

ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

Když krása
pořebuje ivou péči
eBook pro tebe



ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

Vítej Krásko,

PŘEDMLUVA

DĚKUJEME, ŽE JSTE SI STÁHLI NÁŠ EBOOK. JSME RÁDI, ŽE VÁM MŮŽEME POSKYTNOUT HODNOTNÉ INFORMACE A ODBORNÉ RADY V OBLASTI PÉČE O PLEŤ. PROSÍME, RESPEKTUJTE NAŠE AUTORSKÁ PRÁVA A NEPŘEPOSÍLEJTE ANI NEKOPÍRUJTE TENTO MATERIÁL BEZ NAŠEHO SOUHLASU. DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ



TENTO EBOOK JE CHRÁNĚN AUTORSKÝMI PRÁVY A JAKÉKOLIV KOPÍROVÁNÍ, REPRODUKCE, DISTRIBUCE NEBO ŠÍŘENÍ JEHO OBSAHU BEZ VÝSLOVNÉHO PÍSEMNÉHO SOUHLASU AUTORA JE PŘÍSNĚ ZAKÁZÁNO.

© 2024 | VERA SCHMID | VELVET-BEAUTY BY VERU | VŠECHNA PRÁVA VYHRÁZENA.

ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

Když pleť pořebuje ivou péčí

NAPSÁNO PRO TEBE




VELVET BEAUTY
mobilní salon

Pro začátek



Dospělost se často přeceňuje. Víš, že to tvrdí mnoho lidí? Většinou jsou tyto tvrzení z frustrace, což nepřekvapuje. Být dospělým přináší někdy zdrcující povinnosti.

Jediný způsob, jak být v míru sám se sebou, je přijmout tyto povinnosti za své a věnovat čas tomu, abychom se soustředili na to podstatné. Včetně osobní péče. V tomto eBooku se dozvíš o sebepéči, její důležitosti a o tom, jak ji v životě praktikovat.

KAPITOLA 1

Jak péče o pleť může vést k celkové spokojenosti

Péče o sebe je o tom, abychom se cítili lépe, měli více energie a byli spokojenější s tím, co se děje kolem nás.

Péče o sebe zahrnuje každodenní rutinu k dosažení těchto cílů implementací tří základních metod sebepéče. Když se používají společně, mohou vést k lepší pohodě a vnitřního láskyplného naplnění.

Tvá rutina v péči o pleť by měla být něčím, co by ti mělo dělat radost. Věnovat čas tomu, se soustředit na sebe. Budeš sklízet výhody nejen pro svou mysl, ale také pro tělo a krásu.

Efektivní rutina v péči o pleť je něco jako terapeutický proces, který ti pomůže cítit se co nejlépe. Praktikuj to pravidelně a sama poznáš výsledky!

KAPITOLA 2

Meniřální hygiena, benefity pro zdraví a rutina v pēči o pleř

Smysluplná definice sebepēče je dēlat to nejlepší pro sebe. Pakliže to tak máš nastavené, můžeš přejít k tomu, abys mohla pracovat, pomáhat druhým a pečovat o ně a plnit všechny úkoly, které musíš během dne udělat.

To vyžaduje, abys byla zdravá, vitální, měla skvělý pocit a radost a to jsi pak schopna předávat i do svého okolí.

Můžeš se o sebe postarat tím, že budeš dēlat věci, které tě baví, abys mohla zůstat fyzicky, duševně a emocionálně zdravá po zbytek svého života.

Pēče o sebe má řadu výhod, z nichž většina je propojena. Zavázat se k sebepēči by mělo zlepšit tvou pohodu všude okolo.



Jak přeměnit péči o pleť v rituál sebepéče

Péče o sebe sama je nejen o zlepšování se, ale také o tom, že máme více energie, jsme spokojenější a zvládáme situace, které se dějí kolem nás.

Péče o sebe zahrnuje každodenní rutinu k dosažení svých cílů implementací tří základních metod sebepéče, které, když se používají společně, mohou vést k lepší pohodě, vnitřnímu naplnění a skvělého pocitu v sobě.

Když pravidelně trénujeme náš rituál, dokážeme činit záměrná rozhodnutí ke zlepšení našeho zdraví a zároveň zdůraznit vnější krásu.

Samotný akt péče o pokožku, bez ohledu na účel, je uklidňující a relaxační.

