

7 DNÍ K PROBUZENÍ TVÉHO VNITŘNÍHO DRAHOKAMU

Tvé srdce ukrývá něco skutečně vzácného — tvou jedinečnou esenci, která trpělivě čeká na své odhalení. Možná ji zatím jemně halí mlha pochybností, ale věz, že tam je a je připravena zazářit svým autentickým světlem.



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

VÍTEJ NA SVÉ CESTĚ K ZÁŘI

Odvážná ženo,
držíš v rukou **klíč** k probuzení své **vnitřní síly a záře**.

Tento 7denní průvodce je tvým prvním krokem **na cestě k zářivému sebevědomí**.

Každý den tě čeká jedno hlavní cvičení a doplňkové činnosti, které ti pomohou **objevit a rozvinout tvůj vnitřní drahokam**.

Jak s průvodcem pracovat:

- Věnuj každému dni alespoň svých 15–20 minut.
 - Ideálně pracuj s průvodcem ráno.
 - Zapisuj si své postřehy a pocity.
 - Buď k sobě laskavá.
-

DEN 1

OBJEVENÍ VNITŘNÍHO DRAHOKAMU

„Každá žena v sobě nosí vzácný drahokam. Někdy je ukrytý pod nánosy pochybností, jindy čeká na správný brus. Dnes začneš objevovat jeho jedinečný třpyt.“

RANNÍ CVIČENÍ

Sebereflexe

Najdi si klidné místo a polož si tyto otázky:

- Kdy se cítím být nejvíce sama sebou?
- V jakých chvílích cítím svou sílu?
- Co mi v poslední době udělalo radost?

HLAVNÍ CVIČENÍ

VIZUALIZAČNÍ CVIČENÍ „MŮJ VNITŘNÍ DIAMANT“

1. Pohodlně se usad’.
 2. Zavři si oči a představ si svůj vnitřní drahokam.
 3. Jakou má barvu? Jak září?
 4. Všimni si jeho jednotlivých plošek – každá představuje jednu tvou silnou stránku.
 5. Pozoruj, jak se v něm odráží světlo.
-

VEČERNÍ SEBEREFLEXE

Otázky pro sebepoznání

Zapiš si odpovědi na tyto otázky:

- Jaké jsou mé tři největší dary?
- Co mě odlišuje od ostatních?
- Za co mě lidé nejvíce oceňují?

DNEŠNÍ AFIRMACE

„Jsem vzácný drahokam, který každým dnem více září.“

TIP DNE

Nos dnes něco, v čem se cítíš výjimečně. Může to být šperk, oblíbené šaty nebo třeba rtěnka. Při každém pohledu do zrcadla si připomeň svou jedinečnost.

PROSTOR PRO TVÉ POZNÁMKY:

DEN 2

PRVNÍ KROKY K ZÁŘI

„Stejně jako drahokam potřebuje správnou péči,
i tvé sebevědomí roste s každým vědomým krokem sebelásky.“

RANNÍ RITUÁL SEBELÁSKY

- Postav se před zrcadlo.
- Podívej se sama sobě do očí.
- Řekni nahlas tři věci, které na sobě miluješ.
- Pošli si úsměv.
- Obejmi se.

HLAVNÍ CVIČENÍ Moje zářivé momenty

Vytvoř si seznam:

- 3 situací, kdy jsi byla na sebe hrdá.
 - 3 komplimentů, které jsi dostala.
 - 3 výzev, které jsi překonala.
-

VEČERNÍ SEBEREFLEXE

Zapiš si odpovědi:

- Co se mi dnes povedlo?
- Jak jsem dnes pečovala o svůj vnitřní drahokam?
- Za co jsem dnes vděčná?

DNEŠNÍ AFIRMACE

„S každým dnem roste má vnitřní záře. Jsem hodna lásky a uznání.“

TIP DNE

Vytvoř si „Sklenici radosti“ — do sklenice budeš vkládat lístečky se svými malými úspěchy a radostmi.

