

E-BOOK
OD HANKY LUSTIKOVÉ



AFIRMACE

PRO KOUČKY A PRŮVODKYNĚ ŽEN

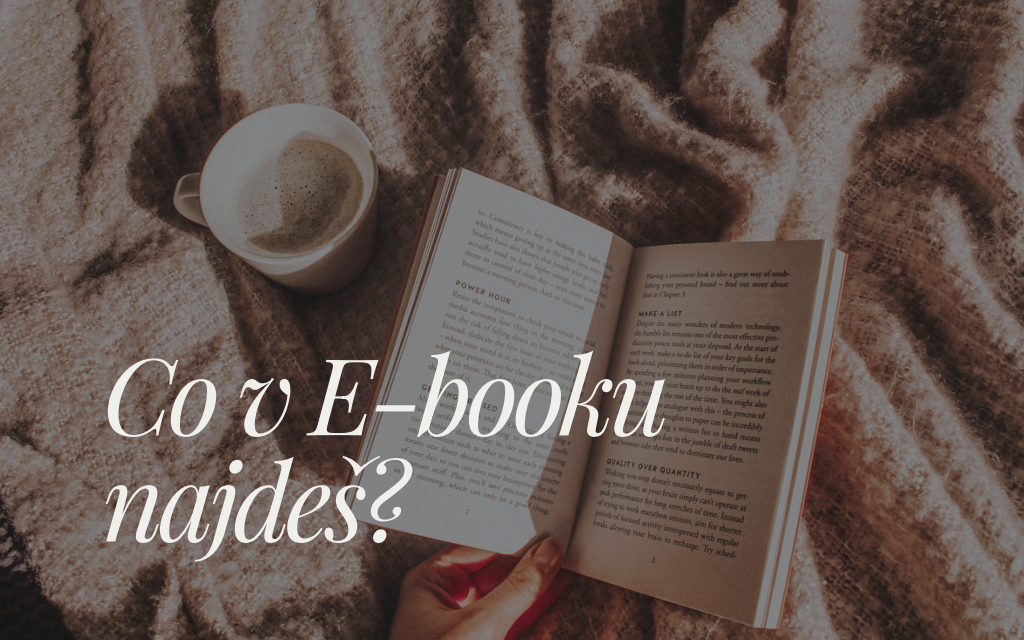
Úvod

Milé čtenářky,

jako ženy, koučky a průvodkyně, často pomáháme druhým najít jejich cestu, realizovat jejich sny a překonávat překážky. Co když ale zapomínáme na sebe? Co když naše vlastní potřeby a touhy zůstávají na druhé koleji?

Tento E-book je tu proto, aby vám připomněl, jak důležitá je sebe péče pro váš osobní i profesní život.

Hanka Luštiková

A top-down photograph of a white ceramic cup filled with coffee, sitting on a thick, textured, light-brown blanket. Next to the cup is an open book. The left page of the book has the heading 'POWER HOUR' and the right page has the heading 'MAKE A LIST'. The text on the pages is partially legible. Overlaid on the image is the text 'Co v E-booku najdeš?' in a white, elegant serif font.

Co v E-booku najdeš?

1. Proč je důležité věnovat čas sama sobě

Zjistí, proč je pro tebe jako koučku a průvodkyni nezbytné věnovat čas sama sobě.

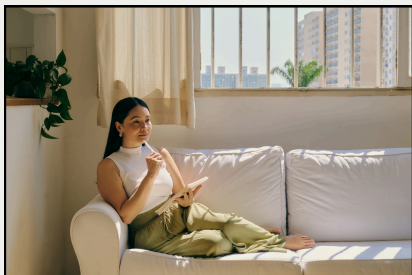
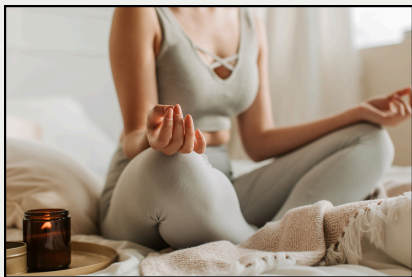
2. Praktické tipy pro inspiraci

Co nám může pomoci začlenit sebepečí do našeho každodenního života.

3. Afirmace pro koučky a průvodkyně

Jako bonus jsem pro tebe připravila sbírku krásných afirmací, které můžeš používat nejen pro sebe, ale také je sdílet se svými klientkami.

Proč je důležité věnovat čas sama sobě?





Proč je sebepéče klíčová pro ženy, které se věnují pomoci druhým?