Dovolit si čas věnovat se něčemu, jako každodenní rutina v péči o pleť, je právě prvním krokem k lepšímu pochopení toho, jak může správná péče o pleť ovlivnit vlastní duševní zdraví.

Přisvoj si návyky malými krůčky v sebepéči. Může to také být psaní deníku nebo procházka v přírodě. Tyto malé změny návyků mohou zmírnit stres, když se cítíte vyštaveni nebo bez nálady.

V konečném důsledku jde o to, abys byla pro sebe a svůj vnitřní blahobyt hlavní prioritou.

Není to EGO



Myslet na sebe není egoistické. Kolikrát si v duchu myslíš: “Pomáhám hodně druhým lidem, a na mě nezbyvá vůbec čas.” Nemůžu být přece takový egoista!

Čas máme všichni stejný a pomáhat můžeš druhým, ušlechtilé poslání, ale jen v tom případě, pokud umíš pomoci sobě.

Když nepečuješ o sebe, jak můžeš pečovat o druhé? To se vymyká zákonům přírody.

Připravila jsem pro tebe pracovní listy, možná je využiješ, možná ne.

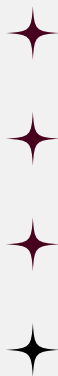
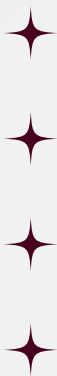
V každém případě je to taková inspirace, jak začít o sebe pečovat, aniž bys měla špatné svědomí.

PRACOVNÍ LIST

Čemu věnuji pozornost?

Zaměřuji se na sebe

Co dělám pro druhé



*Co zde převažuje? Kde vynakládáš více pozornosti?

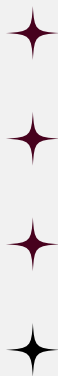
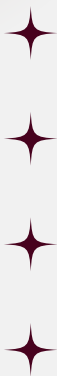
S čím bych měla začít?

PRACOVNÍ LIST

Moje denní rutina

Ranní rutina

Večerní rutina



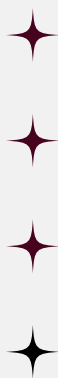
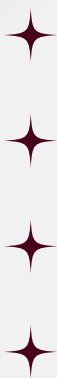
Stav & zlepšení pleti

PRACOVNÍ LIST

Moje mentální hygiena ✨

Ranní mentální
hygiena

Večerní mentální
hygiena



Stav & zlepšení mentálního nastavení



TIP PRO TEBE

Možná to zní jako klišé, ale funguje to!



Když ráno vstaneš a vykoukne na tebe v zrcadle žena, která stojí před zrcadlem: "Nezapomeň se na ni usmát a řekni jí, jak moc ji máš ráda! A odpusť jí!"

Po té začni s tvou rutinou sebez péče. Třeba se začnou dít zázraky :)



A nezapomeň!
Jsi žena, jsi krásná bytost.
Zasloužíš si žít život právě ié
ženy, která je ve ívém nitru.



Proto, pojd' si to užít s ženami, které jsou stejně naladěné na této vlně!
A víš co? Je jedno, kolik ti je.
A nezapomínej na to: Jsi krásná!

Sleduj mě na FB: <https://www.facebook.com/velvetbeautybyveru>

Nebo zde: <https://velvet-beauty.cz>

Možná v rozcestníku najdeš inspiraci: <https://linktr.ee/byveru>



JSI Z MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE?

Rezervuj si termín pro profesionální kosmetické ošetření "Dokonalá pleť bez skalpelu"



Provozují Velvet Beauty mobilní salon. Právě tato možnost je pro ženy, které kladou důraz na odbornou péči o pleť, mají náročnou práci, jsou na mateřské nebo jinak časově indisponované a uvítají péči o svou pleť z pohodlí domova.

**UŽ PO PRVNÍM OŠETŘENÍ TĚ PŘEKVAPÍ UNIKÁTNÍ VÝSLEDKY.
Získáváš dárek! Slevu na první ošetření!**

**REZERVUJTE SI
TERMÍN JIŽ DNES**

**VELVET BEAUTY**
mobilní salon

ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

Ženo,
měj nádherný čas.
Těším se na Tebe.

Ráda odpovím na tvé případné dotazy.
Těším se na Tebe.



PS: Ebook **“7 mýtů v péči o pleť”** je již k dispozici.
Více se dozvíš na stránkách velvet-beaty.cz