PROSTOR PRO TVÉ POZNÁMKY:

DEN 3

OČISTA NEGATIVNÍCH PŘESVĚDČENÍ

„I ten nejkrásnější diamant občas potřebuje očistit od nánosů, které brání jeho záři.“

RANNÍ CVIČENÍ Technika přerámování

- Vezmi si papír a rozděl ho na dva sloupce:
- Levý sloupec: Napiš 3 limitující přesvědčení o sobě samé.
- Pravý sloupec: Přepiš je do pozitivní podoby.

Například:

„Nejsem dost dobrá“ → „Každým dnem se rozvíjím a rostu“.

„Nemám na to.“ → „Mám v sobě všechny potřebné schopnosti.“

HLAVNÍ CVIČENÍ Dopis tvému strachu

1. Napiš dopis svému největšímu strachu.
 2. Poděkuj mu za ochranu.
 3. Vysvětli mu, že už jsi připravená zářit.
 4. Rozluč se s ním s láskou a laskavostí.
-

VEČERNÍ RITUÁL

Symbolické spálení nebo roztrhání seznamu omezujících přesvědčení.

DNEŠNÍ AFIRMACE

„Odpouštím si všechny minulé pochybnosti.
Jsem připravená zářit.“

TIP DNE

Pokaždé, když se přistihneš při negativní myšlence, řekni nahlas „STOP“ a nahraď ji pozitivní myšlenkou.

PROSTOR PRO TVÉ POZNÁMKY:

DEN 4

PROBUZENÍ VNITŘNÍ SÍLY

„Tvá vnitřní síla je jako jádro diamantu — nerozbitná a stálá.“

RANNÍ RITUÁL S PROTAŽENÍM

- Postoj bohyně (rozkročený postoj, ruce vzhůru).
- 3 hluboké nádechy.
- Protažení celého těla.
- Úsměv a objetí sebe sama.
- Vyřčení nahlas: „Jsem připravena zářit.“

HLAVNÍ CVIČENÍ mapa mé síly

Nakresli nebo napiš do středu papíru své jméno a vytvoř si myšlenkovou mapu:

- 1.větev: Mé úspěchy.
 - 2.větev: Překážky, které jsem překonala.
 - 3.větev: Lidé, kteří mě podporují.
 - 4.větev: Mé talenty a dary.
 - 5.větev: Mé sny a cíle.
-

VEČERNÍ PODĚKOVÁNÍ

Napiš si 5 věcí, za které můžeš poděkovat sama sobě.

DNEŠNÍ AFIRMACE

„Má vnitřní síla roste každým dnem.
Jsem nezastavitelná.“

TIP DNE

Nos dnes svou oblíbenou barvu — tu, ve které
se cítíš nejsilnější.

PROSTOR PRO TVÉ POZNÁMKY:

DEN 5

PROHLUBOVÁNÍ SEBEDŮVĚRY

„Sebedůvěra je jako lesk drahokamu — čím více ji pěstuješ, tím více září.“

RANNÍ ZRCADLOVÉ CVIČENÍ

Stoupni si před zrcadlo a:

1. Narovnej se do své plné výšky.
2. Uprav si držení těla.
3. Řekni nahlas: „Jsem krásná, silná a schopná.“.
4. Všimni si třech věcí, které se ti na sobě líbí.
5. Pošli si vzdušný polibek.

HLAVNÍ CVIČENÍ Moje superschopnosti

Vytvoř si seznam svých „superschopností“:

- Věci, které umíš lépe než ostatní.
 - Vlastnosti, za které tě lidé obdivují.
 - Dovednosti, které jsi získala.
 - Výzvy, které jsi zvládla.
 - Situace, kdy jsi překvapila samu sebe.
-

VEČERNÍ RITUÁL

Vytvoř si „Knihu úspěchů“ — začni zapisovat všechny své úspěchy, malé i velké.

DNEŠNÍ AFIRMACE

„Věřím si. Důvěřuji své intuici. Jsem připravená na velké věci.“

TIP DNE

Udělej dnes jednu věc, ze které máš strach.
I malý krok se počítá!

