

TVŮJ VNITŘNÍ DRAHOKAM: TVÁ JEDINEČNÁ CESTA K ZÁŘIVÉMU SEBEVĚDOMÍ

Představ si, že v dlaních držíš surový drahokam. Na první pohled možná nevypadá nijak výjimečně, ale uvnitř skrývá potenciál stát se tím nejzářivějším a nejkrásnějším šperkem, jaký kdy svět spatřil.
Ten drahokam jsi TY!



EVA VÁLKOVÁ

Tento e–book ani žádná jeho část nesmí být prodávána
či jinak zpoplatněna, není dovoleno kopírovat texty
ani informace v něm obsažené.

Cvičení, praktické úkoly a sebereflexe prezentované v tomto
e–booku jsou zaměřené na osobní rozvoj a nenahrazují
lékařskou péči ani odbornou psychologickou,
psychodiagnostickou či psychoterapeutickou pomoc.

ÚVOD

NÁČRT TVÉHO KLENOTU

Odvážná ženo,
vítej na začátku kouzelné cesty za objevením svého
nejcennějšího pokladu — sebevědomí. Představ si,
že v dlaních držíš surový drahokam. Na první pohled možná
nevypadá nijak výjimečně, ale uvnitř skrývá potenciál stát
se tím nejzářivějším a nejkrásnějším šperkem, jaký kdy svět
spatřil.

Ten drahokam jsi TY!

Na následujících stránkách se vydáš na cestu po stopách
umění klenotnictví. Budeš nejen tvůrkyní, ale také tím
nejcennějším materiálem. Budeš jemně obrušovat hrany
pochybností, leštit plochy svých silných stránek a zasazovat
svůj jedinečný drahokam do náhrdelníku života tak, aby zářil
v celé své kráse.

Možná si teď říkáš, že nejsi dost výjimečná nebo že tvůj
vnitřní drahokam není tak cenný. Dovol mi ujistit tě, že každý
drahokam je unikátní a má svou vlastní, neopakovatelnou
hodnotu. Tvoje jemnost, laskavost, empatie — to vše
jsou vzácné vlastnosti, které činí tvůj drahokam ještě
cennějším.

V každé kapitole se zaměříš na jeden krok, který bude přispívat k vytváření tvého zářivého sebevědomí. Budeš mít k dispozici cvičení, která ti pomohou objevit a rozvinout tvé skryté talenty.

Praktické úkoly tě povedou k tomu, abys své nově nabyté dovednosti používala v každodenním životě. A sebereflexe ti umožní sledovat, jak tvůj drahokam den za dnem získává více lesku.

Pamatuj, že tato cesta není rozhodně o tom stát se někým jiným. Je o odhalení toho nejlepšího, co **UŽ** v sobě máš. Je o tom, abys poznala svou pravou hodnotu a ukázala ji světu.

Než se na cestu vydáš, mám pro tebe první úkol.

Najdi si klidné místo, na chvíli si zavři oči a představ si svůj drahokam. Jakou má barvu? Jaký má tvar? Jak se na světle třpytí? Tato vizualizace bude tvým průvodcem na cestě, která se před tebou právě otevírá.

Připrav se na objevování, růst a zářivou proměnu. Tvůj drahokam čeká, až ho odhalíš v celé jeho kráse.

S láskou,
Eva

PRAKTICKÝ ÚKOL

Vezmi si papír velikosti A4; fixy, pastelky, vodovky nebo voskovky a nakresli si svůj drahokam tak, jak sis ho ve své mysli představovala. Nemusíš být profesionální malířka — jde o to, aby si zachytila pocit a energii svého drahokamu.

Následně si pod obrázek napiš tři slova, která nejlépe vystihují, jaký by tvůj drahokam měl být, až dokončíš tuto jedinečnou cestu. Obrázek si schovej a vrať se k němu na konci svého putování.

Jsi připravena začít?

Obrať list a vydej se na cestu za svým zářivým sebevědomím!

KAPITOLA 1

HLEDÁNÍ SUROVÝCH DRAHOKAMŮ: SEBEPOZNÁNÍ

Odvážná ženo,

vítej v první kapitole své cesty. Dnes se vydáváš na jedinečnou výpravu do hlubin své duše, abys objevila surové drahokamy, které v sobě skrýváš. Každá žena je pokladnicí plnou vzácných kamenů — svých hodnot, silných stránek a talentů.

Pojď je odkrýt a vynést na světlo.

Představ si, že jsi odvážná průzkumnice, která se s lucernou v ruce noří do tajemné jeskyně. Každý krok tě přibližuje k úžasným objevům. Neboj se tmy — ta jen zdůrazňuje třpyt tvých vnitřních pokladů.

CVIČENÍ:

MAPA POKLADŮ TVÝCH HODNOT

Vezmi si list papíru a nakresli si mapu jeskyně svého nitra. Do různých zákoutí této jeskyně umísti své životní hodnoty. Možná objevíš diamant autentičnosti, rubín vášně, safír moudrosti... Jaké drahokamy–hodnoty tady najdeš?

Zamysli se nad tím, co je pro tebe v životě opravdu důležité. Je to láska? Osobní a finanční svoboda? Rodina a přátelé? Nech svou intuici, aby tě vedla.

CVIČENÍ:

PRŮZKUM ŽÍLY TVÝCH SILNÝCH STRÁNEK

Nyní se zaměříš na žílu plnou svých silných stránek. Představ si, že máš kouzelné kladívko. S každým úderem se odkrývá nová vrstva tvých schopností. Co vidíš?

Možná je to ametyst empatie, topaz kreativity, smaragd vytrvalosti... Zapiš si alespoň pět svých silných stránek a ke každé připoj konkrétní situaci, kdy ti daná silná stránka pomohla překonat překážku nebo dosáhnout úspěchu.

PRAKTICKÝ ÚKOL:

VYTVORENÍ SEZNAMU TVÝCH TALENTŮ

Po celý týden buď pozornou pozorovatelkou sebe sama. Všímej si momentů, kdy se cítíš být ve svém živlu, kdy čas plyne nepozorovaně a ty jsi plně ponořená do dané činnosti. To jsou okamžiky, kdy používáš své přirozené talenty.

Každý večer si zapiš alespoň jeden takový moment a talent, který jsi při něm objevila. Na konci týdne budeš mít pestrý přehled svých talentů.

SEBEREFLEXE: POKLADY V TVÝCH RUKOU

Když teď držíš v rukou mapu svých hodnot, seznam silných stránek a talentů, co cítíš? Co tě překvapilo?

Možná jsi objevila drahokamy, o kterých jsi ani nevěděla, že je v sobě máš. Nebo jsi znovu ocenila ty, na které jsi možná zapomněla.

Pamatuj odvážná ženo, že každý z těchto surových drahokamů má nesmírnou hodnotu. V následujících kapitolách je budeš brousit a leštit, aby mohly zazářit v plné kráse. Ale už teď, v jejich surové formě, jsou důkazem tvé jedinečnosti a vnitřního bohatství.

