



ETIKETA
NA DLANI



WORKBOOK
OBJEVTE SVOU
VLASTNÍ VNITŘNÍ
ELEGANCI

OBSAH VIDEO A WORKBOOKU

- OBJEVÍTE ELEGANTNÍ ŽENU UVNITŘ
- PŘESTANETE HRÁT HRY NA “NĚKOHU, KÝM NEJSTE”
- PŘESTANETE SE PŘETVAŘOVAT
- NAUČÍTE SE SKLOUBIT VNITŘEK S VNĚJŠKEM
- NALADÍTE SE NA VAŠE TĚLO
- PROJDETE SI DŮLEŽITÝM ÚKOLEM, BEZ KTERÉHO NEJDE ZAČÍT

KDO JSEM JÁ A PROČ PRÁVĚ SE MNOU

- Mé jméno je Barbora Holcmanová a jsem přední českou lektorkou v oblasti Etikety - komplexního životního stylu, společenské a vrcholné Etikety.
- Téměř 15 let se věnuji lektorské činnosti, vzdělávání dospělých v oblasti komunikace, soft skills, a komplexní Etikety.
- Jsem mentorkou zářících žen a průvodkyní žen i mužů na cestě poznání sebe samých až do naprostého základu. Odemykám uvnitř žen jejich uzamčenou vnitřní Královnu a Dámu, kterým pomáhám zářit do světa skutečným a opravdovým světlem, silou a energií.
- Jsem terapeutkou milující téma intimity a sexuality.
- Ale také více než 20 let jsem trenérkou sportovního jezdeckví a vystudovanou masérkou.
- Pomáhám lidem zlepšit jejich zdraví a finanční situace
- Kromě toho se starám o dvě děti a jednoho psa :-)
- Mou velkou předností a darem je hledání řešení v každé situaci, nikdy se nevzdávat a PROŽÍVAT i učit prožívat každý okamžik našich životů :-)



PROČ NÁM CHYBÍ VNITŘNÍ ELEGANCE

- Nikdo nás to neučil
- nemáme dobré vzory z okolí
- škatulkujeme se do systému
- žene nás potřeba být součástí většiny, abychom nevybočovali
- rezignujeme na to, co doopravdy chceme, protože ano, někdy je jednodušší být “součástí stáda”

JAK MŮŽEME ZAČÍT:

- Přestaňte za své chování, nastavení a vše, co se Vám děje, vinit okolí.
- Zapište si mantru a tu si několikrát denně opakujte. Dejte si ji všude, kde můžete, abyste ji měla stále na očích!
- Mantra může být ve stylu: Jsem skvělá taková, jaká jsem a hluboce se miluji! (Dejte si do vlastních slov). Dívejte se při tom sobě “DO OČÍ”!
- DÝCHEJTE!!! Ať se děje, co se děje, naučte se dýchat, protože z našeho nevědomého dýchání plynou ty největší výzvy.
- Emoce trvají 20-90 vteřin. Pokud nedýcháme, mozek se neprokrvuje a my nejsme schopné čistého uvažování
- Dýchání je dovednost! Ze začátku totiž náš mozek automaticky naskakuje na vzorce, které zná a to, že má dýchat ho ani nenapadne.
- Objevte svou ženskost UVNITŘ!
- Stoupněte si nahá před zrcadlo a jen se pozorujte.
- Neposlouchejte hlavu, co Vám napovídá, poslouchejte srdce!
- Dívejte se skrze oči do své duše!
- Pozorujte se pohledem člověka, který se opravdu , hluboce a upřímně miluje!

JAK MŮŽEME ZAČÍT:

- Začněte hledat uvnitř sebe jistotu a sebe-vědomí!
- komunikujte se svým EGEM!
- Oznamte mu, že tu velet nebude, že už pro toto není ve Vašem novém nastavení místo.
- **Sebepéče**
- začněte se starat o svůj zevnějšek a své tělo:
- kvalitní strava a doplňky
- kvalitní spánek
- pitný režim
- péče o pokožku
- péče o šatník (co rezonuje s vnitřní elegancí?)
- dbejte na prevenci více, než poté na následky...
- udělejte si denně čas pro sebe!
- relaxujte 5-10-minut (minimálně)
- zajímejte se a rozvíjejte, chtějte “růst”

JAK MŮŽEME ZAČÍT:

- **komunikace**
- buďte jednotné uvnitř i navenek
- komunikujte své potřeby
- komunikujte ve chvílích klidu, ne až když “bouchne papiňák”
- vracujte se i při komunikaci často k vědomému dýchání
- komunikujte vždy vše v první osobě: Já cítím, já potřebuji, já chci, já nechci...
- neobviňujte
- neberte si věci osobně!
- nejste zodpovědná za pocity druhých, pokud je vědomě nevytváříte (manipulací a podobně)
- naučte se základní principy komunikace v různých společnostech
- najděte svůj osobitý komunikační styl a toho se držte
- POZOR: nezaměňujte autenticitu a upřímnost s neomaleností!
- opět platí: učte se a vyvíjejte

KOMUNIKACE JE DOVEDNOST, TRÉNINK JE NUTNÝ,
BEZ NĚJ TO NEJDE!

JAK MŮŽEME ZAČÍT:

- **sebevědomí**
- hledejte ho vždy uvnitř, NIKDO Vám ho z venku nedodá!
- odbourejte bloky, nefunkční přesvědčení, staré vzorce, bez toho se nepohnete.
- Zpracujte své stíny - cesta na dýl a ve většině je potřeba zkušený “průvodce”
- POSTAVTE SE NA PRVNÍ MÍSTO! Bez sobectví, EGA, povyšování!
- Projděte si cestu hlubokého přijetí, sebelásky, pokory...
- Nestačí : mít se ráda, je potřeba se SKUTEČNĚ MILOVAT!

JAK MŮŽEME ZAČÍT:

- **úkol:**
- Napište si, jaká chcete opravdu být!
- Jak chcete, aby Vás vnímali ostatní, zevnitř i z venku!
- nalepte si to všude a mějte papír i u postele a několikrát denně si to čtěte!
- POSTUPNĚ se stávejte touto verzí!

NENÍ TO JEDNODUCHÉ A BUDE TO CHTÍT ODVAHU!

MUSÍTE ZVEDNOUT ZADEK A NĚCO PRO TO UDĚLAT!

NEMŮŽETE JEN CHTÍT!

MUSÍTE SE ROZHODNOUT A VĚŘIT, ŽE TAKOVÁ UŽ JSTE!

Pokud budete mít jakékoli dotazy, spojte se se mnou, můžeme vše probrat a ladit na privátním mentoringu, či na konzultacích!

Věřím ve Vás a vím, že vše, co chcete máte nadosah!



ETIKETA
NA DLANI



Přeji Vám, ať je Vám celý workbook k užitku a
vracíte se k němu vždy, když budete potřebovat.

Spojit se můžeme kdykoli, když budete cítit
potřebu rady, pomoci, povzbuzení.

Jsem TU pro VÁS!