PROSTOR PRO TVÉ POZNÁMKY:

DEN 6:

ZÁŘENÍ NAVENEK

„Když objevíš svou vnitřní záři, celý svět ji uvidí.“

RANNÍ CVIČENÍ NA DRŽENÍ TĚLA

1. Představ si, že tě za temeno hlavy táhne zlatá nit směrem vzhůru.
2. Ramena uvolni dozadu a dolů.
3. Hrudník jemně zvedni.
4. Bradu lehce zasuň.
5. Projdi se takto po místnosti a vnímej svou královskou chůzi.

HLAVNÍ CVIČENÍ „Má jedinečnost“ – KREATIVNÍ CVIČENÍ

Vytvoř si prohlášení o své jedinečnosti:
Začni slovy „Jsem jedinečná, protože ...“.
Napiš minimálně 10 bodů.

Zaměř se na své:

- Životní zkušenosti.
 - Talenty a dovednosti.
 - Hodnoty a přesvědčení.
 - Sný a vize.
-

TIP:
Nauč se přijímat komplimenty s grácií

- Místo „To nic není“ řikej „Děkuji“.
- Místo bagatelizování svých úspěchů je oslavuj.
- Nauč se říkat „Ano, jsem na to hrdá.“

DNEŠNÍ AFIRMACE

„Má jedinečnost je dar světu. Svou září inspiruji ostatní.“

TIP DNE

Udělej něco, co tě udělá viditelnou — napiš příspěvek na sociální síť, přihlas se na přednášku nebo si domluv schůzku, kterou odkládáš.

PROSTOR PRO TVÉ POZNÁMKY:

DEN 7:

OSLAVA RŮSTU

„Každý krok na tvé cestě je důvodem k oslavě.“

RANNÍ RITUÁL VDĚČNOSTI

1. Zapal svíčku.
2. Přečti si všechny své zápisky z předchozích 6 dní.
3. Označ si momenty největších uvědomění.
4. Napiš si dopis do budoucnosti.

HLAVNÍ CVIČENÍ

vytvoř si vizi své zářivé budoucnosti

Odpověz si na otázky:

- Jak se změnil můj pohled na sebe samu za těchto 7 dní?
 - Jaké jsou mé další kroky k většímu sebevědomí?
 - Kde se vidím za 3 měsíce?
 - Co už nikdy nedovolím, aby zastínilo mou záři?
-

ZÁVĚREČNÁ VÝZVA

Vytvoř si rituál nebo symbol, který ti bude připomínat tvou vnitřní sílu:

- Může to být šperk.
- Fotka s inspirativním citátem.
- Ranní rituál.
- Osobní mantra.

DNEŠNÍ AFIRMACE

„Jsem připravená zazářit v celé své kráse.
Můj vnitřní drahokam září jasněji než kdy dříve.“

ZÁVĚREČNÉ SLOVO

Odvážná ženo, toto je teprve začátek tvé cesty.
Pokud toužíš po hlubší transformaci a detailním průvodci k zářivému sebevědomí, pokračuj na své cestě s e-bookem Tvůj vnitřní drahokam: Tvá jedinečná cesta k zářivému sebevědomí.

PROSTOR PRO TVÉ POZNÁMKY:

EXKLUZIVNÍ BONUSY PRO TEBE

AFIRMACE

Tvá každodenní dávka sebedůvěry v kapse!

Tento bonus obsahuje 21 pečlivě vybraných afirmací, které posílí tvé sebevědomí. Vytiskni si je nebo si je přepiš na papír; nos je u sebe nebo si je dej na zrcadlo — kamkoliv, kde ti budou připomínat tvou vnitřní sílu.

Tyto afirmace byly vybrány tak, aby rezonovaly s tvou duší a pomohly ti ve chvílích, kdy potřebuješ povzbudit.