Sebepéče je při práci koučky nebo průvodkyně nesmírně důležitá z několika důvodů:

Osobní pohoda

Koučky a průvodkyně, které se věnují sebepéči, jsou psychicky i fyzicky zdravější. To jim umožňuje být přítomné a plně angažované ve své práci, což pozitivně ovlivňuje jejich klientky.

Prevence vyhoření

Práce v oblasti osobního rozvoje může být emocionálně náročná. Pravidelná sebepéče pomáhá předcházet vyhoření a udržuje průvodkyni motivovanou a energickou.

Zvýšení empatie a porozumění

Když se koučka stará o své vlastní potřeby, je schopna lépe porozumět potřebám a pocitům svých klientek. Tím se zvyšuje její schopnost empaticky reagovat na jejich výzvy a potřeby.

Udržení rovnováhy

Koučky, které věnují pozornost sebepéči, lépe zvládají rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. To je klíčové pro dlouhodobou udržitelnost jejich kariéry a spokojenost v osobním životě.

*Sebepéče tedy není jen
osobní záležitostí, ale je
klíčovým prvkem
profesionálního úspěchu
a efektivity v roli koučky
či průvodkyně žen.*



Praktické tipy pro inspiraci



Zavedení sebepéče do každodenního života je klíčové pro udržení zdraví, energie a efektivity v práci. Zde je několik tipů, jak to udělat:

Stanov si čas na sebe

Práce s klientkami může být emocionálně náročná. Naplánuj si pravidelný čas během dne nebo týdne, který věnuj výhradně sobě.

Zařaď do svého denního režimu fyzickou aktivitu

Mohou to být běh, jóga, tanec nebo jakákoli forma pohybu, která tě baví. Fyzická aktivita je skvělým způsobem, jak uvolnit stres a zlepšit náladu.

Nastav si své hranice

Je důležité umět říci „ne“ a nastavit si hranice, aby ses vyhnula vyhoření. Ujisti se, že máš čas na regeneraci a odpočinek.

Vzdělávej se

Investuj čas do vzdělávání a osobního rozvoje. Účastni se workshopů, seminářů nebo online kurzů, které tě obohatí a pomohou ti růst jako kouči.

Piš si deník

Věnuj čas reflexi svého dne a zaznamenávej si své myšlenky a pocity. To ti pomůže lépe porozumět sobě a svým potřebám.

Dbej na to, co jíš a piješ

Zdravá strava a dostatečný příjem vody mají značný vliv na tvou energii a celkovou pohodu.



Zařaď do svého dne meditaci

Meditace pomáhá zklidnit mysl a zlepšit schopnost soustředit se. To může být užitečné při práci s klienty, kdy je důležité být plně přítomná a pozorná.

Afirmace

Začni každý den s pozitivními afirmacemi, které ti dodají energii a motivaci.

Krásné afirmace pro koučky a průvodkyně žen



Díky afirmacím můžeš své podvědomí přerámovat v nové a prospěšné vibrace.

Afirmace přetransformují naše podvědomí, naše podvědomé programy a přesvědčení, které nám brání v prožívání harmonie ve všech oblastech života a na všech úrovních. Začni si vizualizovat nová, krásná přesvědčení.

Kdy a jak používat afirmace

Ráno nebo večer. Začátek nebo konec dne je ideální čas na afirmace, kdy si můžeš věnovat chvíli klidu a soustředění. Afirmace mohou být opakovány denně, zapisovány do deníku, nebo použity jako součást meditační praxe, aby pomohly posílit vnitřní sílu a sebevědomí.

Jak formulovat afirmace

Buď konkrétní: Místo „Chci být šťastná“ zkus „Jsem šťastná a spokojená“.

Používej přítomný čas: Formuluj afirmace tak, jako by se již děly, což pomáhá upevnit víru v jejich pravdivost.

Buď pozitivní: Zaměř se na to, co chceš, nikoli na to, co nechceš.

Používání afirmací může být mocným nástrojem pro posílení pozitivního myšlení a osobního rozvoje. Důležité je pravidelně je opakovat a věřit v jejich sílu.

Užij si práci s afirmacemi a nezapomeň, že tvá energie a nadšení jsou klíčové pro jejich účinnost. Věřím, že společně s nimi dokážeš inspirovat a podpořit mnoho dalších žen na jejich cestě k naplnění a štěstí!

