

Jak probudit svou ženskost

7 kroků k návratu k sobě



Malé kroky, které promění
způsob, jak prožíváš sama sebe.

DENISAPALECKOVA.CZ





Milá ženo,

Ženskost není něco, co musíš hledat.
Je to něco, co v sobě už máš.

Možná jen potřebuješ zpomalit,
zastavit se a znovu se spojit se sebou.

Tento průvodce Ti pomůže udělat
7 jednoduchých kroků, které Tě
vrátí domů – k Tobě.

Nejde o dokonalost.
Jde o pravdivost.
Jde o Tebe.



7 kroků k návratu k sobě



- 1 Vrat'se do svého těla
- 2 Přestaň na sebe tlačit
- 3 Dovol si cítit
- 4 Naslouchej svému tělu
- 5 Vybírej radost
- 6 Pečuj o vztah sama k sobě
- 7 Návrat k sobě

1

Vrať se do svého těla

Tvé tělo je Tvým domovem.
Je zdrojem intuice, jistoty,
bezpečí a vnitřní síly.

Čím víc jsi v těle, tím víc jsi
ve spojení se sebou.

ZAMYŠLENÍ

Kdy jsem dnes naposledy
opravdu cítila své tělo?



2

Přestaň na sebe tlačit

Učíme se žít v neustálém výkonu.
Máme pocit, že musíme všechno
zvládnout.

Ale skutečná síla nevzniká
ve spěchu.

Rodí se ve chvílích, kdy si dovolíš
zpomalit.

ZAMYŠLENÍ

Kde dnes na sebe zbytečně
tlačím?



3

Dovol si cítit

Nemusíš všechno hned
analyzovat a vysvětlovat.

Nejprve je důležité cítit.
Až pak může přijít pochopení.

ZAMYŠLENÍ

Co právě teď cítím?



4

Naslouchej svému tělu

Tvé tělo ví, co potřebuje,
dřív než to stihneš vědomě
pochopit.

Zastav se a zeptej se.

MALÉ CVIČENÍ

- ♡ Zavři na chvíli oči.
- ♡ Zeptej se: „Co právě teď
potřebuje moje tělo?“
- ♡ Chvíli jen naslouchej, nic
nehodnot.
- ♡ Dopřej si to, co právě teď
potřebuješ – byť jen na malý
okamžik.



5



Vybírej radost

Radost není luxus.

Je to Tvá přirozenost.

Každý den si dopřej alespoň
jednu věc, která Ti udělá
radost.

INSPIRUJ SE



hudba



příroda



čaj



slunce



procházka



sdílení



inspirace



ticho

6

Pečuj o vztah sama k sobě

Vztah, který máš sama se sebou,
je základem všech ostatních vztahů.

Dívej se na sebe s takovou laskavostí,
jakou si přeješ od druhých.
Slyš své potřeby. Dovol si péči.

ZAMYŠLENÍ

Co dnes můžeš udělat
jen pro sebe?



7

Návrat k sobě

Nejde o to stát se někým jiným. Jde o to vrátit se k sobě. K ženě, kterou jsi vždy byla.

Nejseš tu náhodou. Jsi tu, abys zářila. Skrze své tělo, skrze svůj půvab, skrze svou duši.

Vše, co hledáš, už v sobě máš.
Stačí si to znovu dovolit cítit.



Každodenní připomínky

VYBER SI 1–2, KTERÉ TI DNES
POMŮŽOU VRÁTIT SE K SOBĚ.



Dnes si vyberu sebe.



Mohu zpomalit.



Naslouchám svému tělu.



Dovolím si cítit.



Vyberu si dnes jednu malou radost.



Jsem dost dobrá taková, jaká jsem.



Důvěřuji sama sobě.



Dnes

Věřím sama sobě i svému srdci.

S láskou pečuji o své tělo
i svou duši.

Jsem tu sama pro sebe.



LÁSKA K SOBĚ JE ZAČÁTEK
KRÁSNĚJŠÍHO ŽIVOTA.

[DENISAPALECKOVA.CZ](https://denisapaleckova.cz)



Chceš jít se mnou *hlouběji?*

Pokud chceš jít ještě hlouběji, můžeš pokračovat
některou z cest, které jsem pro Tebe vytvořila.



Trilogie LÁSKA JE TVŮJ ZDROJ + *klub*

Cesta ke svému zdroji,
lásce a potěšení.



♥ [VÍCE INFORMACÍ](#)



Návrat k sobě



Víkendový
transformační zážitek
pro ženy



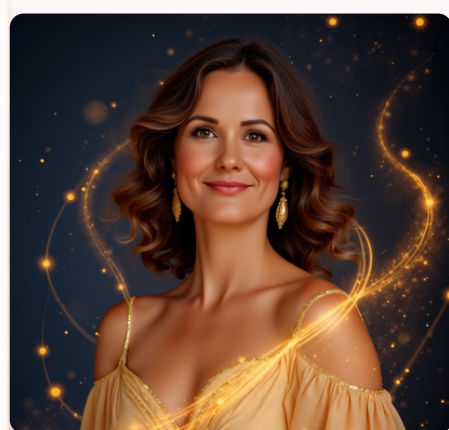
♥ [VÍCE INFORMACÍ](#)



Denisa AI



Tvá 24/7 osobní
průvodkyně světem
vztahů, intimity a
naplněného života



♥ [VÍCE INFORMACÍ](#)

Děkuji, že jsi tu.

[DENISAPALECKOVA.CZ](https://denisapaleckova.cz)