Než se vydáš dále, dej si chvíli a poděkuj sama sobě za odvalu vydat se na tuto cestu sebeobjevování.

P. S. Nezapomeň si svou mapu hodnot, seznam silných stránek a talentů uschovat na bezpečné místo. Budeš se k nim v průběhu své cesty vracet a čerpat z nich sílu a inspiraci.

KAPITOLA 2

BROUŠENÍ DIAMANTU SEBEDŮVĚRY

Odvážná ženo,
vítej u druhé zastávky na své kouzelné cestě. Nyní,
když jsi objevila surové drahokamy svých hodnot, silných
stránek a talentů, je čas začít s tím nejdůležitějším procesem —
broušením diamantu tvé sebedůvěry.

Představ si, že držíš v rukou surový diamant. Je krásný
už teď, ale jeho pravý potenciál se skrývá pod povrchem.
Stejně tak tvá sebedůvěra možná nyní vypadá jako
neopracovaný kámen, ale s každým jemným dotykem
brusného kotouče začne odhalovat svůj skutečný třpyt.

JEMNĚ OBRUŠOVÁNÍ HRAN POCHYBNOSTÍ

Každá z nás má v hlavě malého kritika, který nám
našeptává pochybnosti. Ale co kdybychom se na tyto
pochybnosti podívaly jako na hrany, které je třeba
obrousit?

Vezmi si papír a tužku a následuj tyto kroky:

1. Napiš tři nejčastější pochybnosti o sobě samé.
 2. Ke každé pochybnosti si napiš situaci,
kdy jsi navzdory této pochybnosti uspěla.
 3. Nyní přeformuluj každou svou pochybnost
do pozitivní afirmace.
-

Například:

„Nejsem dost chytrá.“ změň na „Mám svůj jedinečný pohled na svět a neustále se učím nové věci.“.

CVIČENÍ:

PŘETAVENÍ NEGATIVNÍCH MYŠLENEK
V ZÁŘIVÉ FACETY

Představ si, že jsi šperkařka, která má moc přetvářet tmavé kousky uhlíku v zářivé facety diamantu. Takto budeš pracovat i se svými negativními myšlenkami:

1. Napiš si tři negativní myšlenky, které tě často napadají.
2. Pro každou negativní myšlenku najdi důkaz, který ji vyvrací.
3. Každou negativní myšlenku přeměň v pozitivní afirmaci.

Například:

„Nikdy nedokážu dosáhnout svých cílů.“ změň na „S každým krokem se ke svým cílům přibližuji a mám v sobě obrovskou sílu na překonávání jakýchkoliv překážek“.

CVIČENÍ: RYTÍ POZITIVNÍCH AFIRMACÍ DO TVÉHO DRAHOKAMU

Nyní, když jsi obrousila hrany pochybností a přetvořila své negativní myšlenky, je čas vyrýt do tvého diamantu sebedůvěry pozitivní afirmace.

Tyto afirmace budou tvým majákem v těžkých chvílích:

- Napiš si pět pozitivních afirmací o sobě samé. Začni je slovy „Jsem ...“ nebo „Mám ...“.
- Každé ráno a každý večer si tyto afirmace přečti nahlas před zrcadlem.
- Během dne, kdykoliv pocítíš pochybnosti, si jednu z afirmací v duchu zopakuj.

PRAKTICKÝ ÚKOL: 7DENNÍ VÝZVA NA LEŠTĚNÍ SEBEDŮVĚRY

Po dobu následujících 7 dní se zaměř na leštění svého diamantu sebedůvěry.

Každý den si vyber jednu z následujících aktivit:

- Udělej něco, čeho ses vždycky bála.
 - Přijmi kompliment s úsměvem a poděkováním, bez jakéhokoliv zlehčování či obhajování.
 - Pochval se za tři věci, které jsi dnes udělala skvěle.
 - Oblékni se způsobem, který ti dodá sebevědomí.
 - Řekni „ne“ něčemu, co nechceš dělat.
 - Požádej o něco, co chceš nebo potřebuješ.
 - Sdílej svůj názor, i když se bude lišit od ostatních.
-

SEBEREFLEXE: DENÍK TRPYTU TVÉHO POKROKU

Na konci každého dne si zapiš do deníku:

- Jak ses dnes cítila?
- Jakou výzvu jsi překonala?
- Jaké pozitivní afirmace jsi použila?

Po sedmi dnech se podívej zpět a všimni si,
jak tvůj diamant sebedůvěry začíná zářit jasněji.

Odvážná ženo, pamatuj, že broušení diamantu sebedůvěry je celoživotní proces. Buď k sobě laskavá a trpělivá. Každý den, kdy pracuješ na své sebedůvěře, přidáváš novou facetu ke svému vnitřnímu drahokamu.

P. S. Nezapomeň, že i ty nejkrásnější diamanty mají své nedokonalosti. Jsou to právě tyto jedinečné detaily, které jim dodávají osobitost a hodnotu. Přijmi svou jedinečnost s láskou a uvidíš, jak tvůj vnitřní drahokam bude zářit ještě jasněji.

KAPITOLA 3

ZASAZENÍ DRAHOKAMU DO KORUNKY SEBELÁSKY

Odvážná ženo,
vítej u třetí kapitoly své magické cesty. Nyní, když jsi objevila své vnitřní poklady, obrousila hrany pochybností a vyleštila diamant sebedůvěry, je čas zasadit tvůj vzácný drahokam do té nejkrásnější korunky — korunky sebelásky.

Sebeláska je jako drahocenné zlato, do kterého zasazujeme své vnitřní skvosty. Bez ní by i ten nejkrásnější diamant sebedůvěry nemohl plně vyniknout.

Pojď vytvořit korunku, která ti bude připomínat tvou skutečnou hodnotu.

CVIČENÍ: VYTVÁŘENÍ KORUNKY SEBELÁSKY

Představ si, že jsi mistryně ve šperkařství a vytváříš svou vlastní korunku sebelásky.

Každý detail této korunky představuje část tvé sebelásky:

Základna korunky: Tvé základní potřeby

Napiš si seznam 5 základních potřeb, které si slibuješ, že je budeš naplňovat každý den. Například: dostatek spánku, vyvážená strava, pravidelný pohyb, čas pro sebe i čas pro rodinu a přátele.

Drahokamy korunky: Tvé jedinečné talenty

Vyber si 3 až 5 svých nejcennějších talentů (můžeš se inspirovat v předchozích kapitolách) a ke každému talentu napiš, jak tě dělá výjimečnou.

Filigránové zdobení: Tvé malé radosti

Zapiš si 10 malých radostí, které ti vždy zvednou náladu. Může to být cokoli od šálku oblíbeného čaje až po procházku v přírodě.

Lesk korunky: Tvé úspěchy

Vzpomeň si na své 3 největší úspěchy a napiš si, jak tě tyto zkušenosti posílily.

PRAKTICKÝ ÚKOL: 7DENNÍ RITUÁL SEBELÁSKY

Po dobu následujícího týdne si každý den vyber jeden detail své korunky sebelásky a věnuj mu pozornost:

Den 1: Naplň všechny své základní potřeby.