RANNÍ AFIRMACE

„S každým novým dnem roste má vnitřní síla.“

„Jsem připravená zazářit v celé své kráse.“

„Věřím si a důvěřuji i své intuici.“

„Mám právo být šťastná a úspěšná.“

„Jsem hodna lásky a uznání přesně taková, jaká jsem.“

AFIRMACE PRO SEBEDŮVĚRU

- „Má jedinečnost je dar světa.“
- „S lehkostí přijímám komplimenty a úspěch.“
- „Každým dnem se stávám silnější verzí sebe sama.“
- „Mé sny jsou důležité a stojí za následování.“
- „Mám odvahu být vidět a slyšet.“

AFIRMACE PRO TĚŽKÉ CHVÍLE

- „I v těžkých chvílích si zachovávám vnitřní klid.“
- „Každá výzva je příležitost k růstu.“
- „Vše, co potřebuji, mám již v sobě.“
- „Jsem silnější, než si myslím.“
- „Důvěřuji procesu svého osobního růstu.“

AFIRMACE PRO SEBELÁSKU

- „Miluji a přijímám se bezpodmínečně.“
 - „Pečuji o sebe s láskou a něhou.“
 - „Jsem dokonalá ve své nedokonalosti.“
 - „Má hodnota nezávisí na názorech druhých.“
 - „Každý den si zasloužím vlastní respekt a lásku.“
-

VEČERNÍ AFIRMACE

„S vděčností uzavírám tento den.“

Tip: Vyber si každý den 3 afirmace, které s tebou nejvíce rezonují. Opakuj si je každé ráno před zrcadlem, během dne v náročných situacích a večer před spaním.

MÁ KAŽDODENNÍ ZÁŘE – PRAKTICKÝ CHECKLIST

Přeměň své ráno v rituál sebelásky!

Tento přehledný checklist ti pomůže vytvořit a udržet ranní rutinu, která nastartuje tvůj den v duchu sebedůvěry a vnitřní síly.

Obsahuje:

- Časový harmonogram.
 - Seznam aktivit pro tvé tělo i mysl.
 - Prostor pro tvé vlastní rituály.
 - Zaznamenávání tvé nálady a energie.
 - Večerní sebereflexi.
-

RANNÍ RITUÁL

- Probuzení bez sociálních sítí.
- Vypití sklenice teplé vody s citronem.
- 5 minut věnovaným dechovým cvičením.
- 10 minut lehkého protažení/jógy.
- Ranní afirmace před zrcadlem.
- Péče o tělo s vděčností.
- Výživná snídaně v klidu.

NAPLÁNOVÁNÍ DNEŠNÍHO DNE

- 3 hlavní priority dnešního dne.
- Naplánování času pro sebe.
- Outfit, ve kterém se cítím sebevědomě.
- Kontrola kalendáře.
- Nastavení připomínek na pauzy.

V PRŮBĚHU DNEŠNÍHO DNE

- Pravidelné pauzy každé 2 hodiny.
 - Pitný režim.
 - Krátké protažení těla.
 - Dechová cvičení při stresu.
 - Zaznamenání úspěchů.
 - Chvilé vděčnosti.
-

VEČERNÍ RITUÁL

- Vypnutí elektroniky hodinu před spaním.
- Relaxační koupel/sprcha.
- Večerní péče o pleť s láskou.
- Zhodnocení dne v deníku.
- 3 věci, za které jsem vděčná.
- Večerní afirmace.
- Vizualizace zítřejšího dne.
- Kvalitní spánek (7–8 hodin).

TÝDENNÍ RITUÁLY

- Nedělní plánování na další týden.
- Seberozvojová činnost.
- Procházka do přírody.
- Péče o obličej a tělo (pleťová maska, peeling, ...).
- Kontakt s osobou, která mě na mé cestě osobního růstu podporuje.
- Hodina času jen pro mě.
- Reflexe mého pokroku.

