



FEMEIA COCHETĂ

# CUM SĂ FII O FEMEIE COCHETĂ

Mini Ghid de lucru în 5 pași și 4 exerciții



Autor  
Monica Mihai





FEMEIA COCHETĂ

Să facem prezentările!

**Sunt Monica Mihai, antreprenor, scriitor, fondator [www.femeiacocheta.ro](http://www.femeiacocheta.ro) &**

***Cocheta Beauty Academy, beauty influencer, beauty coach & trainer, NLP practitioner, estetician, makeup artist, microblading & lash artist.***



Pentru că în ultimii ani am lucrat cu peste 1000 de femei, atât direct, cât și indirect în mediul online, pot spune că am ajuns să cunosc foarte bine principalele probleme cu care femeile se confruntă, și da, știu ce-și doresc femeile.

Deseori am fost întrebată care sunt pașii esențiali pe care trebuie să îi urmeze o femeie ca să arate bine. Și pentru că am auzit atât de des această întrebare, în acest material îți voi prezenta 5 pași care te vor ajuta să fii o femeie cochetă. Uneori, doar 5 pași fac diferența!

Să începem!



*„Eleganța este atunci când  
interiorul este la fel de frumos ca  
exteriorul.”*

*Coco Chanel*

## PAS 1. Bază solidă

În primul rând, frumusețea exterioară se construiește pe o bază solidă. Această bază reprezintă tot interiorul tău: valori, concepte, atitudini, gânduri, sentimente, trăiri, și felul în care tu alegi să acționezi și să reacționezi la tot ce ți se întâmplă.

Pe scurt, fii pozitivă, investește în tine, râzi în fiecare zi, cântă, dansează, fă-ți planuri și stabilește-ți obiective îndrăznețe, visează cu ochii deschiși, călătorește, experimentează, fă doar ceea ce îți place, renunță definitiv la compromisuri, spune “NU” când nu vrei să spui da, ascultă-ți vocea interioară, plângi dar nu rămâne în poziția de victimă, asumă-ți responsabilitatea pentru tot ceea ce trăiești în prezent, înconjoară-te de oameni frumoși care să te ajute să crești, fă curat în lista de prieteni cu care nu te identifici, citește în fiecare zi, mergi la cursuri, rămâi curioasă în toate domeniile, fă sport, mănâncă sănătos, iubește, fii un exemplu pentru ceilalți și fă din viața ta o prioritate.



## Exercițiul nr.1

Pentru că vreau să te ajut, îți propun un exercițiu pe care îți recomand să-l faci chiar acum.

*Eu (numele tău)-----, de astăzi-----, îmi promit mie, că mă voi pune pe primul loc în viața mea, și în fiecare zi îmi voi asculta vocea interioară. Voi fi atentă la toate semnalele pe care mi le trimite corpul meu și voi acționa în armonie cu acestea. Nu voi mai face nimic din ceea ce nu vreau, voi spune “NU” atunci când vreau, indiferent de reacțiile celor din jurul meu. Acum este timpul meu și vreau să fiu fericită în fiecare zi.*

*Pentru asta, începând chiar din acest moment, voi face următoarele activități/acțiuni care mă umplu de energie și îmi conferă o stare de bine, (fii generoasă cu tine și scrie cât mai mult):*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



FEMEIA COCHETĂ

## PAS 2. Îngrijește-te de corpul tău

În ultimul chestionar pe care l-am făcut prin intermediul site-ului, ultima întrebare a fost: „Ce înseamnă pentru tine o femeie cochetă?”. Răspunsurile au fost diferite, lucru normal de altfel, pentru că fiecare dintre noi avem propriile noastre definiții, date de experiențele de viață.