Den 2: Oslav jeden ze svých jedinečných talentů.

Den 3: Dopřej si dvě ze svých malých radostí.

Den 4: Připomeň si jeden svůj úspěch a buď na sebe hrdá.

Den 5: Napiš sama sobě dopis plný lásky.

Den 6: Udělej něco laskavého pro své tělo
(např. si dopřej relaxační koupel/masáž).

Den 7: Prožij den bez sebekritiky — kdykoliv se přistihneš při negativní myšlence, tak ji nahrad' myšlenkou laskavou.

CVIČENÍ: ZRCADLO SEBELÁSKY

Stoupni si před zrcadlo a podívej se na sebe s láskou a něhou, jako bys hleděla na svou nejlepší kamarádku. Vyslov nahlas tři věci, které na sobě oceňuješ:

1. Co na svém těle nejvíce miluješ?
2. Kterou vlastnost na sobě nejvíce obdivuješ?
3. Na jaký svůj úspěch jsi nejvíce hrdá?

Opakuj toto cvičení každé ráno po dobu alespoň jednoho týdne.

SEBEREFLEXE: DENÍK TŘPYTU TVÉ SEBELÁSKY

Každý večer si do svého deníku zapiš:

- Jak sis během dnešního dne projevovala sebelásku?
- V jakém okamžiku sis připomněla svou vlastní hodnotu?
- Co nového ses o sobě naučila?

Po týdnu se podívej zpět a všimni si,
jak tvá korunka sebelásky začíná zářit jasněji.

Odvážná ženo, pamatuj, že sebeláska není sobectví. Je to nezbytný základ pro to, abys mohla milovat sebe i ostatní. Když nosíš svou korunku sebelásky, vyzařuješ světlo, které inspiruje a povzbuzuje všechny kolem tebe.

P. S. Tvá korunka sebelásky je živoucím uměleckým dílem. Můžeš ji neustále upravovat, přidávat nové drahokamy zkušeností a leštit ji svou každodenní péčí. Čím více lásky do ní vložíš, tím krásněji bude zářit.

KAPITOLA 4

ODHALENÍ ZÁŘÍCÍHO DRAHOKAMU SVĚTU: CESTA K AUTENTICITĚ

Odvážná ženo,
vítej ve čtvrté kapitole své transformační cesty. Nyní,
když jsi objevila své vnitřní poklady, vybrousila si diamant
sebedůvěry a zasadila ho do korunky sebelásky, je čas ukázat
tvůj zářivý skvost okolnímu světu.

Představ si, že tvůj vnitřní poklad je maják, který vyzařuje
tvou jedinečnou esenci do světa. Čím autentičtěji
se vyjadřuješ, tím jasněji tvůj maják svítí; přitahuje k sobě
ty správné lidi i příležitosti a inspiruje ostatní k tomu,
aby také zářili svým vlastním světlem.

CVIČENÍ: MAPA TVÉHO AUTENTICKÉHO JÁ

Vezmi si velký list papíru a nakresli na něj mapu
svého autentického já. Do jeho středu umísti
svůj vnitřní drahokam a od něj ved' cesty
k různým oblastem svého života:

- Vztahy — rodinné, partnerské,...
- Práce a kariéra.
- Záliby a volný čas.
- Komunikace s ostatními lidmi.
- Můj osobní styl.

U každé oblasti si napiš:

- Jak to vypadá, když jsi autentická; když jsi opravdu sama sebou?
- Co ti stojí v cestě k tvé plné autenticitě?
- Jaký malý krok už dnes můžeš udělat ke svému autentickému projevu?

CVIČENÍ: DENÍK AUTENTICKÝCH MOMENTŮ

Po dobu jednoho týdne si každý večer zapiš do deníku:

1. Chvíli, kdy jsi během dne byla nejvíce v souladu sama se sebou.
2. Situaci, kdy jsi potlačila své pravé já (a z jakého důvodu).
3. Jak by situace vypadala, kdybys jednala naprosto autenticky.

PRAKTICKÝ ÚKOL: 7DENNÍ VÝZVA AUTENTICKÉHO JÁ

Každý den si vyber jednu z následujících výzev:

1. Řekni svůj upřímný názor na danou situaci s respektem a laskavostí.
2. Obleč si šaty, které vyjadřují tvou jedinečnou osobnost.
3. Sdílej se svým okolím své originální či bláznivé nápady.
4. Řekni „ne“ něčemu, co není v souladu s tvými hodnotami.
5. Vyjádři své emoce otevřeně a upřímně.
6. Udělej něco, co jsi vždycky chtěla udělat, ale bála ses.
7. Sdílej svůj příběh nebo zkušenost, která tě posílila.

CVIČENÍ: VYTVOR SI SVÉ AUTENTICKÉ PROHLÁŠENÍ

Napiš si své autentické prohlášení. Začni větou:
„Jsem (tvé jméno) a toto je moje pravda ...“.

Pokračuj vypsáním svých hodnot, přesvědčení a slibů. Toto prohlášení si umísti na viditelné místo a čti si ho nahlas každé ráno.

SEBEREFLEXE: ZRCADLO AUTHENTICITY

Na konci týdne se podívej do zrcadla a zeptej se sama sebe:

- Jak se cítím, když se vyjadřuji autenticky?
- Jaké změny jsem zaznamenala ve svých vztazích a ve svém okolí?
- Které oblasti mého života stále potřebují více authenticity?

Odvážná ženo, pamatuj, že vyjadřování se autenticky je celoživotní cesta. Buď k sobě trpělivá a laskavá. Každý krok směrem k větší autenticitě je vítězstvím. Tvoje pravé já je ten nejkrásnější dar, který můžeš světu ukázat.

P. S. Když se cítíš nejistě, vzpomeň si na svůj vnitřní drahokam. Jeho záře ti vždy ukáže cestu zpět k tvému pravému já.

KAPITOLA 5

OCHRANA A LÁSKYPLNÁ PÉČE O VNITŘNÍ DRAHOKAM: HRANICE A SEBEÚCTA

Odvážná ženo,

vítej v páté kapitole své cesty k zářivému sebevědomí. Nyní, když jsi objevila svůj vnitřní drahokam, vybrousila ho, zasadila do korunky sebelásky a začala ho ukazovat světu, je čas se naučit, jak o něj pečovat a chránit ho.

Představ si, že tvůj vnitřní klenot je vzácná rostlina. Aby mohla růst a prospívat, potřebuje nejen světlo a výživu, ale také ochranu před záškodníky a nepříznivými vlivy. Tvoje hranice jsou jako skleník, který chrání tvůj drahokam, zatímco sebeúcta je živnou půdou, ze které čerpá sílu.

CVIČENÍ: MAPA TVÝCH HRANIC

Vezmi si papír a nakresli na něj kruh, který představuje tvůj osobní prostor.

