

10 kroků k umění být ženou

sebevědomou
a krásnou

od Alice Kirš



Vítám tě!

Moje jméno je Alice Kirš a jsem nadšená z toho, že ses rozhodla připojit na stránky Women's summitu Ženy ženám a že sis stáhla tento ebook.

Poděkuj si prosím za toto rozhodnutí něco pro sebe udělat. To, že čteš tyto řádky, znamená, že jsi v mnohém odlišná. Často si ženy jen stěžují.

Nyní jsi na cestě stát se sama sebou – 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 ukryly

Právě v dnešní době je pravý čas naučit se umění být sebe-vědomou ženou.



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.

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 přece nemá být. Že mám právo být šťastná a spokojená, a ne se pořád jen hlídat, kritizovat, hodnotit a bát.

Chtěla jsem změnu a rozhodla se pro ni. Klasická psychologie bohužel – vlastně spíš bohudík – zklamala. „Náhodou“ jsem se dostala k alternativním terapiím a k osobnímu rozvoji. K ženám, které v sobě opět objevily moudrost. Nedokážu popsat, jak moc mi to pomohlo. Začala jsem na sobě pracovat.

Hodně jsem se dívala a učila ze svého dětství, kdy jsem si přesvědčení typu „nejsem dost dobrá“ vytvořila. Pochopila jsem také, proč jsem 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 už neslouží a nefungují. Tady a teď.

Překvapilo mě, jak snadné to je, když člověk doopravdy chce. Přicházela 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;
- je možné mít v životě vše, co chci a potřebuji, že všechna omezení jsou jen v mé hlavě a těch se mohu zbavit;
- je v pořádku říci NE, protože NE má úplně stejnou hodnotu jako ano;



- je v pořádku si uvědomit, 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;
- je možné mít naplněný a harmonický vztah, plný otevřené komunikace, spolupráce a lásky.

Naučila jsem se milovat své tělo takové, jaké je, protože právě takové je jedinečné a dokonalé. Moc mi k tomu pomohly mnohé zajímavé techniky a postupy mých učitelů. Nyní je můžeš sledovat i ty v rámci summitu na www.zenyzenam.cz.

Za roky jsme prošla velkým množstvím výcviků, seminářů, kurzů a akcí. Přečetla jsem desítky knih, potkala se se stovkami naladěných lidí a ve své praxi jsem pracovala s mnoha ženami. Z toho všeho jsem se hodně naučila a pochopila. Je mou velkou radostí ti nyní předat nejen své zkušenosti v rámci projektu Ženy ženám.

Můžeš si cestu zkrátit. Sleduj videa, zapoj se do diskuze, šíř dál dobré věci, které se ti líbí. V tomto ebooku pak najdeš úvodních 10 pravidel umění být ženou. Jsou vybrány tak, aby ti otevřely dveře a inspirovaly tě na cestě k tomu být ženou a mít se opravdu ráda. Některá možná znáš, některá ne. Často víme velmi přesně, co máme dělat. Má to ale háček. Neděláme to. Ať je pro tebe těchto 10 kroků inspirací, nebo třeba jen malým připomenutím nebo pošťouchnutím do akce.

Začni krok za krokem a pusť si do života více sebe-vědomí, sebe-důvěry a sebe-lásky... Vítej na cestě.

Změny se začnou brzy dít.

Je skvělé, že jsi zde s námi.

Alice

www.zenyzenam.cz / www.alicekirs.cz



1. Chvilka pro tebe!

Alespoň jednou týdně si dopřej chvilku jen a jen pro sebe. Může to být procházka, horká koupel při svíčkách, meditace, cokoliv, co tě napadne. Zastav na chvíli svou mysl. Jen buď. Tady a teď. V tichu a klidu se zaposlouchej do rytmu svého srdce. Co ti říká? Co by rádo? Odpovědi na své otázky najdeš právě tam. Spřátel se se svým vnitřním rádce a vůdcem. Dobře tě povede na cestě spokojeným životem!

2. Hraj si!

Dělej věci, které máš ráda, které tě baví a těší. Věci, po kterých toužíš, o kterých už dlouho sníš. Walt Disney říkal: „Pokud o něčem dokážeš snít, dokážeš to i udělat.“ Co jsi ráda dělala jako malá holčička? Co tě bavilo a naprosto fascinovalo? Vrať se a něco z té doby přenes sem, do svého současného života. Nech si tu malou holčičku zase hrát. Život je hra a taky velká zábava. Dopřej si ji!

3. Dej si lásku!

Každé ráno, když vstaneš, řekni si nahlas nebo alespoň v duchu „mám se ráda!“, pohlad se a obejmi sama sebe. Dej si na snídani, co máš ráda. Posilni se a detoxikuj lehce ohřátou vodou s medem a citrónem. Oblékni si to, v čem se cítíš dobře, v čem se sama sobě doopravdy líbíš. A nakonec poděkuj za vše krásné, co se ti včera přihodilo. Tím nastartuješ obrovskou změnu ve svém těle, mysli i duši. Nic nezůstane stejné! Věř tomu a setrvej u tohoto ranního rituálu. Velmi brzy pocítíš změnu, možná už to ráno, kdy to poprvé uděláš.



