

Tydzień 
kobiecości

Fragment tygodnia kobiecości.

Wyzwanie polega na tym, aby cały tydzień czuć się kobieco.

Zadbaj o to, by podkreślić swoje rzęsy i usta. Jeśli nie lubisz makijażu, wykonaj choćby ten minimalny. Podkreśl to, co kobiece. Zadbaj także o swoją fryzurę.

Dodatkowo jest to tydzień, w którym masz za zadanie chodzić w spódnicy lub sukience. Nieważne, czy wychodzisz do pracy, do sklepu lub do znajomej. Poczuj się kobieco.

Jeśli chcesz, możesz rzucić podobne wyzwanie partnerowi, bratu lub koledze. Poproś, by chodził przez cały tydzień w koszuli. Dzięki temu będzie Ci rażniej.

W tygodniu kobiecości zadbaj o siebie zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Wyciągnij kalendarz i planuj.

Niech w Twoim planie na każdy dzień zagości, chociaż jeden punkt z podanych poniżej:

- Codziennie wkładaj spódnicę lub buty na obcasie. Polecam przez tydzień chodzić dzień w dzień, w spódnicy – zobaczysz, jakiego da Ci to „powera”.

- Już dawno myślałaś o kosmetyczce lub fryzjerze? To jest ten tydzień, w którym w końcu to zrealizujesz.

- Na co dzień się nie malujesz? Nie szkodzi. Podkreśl delikatnie chociażby oko, uczesz włosy, wyciągnij z szafy zakurzone sukienki, bluzki i włóż je. Zwłaszcza te odświeżone.

- Maluj usta – choćby błyszcznikiem.

- Włóż w tym tygodniu seksowną bieliznę.

Poczuj się mega kobieco. Nie patrz na niedoskonałości, upiększaj siebie i bądź kobieca w 100%.

Gwarantuję Ci, że to wyzwanie, wykonane w 100%, przyniesie ogromny efekt.

* **Rada:** Można połączyć to z chodzeniem na obcasach

Dodatkowe zadania:

Zadanie I - Zalotność

W tym dniu postaw na swoją uwodzicielskość. To trudny dzień, ponieważ wyzwaniem jest dla Ciebie to, byś odnalazła w sobie tą naturę kobiecą, która jest zalotna i uwodzicielska. W tym dniu poszukaj w sobie flirciary i przełam lody. Mrugnij lub pošlij uśmiech mężczyźnie (jeśli jesteś w związku – to swojemu partnerowi). Uwiedz męża, szepnij mu słowa, które wzbudzą w nim emocje. Przyznaj się, kiedy ostatnio flirtowałaś? Zwłaszcza ze swoim mężem?

To spowoduje u Ciebie rozbudzenie, a przy okazji pierwszy krok do kobiecości. Jeśli czujesz się samotna, może czas na działanie?

Wykonany dzień:

.....

Zadanie II - Komplementy

Idziemy za ciosem. W tym dniu wyzwaniem jest to, byś powiedziała trzem osobom szczerzy komplement i przyjmowała również komplementy innych. Otwarcie, bez mówienia, „a tam”. Powiedz trzem osobom coś miłego, a gdy komplement wróci do Ciebie, uśmiechnij się i podziękuj. Dasz radę :)

Wykonany dzień:

.....

Zadanie III - Seksapil

To dzień na Twój seksapil, a bazą jest seksowna bielizna.

Ubierz się seksownie, podkreśl oczy i usta. Idź prosto przed siebie, lekko się uśmiechając. W tym dniu zrób wszystko, by czuć się mega seksownie.

Wykonany dzień:

.....