Dovnitř kruhu napiš „JÁ“. Kolem kruhu zakresli různé oblasti svého života (např. vztahy, práce, kariéra, komunikace atd.).

Nyní si polož následující otázky:

- Kde jsou mé hranice nejsilnější?
- Kde jsou mé hranice nejslabší?
- Kdo nejčastěji mé hranice překračuje?
- Jak se cítím, když jsou mé hranice respektovány vs. porušovány?

Pro každou oblast si napiš jednu větu, která bude začínat slovy „Mám právo na ...“, například: „Mám právo na respekt v práci.“ nebo „Mám právo říci „ne“, i když to ostatní zklame.“

PRAKTICKÝ ÚKOL: 7DENNÍ VÝZVA KE STANOVENÍ SI HRANIC

Každý den si vyber jednu z následujících výzev:

- Řekni „ne“ něčemu, co nechceš dělat; bez vysvětlování, bez obhajování nebo omluvy.
 - Požádej o to, co potřebuješ; jasně a napřímo.
 - Vyjádři své pocity, když někdo překročí tvé hranice.
 - Stanov si časový limit, kdy budeš komunikovat s ostatními lidmi (například na sociálních sítích) a dodrž ho.
 - Vytvoř si digitální detox — stanov si čas bez telefonu a sociálních sítí.
 - Odmítni neplánovaný úkol nebo žádost, která narušuje tvůj harmonogram.
 - Sdílej své myšlenky nebo názory, i když se liší od ostatních.
-

CVIČENÍ: RITUÁL SEBEÚCTY

Každé ráno si udělej čas na tento krátký rituál sebeúcty:

1. Stoupni si před zrcadlo a podívej se na sebe samu s laskavostí.
2. Polož ruku na své srdce a řekni si: „Jsem hodna lásky, respektu a dobra.“
3. Vyjmenuj 3 věci, za které jsi na sebe hrdá.
4. Zeptej se sama sebe: „Jak si dnes mohu projevit úctu?“

SEBEREFLEXE: DENÍK HRANIC A SEBEÚCTY

Každý večer si do deníku zapiš:

- Situace, ve kterých jsi dokázala úspěšně nastavit hranice.
 - Momenty, ve kterých jsi pocítila sebeúctu.
 - Výzvu, které jsi čelila v oblasti hranic nebo sebeúcty.
 - Jak se cítíš, když pečuješ o svůj vnitřní drahokam pomocí hranic a sebeúcty?
-

CVIČENÍ: VYTVOŘENÍ OSOBNÍHO KODEXU SEBEÚCTY

Napiš si svůj osobní kodex sebeúcty. Začni větou: „Já, (tvé jméno), se zavazuji k následujícímu kodexu sebeúcty:“ a pokračuj seznamem pravidel a slibů, které si dáváš.

Například:

- Budu naslouchat svým potřebám a respektovat je.
- Nebudu se porovnávat s ostatními lidmi.
- Budu oslavovat své úspěchy, malé i velké.
- Odpustím si chyby a budu se z nich učit.

Odvážná ženo, pamatuj, že stanovení hranic a pěstování sebeúcty je celoživotní proces. Buď k sobě trpělivá a laskavá. Každý malý krok k lepší ochraně a péči o tvůj vnitřní drahokam je důvodem k oslavě.

P. S. Tvé hranice a sebeúcta jsou stejně jedinečné jako ty sama. Neexistuje žádný univerzální vzorec — důvěřuj své intuici a tomu, co cítíš, že je pro tebe správné.

KAPITOLA 6

ZÁŘIVÁ SEBEDŮVĚRA: ODVAHA UKÁZAT OKOLNÍMU SVĚTU VNITŘNÍ SÍLU

Odvážná ženo,
vítej v šesté kapitole své transformační cesty. Nyní,
když jsi objevila svůj vnitřní drahokam, vybrousila ho,
ukázala ho světu, naučila se ho chránit a pečovat o něj,
je čas nechat ho zazářit v plné síle.

Představ si, že tvůj vnitřní drahokam je majákem,
který osvětluje cestu nejen tobě, ale i ostatním lidem.
Tvé sebevědomí má sílu inspirovat, motivovat a měnit životy
— včetně tvého vlastního.

CVIČENÍ: VIZE TVÉHO ZÁŘÍCÍHO JÁ

Vezmi si papír a pastelky nebo fixy. Nakresli sebe
samu jako zářící bytost. Nech svou kreativitu volně
plynout. Kolem své postavy nakresli nebo napiš:

1. Tři velké cíle, kterých chceš dosáhnout.
 2. Pět vlastností, které tě charakterizují, když záříš nejjasněji.
 3. Tři způsoby, jakými tvé sebevědomí pozitivně ovlivňuje tvé okolí.
 4. Dvě oblasti života, ve kterých chceš být více viděna a slyšena.
-

PRAKTICKÝ ÚKOL: 7DENNÍ VÝZVA ODVÁŽNÉHO SEBEVYJÁDŘENÍ

Každý den si vyber jednu z následujících výzev:

1. Promluv na veřejnosti (může to být i malá skupinka přátel či kolegů).
2. Sdílej svůj příběh nebo zkušenosti na sociálních sítích.
3. Požádej o to, co chceš (v práci, v partnerském vztahu, v jakékoli situaci).
4. Udělej něco, z čeho máš strach, ale víš, že tě to posune vpřed.
5. Nabídní svou pomoc nebo erudovanost v oblasti, ve které vynikáš.
6. Přihlas se do nového kurzu nebo vyzkoušej činnosti, které sis vždy chtěla zkusit.
7. Oslav svůj úspěch veřejně a bez jakékoliv obhajoby.

CVIČENÍ: DENÍK ODVÁŽNÝCH ČINŮ

Každý večer si do deníku zapiš:

- Odvážný čin, který jsi dnes vykonala.
 - Jak ses cítila před, během a po tomto činu.
 - Co ses o sobě díky této zkušenosti naučila.
 - Jak tato zkušenost posílila tvé sebevědomí.
-

SEBEREFLEXE: ROZHOVOR S TVÝM BUDOUCÍM JÁ

Představ si, že můžeš mluvit se svým já za 5 let, které už žije s nezpochybnitelným sebevědomím a odvahou. Napiš si dopis (tvé budoucí já ho adresuje tvému současnému já):

- Jaké rady ti tvé budoucí já dává?
- Na co je tvé budoucí já nejvíce hrdé?
- Jaké překážky tvé budoucí já překonalo?
- Jak se změnil život tvého budoucího já díky zvýšenému sebevědomí?

CVIČENÍ: PROHLÁŠENÍ ODVÁŽNÉHO SEBEVĚDOMÍ

Napiš si své osobní prohlášení. Začni větou: „Já, (tvé jméno), se zavazuji žít odvážně a sebevědomě tím, že ...“ a pokračuj seznamem slibů a prohlášení.