4. Obklop se pozitivními věcmi!

Obklop se pozitivem. Vytvoř si doma takové prostředí, jaké máš ráda. Zapal svíčky, pusť si příjemnou hudbu. Pořid' si to, co ti udělá radost a bude dobře sloužit. Potkej se s člověkem, o kterém víš, že tě podpoří, že je s ním zábava a že se s ním cítíš dobře. Podívej se na svou oblíbenou pohádku, protože v pohádkách jsou pravdivé a skutečné příběhy.

Napiš si seznam přání na následujících dvanáct měsíců a kreativně je ztvárni – vystříhej si obrázky, které tvá přání představují, a nalep si je na A3. Obohať svou nástěnku přání fotografiemi, nápisy, barvičkami. Pak si ji vystav na místo, kde ji denně uvidíš. A vždy, když se na ni podíváš, pošli do ní lásku. Budeš překvapena, jak rychle se přání začnou plnit.

5. Jdi za svou hranici!

Překonej alespoň jednou týdně svou komfortní zónu. Udělej něco neočekávaného. Něco, co si moc přeješ, ale třeba máš pocit, že na to nemáš, že se ztrapníš, že to nevyjde podle tvých očekávání. Zavři na chvíli tyhle domněnky do šuplíku a jdi do toho! Pocit naplnění, síly a svobody za to přece stojí, ne? Nakonec zjistíš, že to zase tak moc nestojí, že se není čeho bát, a otevrou se ti nové a jedinečné obzory, cesty a možnosti.

Jsi kytička samosprašná a potřebuješ si vše dělat sama, protože jediné tak je to správně, nebo se bojíš si říct o pomoc? Vyzkoušej to! Nejsme tu od toho, abychom nesly tíhu celého světa na svých ramenou. Druzí nám rádi pomohou, taky přece chtějí být potřební a užiteční. Dovol jim to a dovol to sobě! Spolupráce je nádherná věc a je v našem spokojeném životě nevyhnutelná.



6. Dávej a přijímej!

Stydíš se, když tě někdo pochválí? Když ti řekne, že ti to sluší? Že máš krásné oči, vlasy? Není se za co stydět. Druzí nám poskytují pravdivá zrcadla a ty můžeš zrcadlo využít pro trénink. Zkus si do zrcadla nahlas říct, co se ti na sobě líbí, co máš na sobě ráda. Jsou to právě oči? Rty? Vlasy? Boky? Nohy? Řekni si, jak ti to dnes sluší. Pochval se, když se ti něco povede. Odměňuj se. Přijímej dárky a pomoc.

A také naopak. Podporuj lidi ve svém okolí, pochval je, když ucítíš, že se jim doopravdy něco povedlo. Řekni své kamarádce, jak jí to sluší. Projev vděčnost mamince za báječný nedělní oběd, tátovi, když ti pomůže něco opravit. Partnerovi za to, že je tady pro tebe. Hezky nahlas a od srdíčka. Energie lásky je ten nejlepší lék na zraněné sebevědomí.

7. Hýčkej své tělo

Naše tělo je náš dokonalý průvodce. Každá nerovnováha na těle (nemoc) nás upozorňuje na nerovnováhu naší duše. Tělíčko mluví a je potřeba jej poslouchat a dobře se o něj starat. Pečlivě si vybírej jídlo, kosmetiku. Odpočívej a rozmazluj se například při masáži nebo kosmetice.

A nezapomínej na pohyb. Pro nás ženy je ideálním pohybem tanec. Zavři si oči a nech se vést hudbou.

Úžasné tance jsou latinskoamerické, břišní a také flirt dance – ten miluju! Za dva semestry jsem se zamilovala do svého těla, zlepšila si výrazně kondičku a zpevnila se. Navíc je to zábava, uvolňující prožitek, je to sexy – a věř, že tvůj partner to také náležitě ocení.



8. Uklid' si

Úklid v duši = úklid v prostředí, ve kterém žiji, ve kterém se pohybuji a trávím nejvíce času. Takže doma. Pošli dál věci, které nepotřebuješ. Pozvi kamarádky a projdi svou garderobu – a vše, co jsi neměla půl roku na sobě, pošli dál do světa. Uvidíš, kolik radosti to někomu udělá, a hlavně, jak se ti uleví a jaký nový svěží vítr to přinese do tvého života. Uklízej postupně. Začni jednou skříní, pokračuj jednou celou místností a pak další a další... Čím poctivější a pečlivější budeš, tím víc se uleví i tvojí duši. Vyzkoušeno! Aby mohlo do našeho života přijít něco nové, musí zkrátka odejít to staré a udělat mu místočko! Věř mi, není to zase tak těžké, jak to vypadá. Dělam to už pravidelně a ten dobrý pocit za to stojí.

9. Ach, ty domněnky

Zkus alespoň jeden den v týdnu nic nehodnotit, neposuzovat, nenálepkovat jako „dobré“, „špatné“, nesoudit sebe ani druhé. Prostě jen buď a vnímej, co přichází. Je to obrovská svoboda. Soudy nás omezují – omezují příval radosti ze života.