**Ce a fost însă comun în aproape 90% dintre răspunsuri?**

***„O femeie cochetă este o femeie îngrijită!”***

### Schema de îngrijire completă:

- Indiferent de lungime sau desime, părul trebuie să fie mereu curat! Testează perioada de timp optimă pentru spălătul părului tău. Ce trebuie să știi mai întâi de toate? În ce categorie se încadrează podoaba ta capilară? Ai un păr normal, gras sau uscat? În funcție de acest aspect, spală părul de 1-2 ori pe săptămână. Nu exagera cu produsele de styling și alege simplitatea și naturalul. Cel puțin o dată pe lună, aplică măști de hidratare (ulei de măsline, vitamine, gălbenuș de ou) pe toată suprafața părului. Evită rădăcinile! Pe perioada verii, aplică tratamente de protecție solară pentru păr. Se găsesc în mai toate farmaciile. De asemenea, nu abuza de uscătorul de păr, peria rotativă, placă și ondulator. Menține cu ele o relație la distanță!





- Cu gel, oă semipermanentă, migdală, balerină, pătrate sau pur și simplu scurte, unghiile transmit despre noi, mai mult decât am crede. Fie că alegi culori stridente sau lacuri transparente, ai grijă de unghiile și de mâinile tale. Aplică zilnic o cremă hidratantă și masează-le cât poți de des. Mâinile noastre sunt neobosite și ne ajută în toate activitățile pe care le desfășurăm. Merită mai mult decât le oferim!
- Să-ți cunoști tipul de piele, este primul pas spre autocunoaștere! Și există 3 mari categorii de tip de ten: normal, uscat, gras și mixt (combinație uscat-gras), la care se adaugă diferite particularități: sensibil, acneic, cu tendință acneică, cuperozic, deshidratat, etc. Pe site-ul [www.femeiacocheta.ro](http://www.femeiacocheta.ro), vei găsi articole detaliate despre cum să-ți identifici tipul de ten, și mai ales cum să-l îngrijești corespunzător. Te aștept acolo!
- Se spune că fiecare persoană are un parfum specific. Aceasta este o alegere personală, însă reține că uneori tot ce lași în urmă, poate fi doar parfumul! Și atunci de ce să nu fie unul fin? 😊
- Chiar dacă ești adepta stilului mai natural sau poate chiar vintage, părul de pe corp inestetic ar trebui îndepărtat periodic (măcar cel din zonele vizibile, expuse). Și metodele din zilele noastre sunt multiple și foarte diversificate: aparat de ras, epilator, benzi cu ceară rece, ceară de unică folosință, ceară tradițională, epilare cu zahar, cremă depilatoare, etc. Testează și vezi ce ți se potrivește ție! Ai grijă însă să hidratezi zonele epilate!





FEMEIA COCHETĂ



*„Termenul de cochetă nu se asociază cu numărul de kilograme sau cu cantitatea de machiaj, și nici nu reprezintă un tipar anume de femeie.*

*Cochetă înseamnă să te simți bine cu tine, să vrei să fii în pielea ta și să te porți autentică prin lume!*

*Lumea femeilor nu se împarte în 2 categorii: femei frumoase și femei urâte! Există doar femei și atât!*

*Și fiecărei femei îi stă cel mai bine, în felul ei unic de a fi!”*

*Monica Mihai*





FEMEIA COCHETĂ

## **PAS 3. Asortează-ți ținuta întotdeauna cu o atitudine potrivită**

Indiferent de ținuta pe care alegi să o porți zi de zi, casual sau sport, elegantă sau business, asorteaz-o întotdeauna cu atitudinea potrivită. Felul în care îți porți hainele, face mult mai mult decât vestimentația în sine.

Felul în care te îmbraci, transmite celor din jurul tău o mulțime de mesaje nonverbale. La fel și felul în care te porți sau mergi pe stradă. Atitudinea se educă în fiecare zi! Chiar, tu ce mesaje transmiți despre tine?

**Iți propun un exercițiu!**







## Exercițiul nr.2

Timp de o săptămână fii atentă la hainele pe care le alegi în mod voluntar sau involuntar și observă ce mesaje vor transmite acestea despre tine. Vrei să-ți schimbi starea, schimbă-ți hainele! E foarte simplu!

Notează-ți într-o agendă, după modelul de mai jos sau listează-ți acest material și completează chiar aici:

### Ziua 1

Ținuta aleasă .....

Starea mea .....

Mesaj transmis .....