Například:

- Budu sdílet své myšlenky a nápady, i když se budu lišit od ostatních.
 - Budu se stavět za své hodnoty a přesvědčení.
 - Budu přijímat nové výzvy jako příležitosti k růstu.
 - Budu oslavovat své úspěchy a inspirovat ostatní k tomu samému.
-

Úžasná ženo, pamatuj, že odvaha být viděna není o dokonalosti, ale o autenticitě. Je to o tom, ukázat světu své pravé já, se všemi jeho krásami i nedokonalostmi. Každý krok, který uděláš směrem k odvážnější autenticitě, je krokem k bohatšímu životu.

P. S. Tvé sebevědomí je jako sval — čím více ho používáš, tím silnější se stává. Každý den je novou příležitostí nechat tvůj vnitřní drahokam zazářit o trochu jasněji.

KAPITOLA 7

KLENOT V BOUŘI: ODOLNOST A SEBEDŮVĚRA V TĚŽKÝCH ČASECH

Odvážná ženo,
vítej u sedmé kapitoly své cesty. Dosud ses věnovala objevování, broušení a ukázání světu svého vnitřního drahokamu v ideálním stavu. Nyní je čas připravit se na nevyhnutelné bouře života.

Představ si, že tvůj vnitřní drahokam je maják. V klidných vodách jeho světlo krásně září, ale jeho skutečná síla se projeví až během bouře, kdy ukazuje cestu ostatním lodím. Stejně tak tvé sebevědomí získává na síle, když si ho dokážeš udržet i v náročných situacích.

CVIČENÍ: MAPA TVÉ VNITŘNÍ SÍLY

Vezmi si velký list papíru a nakresli na něj strom. Kořeny představují tvé zdroje síly, kmen tvou odolnost a větve tvůj přístup ke zvládání těžkostí.

- Do kořenů napiš své vnitřní zdroje síly (např. víra v sebe sama, zkušenosti z minulosti, hodnoty).
- Do kmene napiš vlastnosti, které tvoří tvou odolnost (např. vytrvalost, flexibilita, pozitivní přístup).

- Na větve napiš své konkrétní kroky pro zvládání těžkostí (např. meditace, popovídání si s blízkou kamarádkou, cvičení).

PRAKTICKÝ ÚKOL: 7DENNÍ VÝZVA K BUDOVÁNÍ ODOLNOSTI

Každý den si vyber jednu z následujících výzev:

1. Čel svému strachu — udělej krok k tomu, čeho se bojíš.
 2. Praktikuj vděčnost — napiš si 5 věcí, za které jsi vděčná, i v těžké situaci.
 3. Změň svůj úhel pohledu — najdi cokoliv pozitivního v negativní situaci.
 4. Požádej o pomoc — oslovení druhých je známkou síly, ne slabosti.
 5. Medituj nebo praktikuj mindfulness denně po dobu 10 minut.
 6. Napiš si dopis podpory, který si přečteš právě v těžkých chvílích.
 7. Udělej něco laskavého pro někoho jiného — pomoc druhým tě posílí.
-

CVIČENÍ: DENÍK ODOLNOSTI

Každý večer si do deníku zapiš:

- Výzvu, které jsi dnes čelila.
- Jak jsi na ni reagovala.
- Co ti pomohlo situaci zvládnout.
- Jakou lekci nebo sílu jsi z této zkušenosti získala.

SEBEREFLEXE: TVÉ SEBEVĚDOMÍ V BOUŘI

Vzpomeň si na těžkou situaci z minulosti, kterou jsi úspěšně překonala. Napiš si:

- Jaké emoce jsi prožívala během této situace?
 - Které tvé silné stránky ti pomohly situaci zvládnout?
 - Jak tato zkušenost ovlivnila tvé sebevědomí?
 - Jakou radu bys dala někomu, kdo čelí podobné situaci?
-

CVIČENÍ: VYTVOŘENÍ KRIZOVÉHO PLÁNU SEBEDŮVĚRY

Vytvoř si osobní krizový plán pro udržení sebedůvěry i v těžkých časech. Rozděl ho do tří částí:

1. Varovné signály: Jaké jsou první příznaky, že tvé sebevědomí klesá?
2. Okamžitá reakce: Co můžeš udělat ihned, abys posílila své sebevědomí?
(např. pozitivní afirmace, fyzické cvičení).
3. Dlouhodobé kroky: Jaké kroky můžeš udělat pro dlouhodobé posílení sebedůvěry?
(např. koučovací sezení, nové výzvy)

Odvážná ženo, pamatuj, že odolnost není o tom nikdy nepadnout, ale o tom vždy znovu vstát. Tvé sebevědomí je jako diamant — pod tlakem se stává silnějším a krásnějším. Každá překonaná výzva je dalším důkazem tvé síly a hodnoty.

P. S. V nejtěžších chvílích si připomeň, že i ta nejsilnější bouře jednou pomine, a ty z ní vyjdeš silnější a moudřejší.

KAPITOLA 8

DRAHOKAM JAKO MAJÁK: INSPIRACE A SDÍLENÍ

Odvážná ženo,
vítej u osmé kapitoly své cesty. Nyní, když jsi objevila svůj vnitřní klenot, naučila se ho chránit a nechat zářit i v těžkých časech, je čas posunout se o krok dál.

Představ si, že tvůj vnitřní drahokam je majákem, který nejen osvětluje tvou vlastní cestu, ale také ukazuje směr ostatním. Tvé sebevědomí má sílu pozitivně ovlivňovat životy lidí kolem tebe a vytvářet vlny změny ve tvém okolí.

CVIČENÍ: MAPA TVÉHO VLNU

Vezmi si velký list papíru a do jeho středu nakresli sebe. Kolem sebe nakresli tři kruhy:

- Vnitřní kruh: Lidé, kterým jsi nejbližší (rodina, blízcí přátelé).
- Prostřední kruh: Lidé, se kterými jsi v pravidelném kontaktu (kolegové z práce, širší okruh přátel).
- Vnější kruh: Širší komunita a svět.

Do každého kruhu napiš:

- Jak můžeš lidi v daném kruhu inspirovat?
- Jaké své silné stránky můžeš využít k jejich obohacení?
- Jaký pozitivní dopad můžeš mít na jejich životy?

PRAKTICKÝ ÚKOL: 7DENNÍ VÝZVA INSPIRACE

Každý den si vyber jednu z následujících výzev:

1. Sdílej svůj příběh o překonávání překážek s někým, kdo čelí podobné výzvě.
 2. Nabídní mentoring nebo podporu někomu, kdo je na začátku své cesty.
 3. Uspořádej malý workshop o tématu, ve kterém vynikáš.
 4. Napiš inspirativní příspěvek na sociální síť o své cestě k sebevědomí.
 5. Zorganizuj setkání nebo vytvoř skupinu zaměřenou na vzájemnou podporu a sdílení.
 6. Staň se dobrovolnicí v oblasti, která je ti blízká.
 7. Vytvoř něco (blog, video, umělecké dílo), co inspiruje ostatní.
-

CVIČENÍ: DENÍK INSPIRACE

Každý večer si do deníku zapiš:

- Jak jsi dnes inspirovala nebo podpořila někoho jiného.
- Jaký vliv to mělo na tebe a na danou osobu.
- Co ses naučila o svém potenciálu vést a inspirovat.
- Jak tato zkušenost posílila tvé vlastní sebevědomí.