Pozor také na negativní myšlenky. Zákon přitažlivosti říká: „To, co vysíláme, to si také do svého života přitahujeme. Přesně to samé se nám do něj vrací zpět.“ Štve tě počasí, zlobíš se na kamarádku, nadáváš na zácpu, ve které stojíš – lákáš si do svého života ještě větší zlobu. Zkus své myšlenky otočit. Vidět na všem to lepší, hezčí. Zkus projevovat lásku věcem, lidem, situacím. Více lásky se ti pak do života vrátí, a to se vyplatí.

Také pozor na vyjadřování! Určitě ve tvém slovníku nechybí: „strašně“, „hrozně“, „brutálně“, například jako ve větách: „Ten film se mi strašně líbil.“ Jaký že ten film vlastně byl? Jakou energii tomuto sdělení vlastně dáváš? Nebo: „Hrozně moc bych si přála nové boty.“ Jaké boty to vlastně chceš? Zkus se pár dní pozorovat... A pamatuj: Co vysíláš, to se ti vrací!



10. Vzdělávej se

Začni s osobním rozvojem. Co to je osobní rozvoj?

Osobní rozvoj, tak jak ho vnímám já, vyjadřuje touhu většiny lidí po lepším životě. V jakémkoli slova smyslu. Někteří lidé o tom jen mluví, ale druzí by s tím i něco udělali.

A pro ty je tu řada možností – knihy, weby, akce, semináře, kurzy a místa, kde se setkávají podobně naladěni lidé. Touha po lepším životě většinou znamená, že chceme mít víc peněz, ideálního partnera a nemuset denně pracovat od osmi do pěti. Na tom nevidím nic špatného.

Zároveň to může také být snaha měnit sám sebe, stávat se lepším člověkem – usměvavějším, pozitivně naladěným, zapáleným do práce, čestným. Zkrátka člověkem s takovými vlastnostmi, které si spojujeme s pojmem „šťastný člověk“.

Osobní rozvoj je lékem pro všechny, kteří nejsou spokojeni s tím, jak to nyní životě mají. Chtěli by se méně vztekat, nebrat si věci osobně, zjistit, co je vlastně doopravdy baví a co mají rádi a mít na to dostatek času, trávit víc času s rodinou, nebýt nemocní apod.

Osobní rozvoj tedy člověku podává pomocnou ruku na jeho cestě za lepším životem. Za pohodovým životem, ideální prací, prostě čímkoli, o čem sníme.

Už od starověku se lidé zajímali o to, jak „správně“ žít, užívat si života, nepromrhat jej a zemřít s pocitem, že čas strávený zde na Zemi nebyl promarněný. Začala vznikat první literatura.

Dnešní „osobní rozvoj“ už ale nezahrnuje jen knihy, ale i weby, blogy, audio a video nahrávky, semináře, různé pomůcky apod.

Vzniklo tak téměř celé nové odvětví, neboť touha dnešních lidí žít lepší život je silnější než kdy předtím.

Já jsem za tuto možnost nesmírně vděčná a můj život je stále lepší.



Nabízím ti pomocnou ruku v podobě doporučení literatury, filmů, seminářů a kurzů, které jsem já sama četla, viděla a zažila.

Knížky:

- Louise Hay – *Miluj svůj život*
- Doreen Virtue – *Zbavte se svých kil bolesti*
- Zdeňka Jordánová – *Poznej svůj cíl*
- Daphne Rose Kingma – *Jak mít rád sám sebe*

Doporučené filmy s tematikou osobního rozvoje:

- Louise Hay – *Miluj svůj život*
- *Indigo*
- *Kurz sebeovládání*
- *Zakletá Ella*
- *Jezdkyně*
- *Nejneobyčejnější tajemství*
- *Hovory s Bohem*
- *Celestinské proroctví*
- *Melodie mého srdce*
- *Pod toskánským sluncem*
- *Pokojný bojovník*
- *Ratatouille*
- *Nádherná zelená*
- *Za zvuku hudby*



Weby:

- www.alicekirs.cz
- www.budstastny.cz
- www.beabenkova.com
- www.bouzkova.cz
- www.barboranadvornikova.cz
- www.mesicvnas.cz
- www.sarkakotvalova.cz
- www.mesicvnas.cz
- www.denisaarichard.cz
- www.tantraspa.cz
- www.denisapaleckova.cz
- www.hladinaalfa.cz
- www.jitkasevcikova.cz
- www.osule.cz
- www.mesicvnas.cz
- www.cyclicwomen.com
- www.lilia.cz
- www.zenskepribeh.cz

Těchto 10 pravidel je jen začátek. Pokud chceš naplno objevit svůj potenciál a svou vnitřní bohyni a líbilo by se ti být naplněnou, sebevědomou a šťastnou ženou, přijmi mé pozvání a přidej se k ostatním ženám, které už objevují vnitřní umění být ženou. Zúčastni se ženského summitu Ženy ženám. Více informací brzy získáš na www.zenyzenam.cz.

Měj se krásně a měj se ráda.

S láskou

Alice