

Cześć, JESTEM MARTA!



Nazywam się Marta Kilian i na co dzień jestem osobistą stylistką. Buduję świadomość wizerunku, a teraz chciałabym Ci również pokazać, że gdy zostajesz mamą - dalej jesteś kobietą.

Pomysł na kontynuację serii “Stylowej Mamy” przyszedł niemal od razu po wydaniu pierwszej części. Postanowiłam jednak, że ten e-book będzie zupełnie odmienny i skupimy się na innych rzeczach.

Wiem, że często po urodzeniu dziecka zapominamy o naszych szafach zupełnie. Nagle to, co przed ciążą nie sprawiało problemu - teraz okazuje się sporym wyzwaniem.

Jednak musisz wiedzieć, że nie przestajesz być kobietą! Dzięki temu e-bookowi, chciałabym Ci pokazać, że to wszystko jest prostsze, niż Ci się wydaje.

Przeprowadzę Cię krok po kroku i zrobimy to razem!

WWW.KILIANSTYLE.PL



Gotowa?
Ruszamy!

*Mama.
Jedno słowo.
Cztery litery.
Dziesiątki ról.*

Dzięki temu e-bookowi:

- Zrozumiesz, dlaczego życie “w zgodzie ze swoją szafą” jest tak ważne.
- Odkryjesz, którą modową osobowością jesteś.
- Dowiesz się jak odnaleźć i pielęgnować swój styl.
- Pokażę Ci, że wszędzie możesz być stylową mamą.

WWW.KILIANSTYLE.PL

Spis treści

01

Module 1 description goes here.

02

Module 2 description goes here.

03

Module 3 description goes here.

04

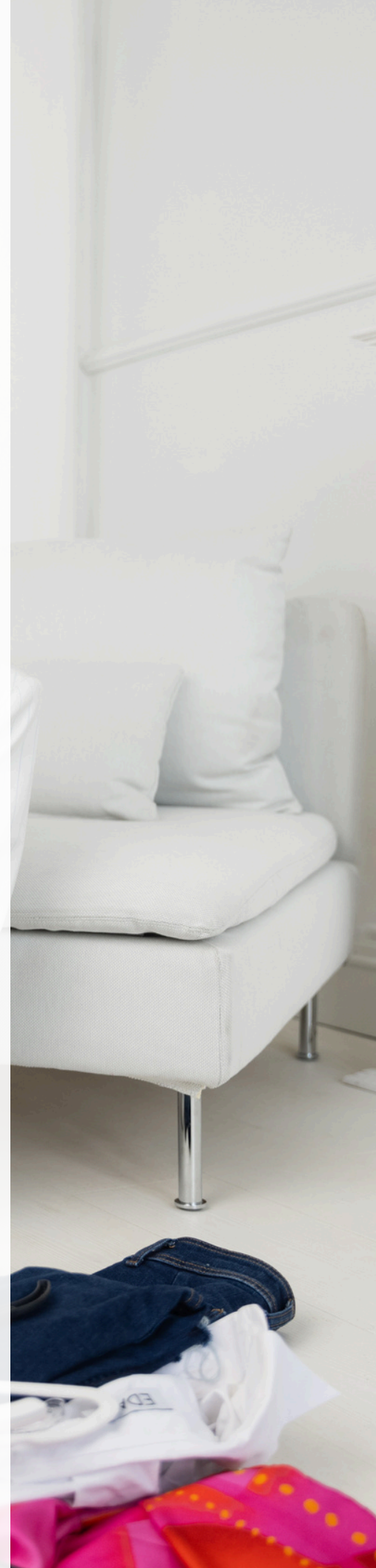
Module 4 description goes here.

05

Module 5 description goes here.

06

Module 6 description goes here.



Na początku nie rozumiałam, co chce mi przekazać. Później zaczęłam to rozkładać na czynniki pierwsze.

- **Póki nie zmienię swojego podejścia do jedzenia - to nie będę czuła się lepiej.**

Problem: Brak czasu na regularne jedzenie.

Rezultat: Słaby metabolizm, 3 kg więcej, woda w organizmie, złe samopoczucie, ociężałość

Rozwiązanie: Catering - zdrowe odżywianie.

- **Póki nie zmienię swojego podejścia do delegowania zadań - wszystko padnie.**

Problem: Brak czasu na odpoczynek, zbyt dużo pracy.

Rezultat: Frustracja.

Rozwiązanie: Delegowanie zadań, które ktoś za mnie zrobi lepiej, a ja w tym czasie będę mogła odpocząć lub zająć się rzeczami, w których jestem niezastąpiona.

- **Póki nie zmienię swojego nastawienia - to będę przyciągała wszystko to, co negatywne**

Problem: Ciągłe negatywne myśli i... faktycznie nic nie działało

Rezultat: Niezadowolenie.

Rozwiązanie: Praca nad sobą, zmiana myślenia.

Dążę do podsumowania, że bardzo dużo siedzi w naszej głowie.

I to od naszego podejścia dużo zależy.

To co zauważyłam, będąc mamą - to fakt, że najbardziej podupada w tym wszystkim nasza psychika. Zapominamy o najważniejszym - gdy nie będziesz zadowolona z siebie, to... z niczego nie będziesz zadowolona.

BŁĄD NR 1

OCZEKIWANIE

Wciąż czekasz. Na te 5 kilogramów - aż znikną. Na ten powrót do pracy - aż nadejdzie. Na przedszkole - aż Twoje dziecko zacznie tam chodzić.

Czekasz i czekasz, a prawda jest dość prosta i brutalna zarazem: najlepszy moment jest TERAZ. Zawsze. Nieważne, w jakiej sprawie. Nieważne, o jaką decyzję chodzi. Nieważne! Najważniejsze jest decyzja i pierwszy krok, a odwlekanie tego i oczekiwanie wciąż na coś innego - oddala Cię od upragnionego celu coraz bardziej.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

OCZEKIWANIE zamienić - tu i teraz - na DZIAŁANIE.

Zrobić pierwszy, choćby najmniejszy (ale najważniejszy!) krok.
Postanowić o działaniu, dla siebie!

BŁĄD NR 5

PORÓWNYWANIE

Porównujesz się do siostry, sąsiadki, tamtej kobiety w sklepie. Wszędzie widzisz zadbane, radosne mamy, które dosłownie promienieją, wyglądając przy tym nienagannie.

Po pierwsze: widzisz ich scenę, nie widzisz kulis.

Po drugie: oceniając innych, oceniamy ich bardziej pozytywnie, niż same siebie.

Stąd ta różnica. Często porównujemy się do innych, którzy prowadzą całkiem inne życie i mają skrajnie inne możliwości. I tutaj znów: stąd ta widziana różnica, wyolbrzymiana do rozmiarów takiej nie do przeskoczenia.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Przestać porównywać się z innymi mamami.

Każda z Was jest zupełnie inna, prowadzi inne życie, ma inne potrzeby, inne możliwości i całkiem inny styl.

STYLOWA MAMA NA PLACU ZABAW



WWW.KILIANSTYLE.PL

Zrób TO!

Sięgnij po e-booka w premierowej cenie już 19. maja!

A woman with long brown hair is sitting on a bed, holding a baby in her arms. She is smiling and looking at the baby. The baby is wearing a white shirt and brown pants. The background is a plain, light-colored wall.

Stylowa Mama

WIOSNA / LATO

SPRAWDŹ 19-05 O 20:00!