REFLEXE: TVÁ SEBEVĚDOMÁ KNIHA

Představ si, že píšeš knihu o své cestě k sebevědomí.
Napiš:

- Jaké by bylo hlavní poselství tvé knihy?
 - Jaké nejdůležitější informace bys chtěla předat čtenářům?
 - Jaké změny by tvá kniha mohla přinést do životů čtenářů?
 - Jak by psaní této knihy ovlivnilo tvé vlastní sebevědomí a osobní růst?
-

CVIČENÍ: VYTVOŘENÍ INSPIRATIVNÍHO PROHLÁŠENÍ

Napiš si své osobní inspirativní prohlášení. Začni větou: „Já, (tvé jméno), se zavazuji inspirovat ostatní tím, že ...“ a pokračuj seznamem slibů a prohlášení.

Například:

- Budu otevřeně sdílet své zkušenosti, úspěchy i neúspěchy.
- Budu aktivně podporovat růst a rozvoj lidí kolem sebe.
- Budu vytvářet prostředí, kde se ostatní cítí bezpečně a jsou samy sebou.
- Budu žít v souladu s hodnotami, které hlásám.

Odvážná ženo, pamatuj, že být inspirací pro ostatní neznamena být dokonalá. Znamená to být autentická, odvážná a ochotná sdílet svou cestu se všemi jejími vzestupy i pády. Tvé sebevědomí je dar, který roste, když ho sdílíš s ostatními.

P. S. Když inspiruješ ostatní k nalezení jejich vnitřního světla, celý svět se stává jasnějším místem.

KAPITOLA 9

DRAHOKAM V BUDOUCNOSTI: UDRŽOVÁNÍ A ROZVÍJENÍ SEBEVĚDOMÍ

Odvážná ženo,
vítej u deváté a závěrečné kapitoly své transformační cesty. Došla jsi daleko — od objevení svého vnitřního drahokamu až po jeho využití k inspiraci ostatních. Nyní je čas podívat se do budoucnosti a zajistit, že tvé sebevědomí bude zářit stále jasněji s každým dalším rokem.

Představ si, že tvůj vnitřní drahokam je jako vzácná rostlina. Neroste jen jednou, ale neustále se vyvíjí, mění se a rozkvétá novými způsoby. Tvým úkolem je vytvořit pro ni ideální podmínky, aby mohla růst a vzkvétat po celý tvůj život.

CVIČENÍ: VIZE TVÉHO BUDOUCÍHO JÁ

Vezmi si papír a nakresli si časovou osu od dnešního dne do pěti let v budoucnosti. Na této ose označ klíčové milníky:

- Za 6 měsíců.
- Za 1 rok.
- Za 3 roky.
- Za 5 let.

U každého milníku napiš:

- Jak vidíš své sebevědomí v tomto bodě?
- Jakého osobního nebo profesního úspěchu chceš dosáhnout?
- Jakou novou dovednost nebo vlastnost chceš rozvinout?
- Jak budeš v tomto bodě inspirovat ostatní?

PRAKTICKÝ ÚKOL: DENNÍ VÝZVA PRO RŮST V BUDOUCNOSTI

Každý den si vyber jednu z následujících výzev zaměřených na dlouhodobý růst:

1. Vytvoř si plán osobního rozvoje na příštích 12 měsících.
 2. Začni nový kurz nebo vzdělávací program.
 3. Najdi si mentora nebo kouče pro dlouhodobou podporu.
 4. Vytvoř si vizi své ideální budoucnosti za 10 let.
 5. Napiš dopis svému budoucímu já za 5 let.
 6. Začni nový dlouhodobý projekt, který tě posune vpřed.
 7. Vytvoř si rituál pravidelné sebereflexe a plánování.
-

CVIČENÍ: DENÍK BUDOVNOSTI

Každý večer si do deníku zapiš:

- Jeden malý krok, který jsi dnes udělala směrem ke své dlouhodobé vizi.
- Jak se tento krok propojuje s tvými dlouhodobými cíli.
- Jakou překážku nebo výzvu předvídáš v budoucnu a jak se na ni připravíš.
- Jak se změnilo tvé vnímání sebe sama od začátku této cesty.

REFLEXE: TVŮJ RECEPT NA CELOŽIVOTNÍ SEBEVĚDOMÍ

Představ si, že sepisuješ recept na „celoživotní sebevědomí“. Napiš si:

- Jaké jsou klíčové „ingredience“ pro udržení sebevědomí po celý život?
 - Jaký je „postup přípravy“ — každodenní návyky a cvičení?
 - Jaké „koření“ přidáváš pro extra sílu v těžkých časech?
 - Jak dlouho a při jaké „teplotě“ se tento recept „peče“?
-

CVIČENÍ: VYTVOŘENÍ ZÁVAZKU CELOŽIVOTNÍHO RŮSTU

Napiš si svůj osobní závazek k celoživotnímu růstu a rozvoji sebevědomí. Začni větou: „Já, (tvé jméno), se zavazuji k celoživotnímu rozvoji svého sebevědomí tím, že ...“ a pokračuj seznamem slibů a prohlášení.

Například:

- Budu každý rok stanovovat nové cíle pro svůj osobní a profesní růst.
- Budu pravidelně reflektovat svou cestu a upravovat svůj směr podle potřeby.
- Budu vždy otevřená novým zkušenostem a příležitostem k učení se.
- Budu sdílet svou cestu s ostatními a inspirovat je k jejich vlastnímu růstu.

Odvážná ženo, pamatuj, že cesta k sebevědomí nekončí touto knihou ani žádným konkrétním bodem v budoucnosti. Je to celoživotní dobrodružství plné objevů, výzev a radosti. Tvůj vnitřní drahokam má nekonečný potenciál růstu a záření.

P. S. Každý nový den je příležitostí nechat svůj vnitřní drahokam zazářit ještě jasněji. Věř v sebe, pokračuj v růstu a nikdy nepřestávej snít.

ZÁVĚR

TVŮJ DRAHOKAM VĚČNĚ ZÁŘÍCÍ

Odvážná ženo,
dostala ses na konec své cesty k objevení, rozvíjení a zářivému projevení svého sebevědomí. Tato cesta byla plná objevů, výzev i triumfů.

Pojď si připomenout klíčové body své cesty:

1. Objevila jsi svůj jedinečný vnitřní drahokam — svou autentickou esenci.
2. Naučila ses tento drahokam brousit a leštit skrze sebepoznání a sebepřijetí.
3. Prozkoumala jsi, jak nechat svůj drahokam zářit ve světě, i když to může být zpočátku děsivé.
4. Naučila ses chránit svůj drahokam před negativními vlivy a kritikou.
5. Objevila si sílu svého drahokamu v těžkých časech.
6. Prozkoumala si, jak můžeš svým zářícím drahokamem inspirovat ostatní.
7. Vytvořila sis plán pro dlouhodobé udržování a rozvíjení svého sebevědomí.

