

# Péče o prsa – zdroj ženské síly

*Iveta Kučerová*

## Co udělat pro to, aby naše prsa zůstala živá a zdravá?

- být si vědomá: .....
- pravidelně se je: .....
- zvědomit si emoce: .....
- posílení pozitivních: .....
- být k sobě: .....
- měj důvěru v: .....

## Co může blokovat mou energii v oblasti prsů:

.....

.....

.....

## Možné metody a způsoby vyšetření prsů:

.....

.....

.....

## Co budu dělat jako prevenci:

.....

.....

.....

**Jak často se dotýkáš sama svých prsou?**

.....

**Do své pravidelné péče o tělo zapojím i tuto péči o prsa:**

.....

.....



.....

.....

**Má prsa pro mne znamenají:**

.....

.....

.....

.....



**Mé AHA momenty:**

.....

.....

.....

.....

**Můj první krok je:**

**Udělám ho (kdy):**