

Odhal 3 tajemství své ženské moudrosti a objev svou vnitřní krásu

Co muži milují na ženách



Hanka Lustiková
koučka a vášnivá průvodkyně
na cestě k sebevědomí žen

www.hanalustikova.cz



„Dobrý den, Hani,

zrovna dneska jsem na Vás myslela a říkala jsem si, jak jsem ráda, že jsem se před třemi měsíci rozhodla pro koučink s Vámi.

Už za tak krátkou dobu se toho v mém životě hodně změnilo, a to jen proto, že jsem si otočila pár prográmků v hlavě, ale jinak jsem vlastně vůbec nic nemusela dělat.

Můj partnerský vztah teď funguje na 100 %, v práci jsem si ujasnila, co vlastně chci a co očekávám a celkově jsem mnohem spokojenější než dřív, protože teď hlavně dělám to, co chci, co mám ráda, a myslím při tom na sebe.

Ještě jednou obrovské díky za Vaši obrovskou podporu, optimismus a neustávající dobrou náladu. Na koučink s Vámi jsem se vždycky moc těšila!

Děkuji, Hani!“

- Eva

„Dobrý den, Hanko,

chci Vám ještě moc poděkovat, pomohla jste mi, jako zatím nikdo. Těším se, že konečně budu dělat, co mě bude bavit, a díky Vám vím, jak na to... Ještě ráda někdy přijdu na konzultaci.“

- Irča



Ať je Ti tento e-book inspirací a novou nadějí ve Tvém světě ženy – milenky, kamarádky, přítelkyně, nežné víly i nespoutané divošky. ❤️

Co muži milují na ženách?

Tento e-book jsem se rozhodla napsat pro všechny ženy, které milují inspiraci ze světa mužů a žen. Jsou to příběhy z mé praxe koučky – expertky na sebehodnotu a sebevědomí žen. Po několik let jsem sbírala skutečné životní příběhy a osudy. Čerpala jsem z rozhovorů s některými svými klienty-muži. Sepsala jsem pár postřehů o tom, jak vnímají svůj vztah k ženám. Co se jim na nás ženách líbí a co na nás milují.

Většina žen se totiž touto otázkou zabývá a je pro nás ženy velmi důležitá. Na konci tohoto e-booku však popisují své životní poznání o tom, že daleko důležitější a zásadnější pro naši harmonii, radost i sdílení s partnerem je náš vlastní vnitřní stav. Pocit, že jsem sebevědomá bytost plná světla a lásky. Že se nemusím nějak snažit, abych byla milovaná. Že stačí jen být. Že stačí jen zůstat taková, jaká jsem. Nemusím být lepší a nemusím dělat nic jinak. Avšak přece jen existuje jistá souvislost mezi vnímáním partnerství z pohledu nás žen a z pohledu mužů. Můžeme si říkat, co chceme, ale otázka lásky, vášně, vztahů mezi dvěma pohlavími – toto budeme vždy jako lidé chtít probírat, o tom se budeme chtít vždy bavit. To vždy bylo a je něco mezi nebem a zemí, co spojuje naše nekonečné životy na všech úrovních bytí.



Pojďme se tedy podívat na tuto otázku s jistou dávkou lehkosti. Pojďme si užívat ten pocit, že jsme to my ženy, které toužíme být obdivované, uznávané, milované.

Co se mužům na nás ženách líbí a co na nás milují? A proč si sebevědomí muži přitahují potvory?

Co muže přitahuje na sebevědomé ženě?

1. Když jsi sama ze sebe nadšená

Mnoho žen se bojí projevit ve smyslu kladného hodnocení sama sebe. Poukazujeme na své nedostatky a o svém úspěchu raději nemluvíme. „Ono se to nemá. Vypadaly bychom, jako že jsme namyšlené. Že jsme příliš sebevědomé.“ A víte co? Já už jsem takových vzorců měla dost. Raději jsem sama ze sebe začala být zdravě nadšená. Raduji se z toho, co všechno jsem dokázala. Zvládla. Jak nevypadám vůbec na to, že mi bude za pár let padesát. A v ten moment se najednou kolem mě začali objevovat **sebevědomí** muži, kteří mi můj úspěch upřímně přejí. Nehledají na mně chyby (protože ty máme všichni), ale vidí na mně to hezké a dobré. Fandí mi. Dávají mi nové impulsy, podporují mě v mé práci i v soukromém životě.

Jak být nadšená? Co pro to můžeš udělat?

Úkol: Pečuj o sebe

Vytahané tepláky a staré košile nejsou vhodným oblečením ani na doma. Pečuj o sebe. Navoň se drahým parfémem klidně i „jen tak“. Dopřej si pro sebe i luxusní krémy a pěny do koupele. Nevynechávej masáže a návštěvu kosmetiky.



Úkol: Přijmi sama sebe a nic už si nevyčítej

Základem pro zdravé sebevědomí každé ženy je vlastní **sebepřijetí**. Jen pokud skutečně přijmeme samu sebe, dokážeme být ze sebe nadšené. Podporujeme se ve všem, co máme rády. Rozvíjíme svůj potenciál. Nekritizujeme se. Neobviňujeme se.

Máš stále pocit viny?

Napiš si tyto pocity. Proč se cítíš nedostatečná? Proč bys měla být lepší? Proč bys měla být jiná?

Úkol: Všechny tyto pocity vypiš a potom papír popsaný tvou nedokonalostí a obviněním za to, jaká jsi, spal. Nech plameny ohně, aby spálil jednou provždy to, co bylo ve tvém mentálním nastavení. Místo toho dosad' do svého srdce novou ženu. Přijmi ji. Takovou, jaká je.

