



5 KROKOV AKO SI BUDOVAŤ SEBADÔVERU KAŽDÝ DEŇ

ZT
Zuzana Eged
ZL



Určite poznáš ten pocit

Chceš sa posunúť v živote ďalej, ale máš strach a neveríš si?
Presne viem, ako sa cítiš, pretože aj ja sama som si tým prešla...

Mám pre teba týchto 5 krokov, ktoré ti pomôžu budovať si sebadôveru každý deň. Odporúčam vytlačiť si tieto tipy a prilepiť si ich na miesto, kde ich vždy uvidíš 😊 (chladnička, zrkadlo, korková tabuľa atď.)

„Sebadôvera je prvým tajomstvom úspechu.“

Ralph Waldo Emerson

O mne



Pamätám si dni, kedy som pracovala ako upratovačka v Anglicku a snívala o lepšom živote, zatiaľ čo moja výplata bola vždy kratšia ako koniec mesiaca. Mala som obrovský problém nielen s nedostatkom financií, ale najmä so svojou vlastnou seba-hodnotou. Aby toho nebolo málo, tak sme si s manželom, ako väčšina domácností, nemohli dovoliť prísť o jeden príjem, keďže sme stavali dom a naše výdaje sa výrazne zvýšili. Plánovanie rodiny vtedy bolo u nás nereálne.

O 10 rokov neskôr som spolu s manželom vybudovala úspešný globálny obchod, vďaka ktorému môžem byť v prvom rade matkou a zároveň si budovať úspešnú kariéru a finančné zabezpečenie pre svoju rodinu.

Mojím poslaním je pomáhať a ukázať ženám, že môžu dokázať čokoľvek a byť lepšou verziou samej seba.

Zuzana



Obsah

Ty si prvoradá 01

Vďaka ti prinesie viac 02

Daj zbohom negatívnym
myšlienkam 03

Počúvaj samú seba 04

Najdôležitejší tip 05



01 TY SI PRVORADÁ

To, že miluješ svojho partnera, svoje deti, svoju rodinu je síce krásne a prirodzené, no povedz úprimne...miluješ samú seba? Koľkokrát za deň sa pochváliš? Koľkokrát za deň sa na seba úprimne usmeješ? Moc asi nie že? Čo ti k tomu chýba? Mám pre teba super tip! Je jedno či si doma alebo ideš do práce, no každé ráno sa pekne uprav, použi svoj obľúbený parfum...proste sa „nastajluj“ tak ako si pre seba najatraktívnejšia, tak ako sa cítiš najlepšie. Usmej sa na seba vždy keď prejdeš okolo zrkadla. Je úplne jedno, že budeš doma umývať podlahu a budeš pri tom vyzerať ako „zo žurnálu“. Najdôležitejšie je, že budeš krásna sama pre seba a povedzme si úprimne...tvoj partner sa tiež neurazí :)



02

VĎAKA TI PRINESIE VIAC



Veľakrát sa zamýšľame nad tým čo nemáme, namiesto toho, aby sme poďakovali za to, čo máme. Môžu to byť tie „najobyčajnejšie“ veci. Skús každé ráno a večer, keď si umývaš zuby (napríklad) poďakovať za všetko, za čo si vďačná. Možno si tu a teraz neveríš, ale ja verím, že si v živote dokázala niečo, za čo by si mala byť na seba pyšná. Si vydatá? Máš deti? Máš priateľa? Si zdravá? Ukončila si školu? Vybrali ťa do nejakej práce, do ktorej si sa hlásila? Kúpila si si byt? Kúpila si si auto? Dokážeš pripraviť jedlo, za ktorým sa ľudia „zalizujú“? Nech to je čokoľvek, máš za čo byť na seba pyšná! Aby tento „proces“ mohol pokračovať, mala by si začať s vďakou. Poďakuj sama sebe. Poďakuj si za to, že si čokoľvek dokázala. Poďakuj si za to, že si máš kde a s čím umyť zuby. Poďakuj za všetko, čo máš, pretože keď budeš vďačná za to aká si a čo máš, dostaneš viac a hlavne ty sama sa posunieš ďalej.

