň se bohyní

TVŮJ DALŠÍ KROK

Nezapomeň.

„Pokud chceš být šťastná, jako jsi nikdy nebyla, udělej něco, co jsi nikdy neudělala.“

Najdi si svou motivaci. Důvod proč se pustíš do cvičení. Co tě pak čeká, co získáš? Napiš si vše, co bys chtěla změnit. Co se stane, když to dokážeš. Jaký bude tvůj život? Pokud se ti do cvičení právě nechce, odpověz si proč? Co ti brání? Pokládej otázky a odpovědi přijdou. Vždy.

Jsi silná. Začni se cvičeními právě teď.

Pracovat na svém sebe-vědomí je prvním krokem na cestě k tomu být šťastnou, spokojenou a naplněnou ženou. Ženou, která je ráda sama sebou.



Na této cestě však může přijít spousta otázek, což je přirozené. Na tyto otázky můžeš najít odpovědi již brzy na výjimečné akci Ženy ženám ŽIVĚ 2014, na které vystoupí mých 7 kamarádek a výjimečných žen, které již touto cestou prošly a já osobně je považuji za sebe-vědomé.

Více informací k celé akci najdeš na www.zenyzenam.cz/zive.

Držím ti palce na tvé cestě stát se SEBE-VĚDOMOU ŽENOU. Je mi ctí tě doprovázet. S láskou Alice Kirš

www.Zenyzenam.cz