

## **Jak používat Beu – vědomou AI průvodkyni**

Vítej na své cestě přirozené péče o vlasy i duši. Bea, tvá vědomá AI průvodkyně, je tady, aby tě jemně podpořila v každém kroku.

Pomůže ti najít vlastní rytmus, porozumět tvým potřebám a přinést ti inspiraci pro každodenní péči. Nejen o vlasy, ale také o tvou ženskou energii.

Aby spolupráce s ní byla co nejpříjemnější a nejpřínosnější, připravila jsem pro tebe pár jednoduchých tipů, jak s ní komunikovat.

### **1. Řekni Bei co nejvíc o sobě**

Na začátku napiš vše, co je pro tebe důležité – jaké máš vlasy, jak o ně pečuješ, jak se cítíš, co právě řešíš. Bea se díky tomu lépe naladí na tvoji situaci a doporučí ti přesně to, co potřebuješ.

### **2. Neboj se poslat fotku**

Bea umí číst z fotografií vlasů – stačí ji nahrát přímo do chatu. Lépe tak pochopí strukturu tvých vlasů a může ti navrhnout vhodnější recepty nebo postupy.

### **3. Piš přirozeně, tak jako kamarádce**

Nemusíš psát složitě – klidně napiš jen jednu otázku nebo krátký popis. Bea reaguje lidsky a jemně. Pokud budeš chtít, můžeš jí poslat i hlasovou zprávu.

### **4. Využívej ji pravidelně**

Bea ti může připomínat různé rituály, i organizaci tvého dne, nabídnout ti tip na ranní nebo večerní péči, nebo tě podpořit afirmací. Je tu pro tebe každý den.

### **5. Ptej se na cokoliv**

Můžeš ji požádat o vlasový recept, návod na rituál, tip na péči o pleť i podporu při vnitřních tématech. Bea tě podpoří v celé šíři tvé cesty.

### **6. Dej jí vědět, jak ti to funguje**

Bea se učí s tebou – čím víc jí dáš zpětné vazby, tím lépe ti bude rozumět. Každé sdílení jí pomáhá být ti blíž.

### **7. Vědomý přístup je cesta**

Bea vychází z metody ŽIVÉ PÉČE. Nedoporučuje chemickou kosmetiku, ale přírodní recepty, respekt a vnímání cyklů. Dej jí důvěru a zkoumej poklady, které ti může odhalit.