03 DAJ ZBOHOM NEGATÍVNYM MYŠLIENKAM

Negatívne myšlienky sú našou súčasťou už od detstva, takže je úplne normálne, že nás sprevádzajú aj v dospelosti. Niektoré sú neškodné, no iné nám vedia pekne pokaziť náladu či celý deň. Bojíš sa, že ti niečo nevyjde? Bojíš sa, že tvoje dieťa ochorie? Bojíš sa, že ti ukradnú auto? Bojíš sa, že raz od teba tvoj partner odíde? Chyť tieto myšlienky, daj ich do vreca, ktoré zaviažeš a hodíš do ohniska, kde zhoria. Samozrejme to urob v mysli (smiech). Vyrad' tieto „myšlienkové vzorce“ zo svojej peknej hlavičky, aby ti neznepríjemňovali tvoj deň. Keďže vieme, že zákon príťažlivosti funguje, skús si pritiahnuť to pekné. Je jedno či veríš v Boha, vo vesmír, vo vyššiu moc alebo neveríš v nič. Ak na niečo intenzívne myslíš a venuješ tomu energiu, stane sa to. Je to ako s počítačom. Vymaž „pokazený“ software (negatívne myšlienky) a nahrad' to novým softwarom – peknými myšlienkami, aby si si pritiahla to, čo si praješ a nie to, čoho sa bojíš. Zo začiatku to môže byť ťažké, no ver mi, stojí to za to.





04

POČÚVAJ SAMÚ SEBA

Najhoršie čo môžeš sama pre seba urobiť je, že pôjdeš „proti sebe“. Čo to znamená? Určite si už niekedy zažila, že si cítila, že niekam nemáš ísť, že nemáš niečo urobiť, no premohla si sa a išla si do toho. Nie vždy to dopadne hrozne, no veľakrát sa stane, že to nedopadne zrovna tak, ako by sme chceli. V detstve na nejednu z nás rodičia kričali: „Kým bývaš pod mojou strechou, nebudeš si robiť čo chceš!“ Tomuto však na šťastie „odzvonilo“, keďže väčšina z nás už s rodičmi nebýva.



Ako som vyššie spomenula, ty si tá najdôležitejšia! Sama som maminka a manželka s vlastným biznisom, no treba v pravidelných intervaloch pozeráť aj na seba. Môže to byť náročné, no na to, aby si dokázala veriť, sa musíš najprv cítiť dobre. Dodáva ti sebadôveru, keď sa pekne oblečieš a prejdeš po meste? Alebo sa cítiš sebavedomejšie a oddýchnutejšie, keď si napustíš vaňu, umyješ vlasy, urobíš manikúru, pedikúru, kozmetiku a tak ďalej? Nech to je čokoľvek, urob to! Nemusíš si zarezervovať týždeň vo wellnesse alebo zaplatiť stovky eur kaderníčke, na to, aby si sa cítila sebavedomejšie... môžeš, no nie je to pre každú z nás. Urob to, čo pomáha tebe. Urob to, čo ťa rozžiari, rozveselí a dodá ti sebavedomie a hrdosť na samú seba. Vždy sa to dá nejak zariadiť, aby si mala hodinku týždenne iba pre seba. Je absolútne jedno, čo budeš robiť. Dôležité je, aby to bolo pre teba to najlepšie a to, v čom sa cítiš dobre.

*Zaved' si to ako rituál, ktorý bude najlepšie v ten istý deň, v ten istý čas a bude to čas len a len pre teba.
Vyskúšaj to a uvidíš ako sa po chvíli budeš cítiť.*

05

NAJDÔLEŽITEJŠÍ TIP



Pýtaš sa, čo môže byť to najdôležitejšie? Ver mi, je to tá najkrajšia vec, aká môže byť. Dám ti nápovedu. Nie je žiadna šifra, je to mala výhra líc. Áno, hovorím o úsmeve. Častokrát máme starostí nad hlavu, nemáme dobrý deň či máme jednoducho PMS a vtedy aj chlapi vedia, že nemáme náladu na úsmev (smiech). Rovnako ako predošlé tipy, skús si urobiť aj z tohto rituál a vždy keď sa uvidíš (v odraze, v zrkadle, v mobile,...) usmej sa sama na seba. Neuškrňaj sa, usmej sa! Úprimne. Si krásna žena, ktorej úsmev rozžiari nejednu tvár. Určite ti už niekto povedal, že si mu spríjemnila deň, tak ho spríjemni aj sebe. Nemáš dôvod na úsmev? Vďaka za spomienky. Spomeň si na nejakú smiešnu príhodu, vtip, výrok, udalosť...to je jedno. Ide najmä o to, aby to bolo pekné, príjemné a aby ti to vyčarovalo úsmev na tvári.

SI PRIPRAVENÁ?

Vyskúšaj si tieto tipy osvojiť dôkladne povedzme na mesiac. Dôležité je, aby si si ich osvojila a urobila si z nich ozajstný zvyk.



PRAJEM TI, ABY SI ČO NAJSKÔR
BOLA TOU NAJLEPŠOU
VERZIOU SAMEJ SEBA.

Zuzana

„Veľa ľudí preceňuje to, čím nie sú, a podceňujú to, čím sú.“

Malcom Forbes

Sleduj ma na sociálnych médiách pre viac inšpirácie:

 facebook.com/zuzana.egyed

 instagram.com/zuzanaegyed

 youtube.com/ZuzanaEgyed

 tiktok.com/@zuzanaegyed