Afirmace

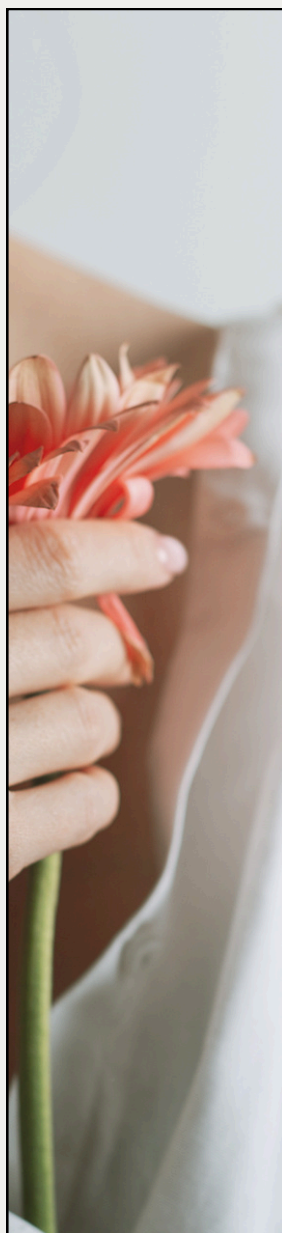


1. Jsem úžasná a schopná žena, která si zaslouží úspěch.
 2. Každý den se stávám tou nejlepší verzí sebe sama.
 3. Odpouštím si své chyby a přijímám se s láskou.
 4. Mám v sobě vše, co potřebuji k dosažení svých cílů.
 5. Jsem otevřená novým příležitostem a výzvám.
 6. Každý den rostu v důvěře a sebeúctě.
 7. Jsem obklopena podporujícími lidmi, kteří mě motivují.
 8. Můj život je odrazem mého vnitřního štěstí a harmonie.
 9. Zasloužím si lásku, úspěch a radost.
 10. Dávám si povolení být autentická a pravdivá sama k sobě.
 11. Jsem tvůrkyní svého vlastního štěstí.
-

-
12. S každým nádechem přijímám sílu a s každým výdechem uvolňuji pochybnosti.
13. Můj potenciál je neomezený a já ho s radostí využívám.
14. Jsem žena, která inspiruje a podporuje ostatní ženy na jejich cestě k sebepoznání.
15. Přináším hodnotu do života každé ženy, kterou potkám.
16. Každý den se stávám lepší verzí sebe sama, a to se odráží v mé práci.
17. Mé zkušenosti a znalosti jsou cenné a zasloužím si být za ně oceněna.
18. Důvěřuji svému instinktu a intuici.
19. Mám sílu překonávat překážky a transformovat je na příležitosti.
20. Každý den se otevírám novým možnostem a příležitostem k růstu.
21. Jsem k sobě laskavá a uznávám své úspěchy, i ty malé.
22. Moje práce má smysl a přináší pozitivní změnu do světa.



23. Jsem dostatečně silná, abych se postavila výzvám a překonala je.
24. Otevírám své srdce a mysl, abych mohla přijímat lásku a podporu od ostatních.
25. Každé setkání s ženou, kterou vedu, je příležitostí k růstu pro nás obě.
26. Jsem kreativní a inovativní, nacházím nové způsoby, jak pomáhat a inspirovat.
27. Můj život je odrazem mého vnitřního klidu a rovnováhy; šířím pozitivní energii.
28. Jsem magnet na pozitivní energii a úspěch; přitahuji k sobě příležitosti.
29. Jsem zdrojem podpory a inspirace; moje práce má smysl a přináší hodnotu.
30. Jsem vděčná za každou ženu, kterou mohu podpořit.
31. S každým úsměvem, který dám, a s každým slovem podpory, které pronesu, šířím pozitivní energii a sílu mezi ženami.
32. S láskou a empatií naslouchám příběhům jiných žen a pomáhám jim nalézt jejich vlastní cestu.
33. Každý den se stávám lepší verzí sebe sama a pomáhám ostatním na jejich cestě.



Závěr



Nezapomeň, že cesta k seberozvoji je nekonečná. Neboj se občas pozastavit, zhodnotit své pokroky a oslavit své úspěchy. Ať už se rozhodneš jakkoli, věz, že jsi na správné cestě. Svět potřebuje tvé jedinečné dary, tvou moudrost a tvou intuici!

Pokud cítíš touhu spojit se s dalšími ženami, které sdílejí stejnou vizi, máme pro tebe skvělou příležitost.

Připoj se k nám do jednoho z našich zcela nových kurzů pro ženy, které najdeš zde:

<https://www.skola-koucinku.cz/kurzy-nazivo/akademie-pro-zeny/>

S láskou a vírou v tebe

Hanka Luštiková