### Ziua 2

Ținuta aleasă .....

Starea mea .....

Mesaj transmis .....

### Ziua 3

Ținuta aleasă .....

Starea mea .....

Mesaj transmis .....





## Exercițiul nr.2

### Ziua 4

Ținuta aleasă .....

Starea mea .....

Mesaj transmis .....

### Ziua 5

Ținuta aleasă .....

Starea mea .....

Mesaj transmis .....

### Ziua 6

Ținuta aleasă .....

Starea mea .....

Mesaj transmis .....

### Ziua 7

Ținuta aleasă .....

Starea mea .....

Mesaj transmis .....

Ce ai aflat despre tine?





## PAS 4. Afirmă-te prin rezultate și nu doar prin vestimentația pe care o porți

Toate alegerile pe care le faci conștient sau inconștient, îți dictează viața pe care o trăiești. Nimic nu este întâmplător și totul ține în totalitate de tine și de acțiunile tale. Și dacă tot tu ești cea care își scrie viața în fiecare zi, nu ai vrea să scrii numai rânduri frumoase despre tine?

### Exercițiul nr.3

În orice situație simți că nu găsești rezolvare și că totul pare greu și pierdut, fă imaginar un pas în spate și privește detașată situația, ca și cum te-ai uita la un film. Cu aceeași detașare, rescrie scenariul și plasează tu personajele acolo unde îți dorești și transformă acțiunea exact așa cum vrei să se întâmple. Ai toată libertatea să modifici scenariul, regia, personajele, locul acțiunii, orice! Tu ești cea care hotărăște și nimeni altcineva!

Regizor: numele și prenumele tău .....

Scenariul actual .....

.....

.....

Scenariul dorit (noul scenariu) .....



FEMEIA COCHETĂ

## PAS 5. Oglinda este cea mai bună prietenă a ta!

Ea este cea care îți arată cum ești tu de fapt, și tot ce trebuie să faci, este să te privești în ochi cu asumare și cu acceptare. De câte ori te uiți în oglindă zilnic? De 4, 5, 20 de ori? Și din 4, 5 sau 20 de ori, de câte ori te uiți cu adevărat la tine? De câte ori de privești în ochi și îți zâmbești? De câte ori chiar vezi cum arată chipul tău? De câte ori ți-ai zâmbit singură, pentru că te iubești și ești mândră de tine? Nu-mi răspunde mie! Tu ești singura care trebuie să-ți auzi răspunsul și să-l ții minte!

Hai să facem un ultim exercițiu!

### Exercițiul nr.4

În fiecare zi, privește-te în oglindă, cu adevărat! Cu asumare și cu toată implicarea pe care poți tu să o oferi. Oferă-ți timp cu tine în oglindă și studiază-te! Complimentează-te pentru tot ceea ce vezi și spune-ți cu voce tare „Eu (numele și prenumele) sunt frumoasă și mă accept așa cum sunt!”

Este un exercițiu foarte puternic, și dacă încă nu l-ai făcut până acum, te avertizez că vei plânge primele dăți. Daaaa!!! Pentru că vei realiza cât de mult timp a trecut de când nu ți-ai mai amintit de tine!





FEMEIA COCHETĂ

Ne vedem pe site și cu alte materiale prețioase. Abia aștept să te cunosc și să știu de tine.

Dacă vrei să-mi scrii, o poți face în secțiunea contact de pe site, prin comentarii sub articole, în privat pe adresa de email sau pe profilul personal de Facebook.

*Cocheta Beauty Academy iti ofera cursuri acreditate de:*

*#MakeUp  
#Cosmetica  
#Extensii gene*

*BONUS pentru fiecare curs: modul de dezvoltare personala, beauty coaching, antreprenoriat, marketing si branding personal.*

*Cursurile se desfasoara la sediile Academiei din Bucuresti si Tulcea.  
Cere informatii despre calendarul cursurilor si inscrie-te la 0741 481166 sau  
contact.femeiacocheta@gmail.com*

*Investeste in tine si fii cine vrei tu sa fii!*

*Incepe cu TINE!*