Pamatuj, že cesta k sebevědomí nekončí poslední stránkou tohoto e-booku. Je to celoživotní dobrodružství plné neustálého růstu, učení a objevování. Tvůj vnitřní drahokam má nekonečný potenciál a s každým dnem září jasněji.

ZDE JSOU MÁ POSLEDNÍ DOPORUČENÍ PRO TEBE:

- Buď trpělivá sama k sobě. Růst sebevědomí je o maratonu, ne o sprintu.
- Oslavuj každý malý úspěch na své cestě. Každý krok vpřed je důvodem k radosti.
- Neboj se chyb a neúspěchů. Jsou to cenné lekce na tvé cestě.
- Obklopuj se lidmi, kteří podporují tvůj růst a věří v tebe.
- Pravidelně se vracej ke cvičením a technikám z tohoto e-booku. Opakování je „matka moudrosti“.
- Pamatuj, že tvé sebevědomí je dar nejen pro tebe, ale i pro celý svět. Když záříš ty, inspiruješ ostatní, aby zářili také.

Odvážná ženo, věřím v tebe a ve tvou schopnost nechat svůj vnitřní drahokam zářit v plné síle. Jsi silnější, odvážnější a zářivější, než si možná uvědomuješ. Jdi do světa s hlavou vztyčenou a s vědomím své obrovské hodnoty.

Ať tvůj vnitřní drahokam osvětluje cestu nejen tobě, ale i všem kolem tebe.

S láskou,
Eva

P. S. Pamatuj, že každý nový den je příležitostí nechat svůj vnitřní drahokam zazářit ještě jasněji. Věř v sebe, pokračuj v růstu a nikdy nepřestávej snít. Tvé sebevědomí je tvou superschopností — používej ji moudře a často k vytvoření života, po kterém toužíš.

Šablona pro každodenní záznamy a tipy
pro efektivní vedení deníku osobního růstu

Klenotnický deník: Péče o můj vnitřní drahokam

Datum:

Ranní sebereflexe:

- Dnes se cítím:
- Můj záměr pro dnešní den je:
- Afirmace pro dnešní den je:

Péče o vnitřní drahokam:

- Dnes jsem pro své sebevědomí udělala:
- Situace, ve které jsem dnes jednala s větší sebejistotou:
- Cítila jsem se při tom:

Večerní sebereflexe:

- Dnes jsem na sebe hrdá, protože:
- Dnes jsem se naučila:
- Zítřek zlepším tím, že:

Vděčnost:

Tři věci, za které jsem dnes vděčná:

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

Tipy pro efektivní vedení deníku osobního růstu:

1. Bud' konzistentní: Piš každý den, i kdyby jen pár řádků.
2. Bud' upřímná: Deník je tvůj bezpečný prostor pro tvou autenticitu.
3. Zaznamenávej si své úspěchy: I malé kroky jsou důvodem k oslavě.
4. Reflektuj výzvy: Co ses z nich naučila?
5. Stanovuj si záměry: Každý den je nová příležitost k růstu.
6. Praktikuj vděčnost: Posiluj pozitivní myšlení a své sebevědomí.
7. Sleduj svůj pokrok: Pravidelně se vracej ke starším záznamům.
8. Experimentuj: Kresli, piš básničky, používej barvy.
9. Bud' k sobě laskavá: Mluv k sobě tak jako když mluvíš ke své nejlepší přítelkyni.
10. Propojuj se se svým vnitřním drahokamem: Vizualizuj si jeho růst a záři.

Pamatuj: Tvůj vnitřní drahokam roste s každým dnem péče a pozornosti, kterou mu věnuješ!

EPILOG

ZÁŘIVÁ BUDOUCNOST TVÉHO DRAHOKAMU

Odvážná ženo,
když jsi otevřela tento e-book, možná sis představovala své sebevědomí jako malý, neopracovaný kamínek. Nyní, na konci své cesty, držíš v rukou zářivý drahokam. Ale věz, že toto není konec — je to teprve začátek.

Představ si na moment svůj život za pět, deset, nebo dokonce dvacet let. Vidiš, jak tvůj vnitřní drahokam září ještě jasněji? Jak jeho světlo osvětluje každou oblast tvého života? Toto je budoucnost, která na tebe čeká, pokud se zavážeš k celoživotnímu broušení a leštění svého vnitřního drahokamu.

Tvůj drahokam sebevědomí má nekonečný potenciál. S každým dnem, s každou výzvou, s každým triumfem i každým pádem může růst, měnit se a nabývat nových odstínů. Stejně jako diamant získává svou krásu díky pečlivému broušení, i tvoje sebevědomí bude s časem a péčí nabývat na síle a jas.

Pamatuj:

- Každá výzva je příležitostí k růstu. Neboj se obtížných situací — jsou to právě ony, které tvému drahokamu dodávají nové fasety.
-

- Učení nikdy nekončí. Buď zvědavá, otevřená novým zkušenostem a poznatkům. Každá nová dovednost, každý nový pohled je dalším drahokamem ve tvé truhle plné pokladů.
- Sdílej své světlo. Čím více necháš svůj drahokam zářit pro ostatní, tím jasnější se stane. Inspiruj, veď, buď majákem pro ty, kteří teprve své vnitřní světlo hledají.
- Pečuj o sebe. Pravidelná sebereflexe, odpočinek a sebeláska jsou jako čisticí prostředky pro tvůj drahokam. Neopomíjej je.
- Oslavuj svůj růst. Každý krok vpřed, bez ohledu na to, jak malý se může zdát, je důvodem k oslavě. Tvůj drahokam roste s každým takovým momentem.

Představ si sebe za mnoho let — moudrou, sebevědomou ženu, jejíž vnitřní drahokam září tak jasně, že inspiruje každého, koho potká. Tato žena je v tobě již nyní. Každým dnem k ní směřuješ, každým rozhodnutím se jí stáváš.

Tvoje cesta k zářivému sebevědomí je celoživotní dobrodružství. Budou na ní vrcholy i údolí, momenty triumfu i pochybností. Ale pamatuj — každá zkušenost, každá emoce, každý moment je součástí procesu broušení tvého drahokamu.

Jdi tedy do světa s hlavou vztyčenou a s vědomím své nekonečné hodnoty. Nech svůj drahokam zářit v plné síle.

S láskou,
Eva

P. S. Pamatuj, že nejkrásnější drahokamy jsou ty, které prošly největším tlakem a nejintenzivnějším broušením. Tvoje cesta k sebevědomí je tvým největším mistrovským dílem. Tvoř ho s láskou, trpělivostí a odvahou.

Dárek pro tebe

PROHLUB SVOU CESTU K VNITŘNÍ ZÁŘI S KOUČOVÁNÍM

Odvážná ženo,
s radostí ti gratuluji k prvnímu odvážnému kroku na tvé cestě
k probuzení tvého vnitřního drahokamu! Jako motýl, který
se právě vynořil ze své kukly, i ty jsi nyní připravena rozvinout
svá křídla a zazářit v celé své kráse.