ZAZNAMENÁVÁNÍ MÉ NÁLADY A ENERGIE

Ráno: ★ ★ ★ ★ ★
Poledne: ★ ★ ★ ★ ★
Večer: ★ ★ ★ ★ ★

ÚSPĚCHY DNEŠNÍHO DNE

1. _____
2. _____
3. _____

VDĚČNOST DNEŠNÍHO DNE

1. _____
2. _____
3. _____

PROSTOR PRO SEBEREFLEXI

Co mi dnes dodalo nejvíce energie?

Co mi dnes energii vzalo?

Jak mohu zítřek udělat ještě lepším?

PŘIPOMENUTÍ

- Každý den je nová příležitost zazářit.
- Pokrok nemá vždy přímý směr.
- Buď k sobě laskavá.
- Oslavuj i malé úspěchy.
- Tvá cesta je jedinečná.

ŠABLONA PRO TÝDENNÍ PLÁNOVÁNÍ OSOBNÍHO RŮSTU

Tvůj osobní navigátor na cestě k záři!

Tato šablona ti pomůže:

- Stanovit si týdenní cíle svého osobního růstu.
 - Sledovat tvé pokroky.
 - Zaznamenávat tvé úspěchy.
 - Odhalit prostor pro růst.
 - Plánovat aktivity na podporu tvého sebevědomí.
-

TÝDENNÍ PŘEHLED

(Datum: ____ až ____)

REFLEXE MINULÉHO TÝDNE

Největší úspěchy:

- _____
- _____
- _____

Důležitá poznání:

- _____
- _____
- _____

Oblasti pro zlepšení:

- _____
- _____
- _____

CÍLE PRO TENTO TÝDEN

OSOBNÍ ROZVOJ

Priorita:

Konkrétní kroky:

- ---
- ---
- ---

SEBEDŮVĚRA

Výzva týdne:

Akční kroky:

- ---
- ---
- ---

VZTAHY

Priorita:

Plánované aktivity:

- ---
- ---
- ---

TÝDENNÍ PLÁN ČINNOSTÍ

PONDĚLÍ

Ranní rituál: _____

Hlavní činnost: _____

Večerní sebereflexe: _____

ÚTERÝ

Ranní rituál: _____

Hlavní činnost: _____

Večerní sebereflexe: _____

STŘEDA

Ranní rituál: _____

Hlavní činnost: _____

Večerní sebereflexe: _____

ČTVRTEK

Ranní rituál: _____

Hlavní činnost: _____

Večerní sebereflexe: _____

PÁTEK

Ranní rituál: _____

Hlavní činnost: _____

Večerní sebereflexe: _____

VÍKEND

Relaxační aktivity: _____

Seberozvojové aktivity: _____

Příprava na další týden: _____

ZAZNAMENÁVÁNÍ POKROKU

ENERGIE A NÁLADA

(1–10, 1 = nejméně, 10 = nejvíce)

Pondělí: ____

Úterý: ____

Středa: ____

Čtvrtek: ____

Pátek: ____

Sobota: ____

Neděle: ____

TÝDENNÍ RITUÁLY

- ☐ Čas pro sebereflexi.
- ☐ Seberozvojová knížka/podcast.
- ☐ Pohyb.
- ☐ Odpočinek.
- ☐ Kreativní činnost.
- ☐ Kontakt s rodinou či přáteli.
- ☐ Čas v přírodě.

PROSTOR PRO VDĚČNOST

Tento týden jsem vděčná za:

1. _____
2. _____
3. _____

TÝDENNÍ AFIRMACE

Má afirmace pro tento týden:

PLÁN SEBEPÉČE

- Spánek (kolik hodin): _____
- Pohyb (jaký a jeho četnost): _____
- Strava (hlavní priorita): _____
- Duševní pohoda (aktivita): _____

TÝDENNÍ VÝZVY A JEJICH ŘEŠENÍ

Očekávané výzvy:

Plán, jak je zvládnout:

OSLAVA ÚSPĚCHŮ

Jak odměním své pokroky:

POZNÁMKY A NÁPADY



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](#)



[@koucka_v_modrych_lodickach](#)