Otázka:

Můžeš na této ženě (na sobě) přijmout chyby? Máš vůbec právo dělat chyby?

Úkol: Nebud' na sebe tak přísná

Pokud je tvá odpověď NE, zeptej se sama sebe, jak bys na stejnou chybu, kterou vnímáš u sebe, reagovala u druhého člověka? Dokázala bys druhé lidi přijmout? Jistěže ano. To jen u sebe hledáš nedokonalosti a mrskáš se ve svých myšlenkách svou vlastní kritikou. Neuvědomuješ si nebo to nechceš vidět, že i ty sama jsi jen člověk. Máš právo na chyby. Přijmi je. Neznamená to, že budeš opakovat stejné chyby a skutky i v budoucnosti. Rozhodni se změnit to, co se ti nelíbí,



s čím nesouzníš, co tě nevyjadřuje. Avšak uzavři svou minulost nad sebou s odpuštěním sobě samé.

Jen tak budeš moci učinit sebezpřijetí a začneš si také více **věřit a rozhodovat o sobě**.

2. Když o sobě dokážeš rozhodovat

Buď dostatečně silná na to, abys o sobě a svém životě nenechávala rozhodovat jiné lidi. Pokud o nás rozhodují druzí, končíme jako jejich oběti. Proto je tak důležité, aby ses dokázala přijmout a byla zdravě asertivní. Abys uměla vyjádřit svůj názor.

Říkali nám, že o nás rozhodují authority. Že máme poslouchat ty, na kterých nám záleží. Vštěpovali nám programy o tom, že samy nezvládneme. A tak neumíme být v každický okamžik hlavně samy pro sebe. Nacházíme štěstí v naplňování tužeb druhých. Vědomí muži ale milují, když jdeš ve všech svých oblastech do uzdravení a do nadšení.

Pokud si však stále nevěříš a potlačuješ se ve svém vlastním projevu, vysíláš tím své duši i tělu zprávu, že pro tebe nejsou důležité. Že všichni a všechno je důležitější. Tím si nevěříš. Ve tvém nastavení jsou tyto kódy, které způsobují neustálé výkyvy nálad i úpadků energie. Nic přitažlivého pro muže. Nic příjemného pro tebe. Ale v momentě, kdy vyškrtáš sama ze svého života ty, kteří tě vysávají a energeticky ubližují, a začneš o sobě **rozhodovat sama**, začneš mít i více energie a budeš



si přirozeně věřit. A když si budeš věřit, budeš vyzařovat **sebedůvěru** kolem sebe. **Budeš šířit světlo a lásku, které sama věříš. Prokážeš víru v dobro sama sobě a tvé srdce se napojí zpátky na tebe. Uvidíš, že budou říkat, že jsi krásná. Muži tě budou milovat.**

3. Když jsi zdravě sebevědomá

Učili nás sice, že je lepší raději vyhovět. Že bychom měli být na pozoru a hlídat se. Protože přece jak to všechno potom vypadá? Co kdo řekne? Jenže takové programy jsou nanic. Proto každá správně sebevědomá holka **říká a myslí si vždy jedno a to samé a stejné**. Nepotřebujeme polykat slova. Není nic špatného na tom, vyjádřit svůj názor. Umět se otevřít a vystrčit i růžky, když to tak cítíme. Chlap to možná nesnese, ale pak za vámi poběží. Prostě ho získáte svou upřímností a přímým jednáním. Nic jiného není u sebevědomých párů ani možné.

Neptej se partnera na to, jestli nejsi moc tlustá

Buď si vědoma své vlastní hodnoty a pracuj na svém sebevědomí. Navštěvuj kurzy na posílení své sebelásky, nauč se milovat také sama sebe. Dovol si říct své (láskyplné) NE a bez výčitek se nauč dávat samu sebe na první místo.

Nech se pozvat na večeři, kterou za tebe zaplatí

Dopřej partnerovi, aby to byl on, kdo za tebe zaplatí večeři, na kterou tě pozval. Nech se rozmazlovat. Dovol partnerovi to



potěšení pozvat hezkou ženu na večeři. Poděkuj, ale zároveň přijmi i ty poděkování partnera za tvůj čas. Buď vzácnou. Zasloužíš si to.

Miluj svou práci

Miluj svou práci a nezanedávej nikdy svých zájmů a koníčků. Když budeš mít chuť, stále se vzdělávej a pouštěj se do svých smělych plánů. Je důležité, abys dělala to, co miluješ. Nevzdávej se svých snů.

Nech si pro sebe svá malá tajemství

Některá malá tajemství není třeba zveřejňovat. Zachovej si svou třináctou komnatu. Neodkrývej zcela své nitro. Nech si stále část svého Já, která patří jen tobě. Budeš tak mít pro partnera své malé tajemství, které ho bude udržovat stále v příjemně napnuté atmosféře.

4. Co ještě muži milují na ženách?

- Když víš, že jsi jedinečná a krásná přesně taková, jaká jsi!
- Přijmi svou jedinečnost.
- Miluj svou odlišnost.
- Dopřej si pocit, že jsi nádherná. Ale nečekej na to, až to uslyšíš!
- Začni s tím pocitem žít hned. Tady a teď.



Hanka Lustiková

5. Chceš se mnou jít dál?

Jsem tu pro Tebe. Na mém webu najdeš jak osobní koučky, tak kurzy a workshopy:

www.hanalustikova.cz

Pokud máš nějaké otázky, napiš mi. Jsem pro Tebe k dispozici na: info@hanalustikova.cz

Těším se, až se třeba poznáme i osobně a přeji nádherné dny.

- Hanka