V e-booku jsi objevila moudrost, která ti pomůže rozkrýt
všechny třpytivé fazety tvé osobnosti. Možná nyní, když držíš
v rukou tyto vzácné perly poznání, v tobě rezonuje otázka:

„Jak mohu toto poznání vetkat do jedinečné tapiserie
svého života?“

Proto jsem pro tebe s láskou připravila tento výjimečný dar:

50% SLEVA na první koučovací sezení

Původní investice: 2 000 Kč

Cena pro tebe: 1 000 Kč

3 magické důvody, kvůli kterým stojím za to propojit e-book s koučovacím sezením

- **Osobní podpora na tvé cestě k záři**

Představ si, že máš po svém boku podporující průvodkyni, která ti pomůže objevit všechny fasety tvého vnitřního drahokamu. Zatímco e-book ti poskytne cenné základy a inspiraci, na koučovacím sezení společně prosvítíme každou situaci tvého života jemným světlem porozumění. Dostaneš podporu šitou přesně na míru tvé jedinečné cestě, tvým osobním výzvám a snům. Už nikdy nebudeš na své cestě sama.

- **Probuzení tvé vnitřní moudrosti**

E-book ti ukáže cestu, ale na koučovacím sezení společně probudíme tvou vlastní moudrost. S láskyplnou podporou objevíš, že všechny odpovědi už dávno máš v sobě — jen potřebují jemně vzbudit. Koučovací sezení ti poskytne bezpečný prostor, kde každá tvá emoce je vítána a kde objevíš poklady ukryté ve svém nitru.

- **Od sebepoznání k proměně**

Když spojíš moudrost e-booku s transformační silou koučovacího sezení, zasadiš semínka změny do úrodné půdy. Každé koučovací sezení ti přinese „aha“ momenty, posuny ve vnímání sebe sama a konkrétní kroky, jak rozvinout tvou jedinečnou krásu a sílu. Uvidíš, jak postupně rozkvétáš do celé své krásy, jak roste tvá sebehodnota a jak začínáš zářit svým přirozeným světlem.

Co ti přinese 60 magických minut našeho společného setkání?

Bezpečný prostor

- Objevíš oázu klidu a přijetí.
- Atmosféru plnou pochopení a podpory.
- Místo, kde budeš plně sama sebou.
- Prostor, kde každá tvá emoce má své místo.

Objevování tvého vnitřního drahokamu

- Podíváš se na svou současnou situaci.
- Odhalíš skryté poklady své osobnosti.
- Pojmenuješ své jedinečné dary a talenty.
- Poznáš svou vnitřní krásu a hodnotu.

Transformaci

- Vybereš si oblasti svého života, ve kterých chceš růst.
- Vytvoříš si mapu své cesty k ještě větší sebelásce.
- Objevíš způsoby, jak posílit svou vnitřní sílu.
- Najdeš klíč ke svému zářivému sebevědomí.

Konkrétní kroky k rozkvětu

- Vytvoříš si plán dalších kroků.
 - Objevíš, jak drobnými kroky zlepšíš svůj život a naplníš svou vizi.
 - Stanovíš si dosažitelné cíle na své cestě.
 - Naplánuješ si, jak uvedeš změny do každodenního života.
-

Okamžité výsledky

- Odcházet budeš s pocitem větší lehkosti.
- Získáš jasnější pohled na svou situaci.
- Pocítíš první záblesky své vnitřní záře.
- Budeš mít v srdci novou inspiraci.

Podpora i po našem setkání

Dary, které tě budou provázet po sezení:

- Křišťálově čisté shrnutí všech klíčových momentů našeho setkání.
- Láskyplná 14denní e–mailová podpora pro všechny tvé otázky, které se vynoří na tvé cestě.

Tato nabídka je stvořená právě pro tebe, pokud:

- Toužíš rozvinout svůj vnitřní květ rychleji a s podporou.
- Cítíš, že nastal čas pro jemnou, ale významnou transformaci ve tvém životě.
- Máš v srdci otázky, které čekají na své zodpovězení.

Jak vykročit na svou cestu k transformaci

- Najdi svůj jedinečný kód motýlí proměny na poslední straně e–booku.
 - Navštiv kalendář na mých webových stránkách.
 - Vyber si svůj posvátný čas v následujících 14 dnech.
 - Při rezervaci použij svůj transformační kód.
-

Důležité připomenutí pro tvou cestu:

- Tvůj dárek – 50% sleva – září jen 14 dní od stažení e–booku.
- Tato speciální cena je určena jen pro tvé první transformační setkání.
- Posvátné termíny pro setkání jsou limitované.

Moje křišťálově čistá garance

Věřím v sílu našeho společného setkání natolik, že ti nabízím 100% garanci spokojenosti. Pokud by naše setkání nenaplnilo tvá očekávání, vrátím ti tvou investici.

Pokračuj na své cestě k rozkvětu

Pro duše, které touží po hlubší transformaci, nabízím tyto posvátné balíčky:

- 3 sezení pro něžné probuzení tvé vnitřní síly.
- 6 sezení pro hlubokou transformaci tvého vnitřního drahokamu.
- 12 sezení pro úplné rozvinutí tvých křídel a zářivou proměnu.

Každý balíček je jako zahrada, kde můžeš v bezpečí a s podporou rozkvést do celé své krásy.

POZVÁNKA DO FACEBOOKOVÉ SKUPINY

Nádherná ženo na cestě k sobě,
srdečně tě zvú do naší FB skupiny: Drahokamy v srdci,
záře v koruně.

4 důvody, proč by ses do ní měla připojit:

1. Budeš součástí podporující komunity žen, které jsou na stejné cestě jako ty.
2. Získáš pravidelné tipy a inspiraci pro rozvoj svého sebevědomí.
3. Najdeš zde bezpečný prostor pro sdílení svých úspěchů i výzev.
4. Dostaneš přístup k jedinečnému obsahu, který nikde jinde není.

Ve FB skupině:

- Sdílíme své příběhy.
 - Podporujeme se navzájem.
 - Oslavujeme každý malý úspěch.
 - Rosteme společně.
 - Vytváříme síť vzájemné podpory.
-

Jak se připojit?

- Do lupičky zadej „drahokamy v srdci, záře v koruně“.
- Odpověz na 3 vstupní otázky.
- Počkej na schválení (většinou do 24 hodin).

**Těším se na tebe ve skupině, kde společně
rozsvítíme tvůj vnitřní drahokam!**



Eva Válková

Koučka pro ženy

*„Vidím potenciál v každé ženě.
Mým posláním je pomoci ženám
růst a zářit.“*



evavalkova.cz



koucka@evavalkova.cz



[@Eva Válková](https://www.facebook.com/EvaValkova)



[@koucka_v_modrych_lodickach](https://www.instagram.com/koucka_v_modrych_lodickach)

Tvůj jedinečný slevový kód je:
DIAMANT
