GRADA

Cítit se skvěle – vypadat skvěle!

Jak podpořit svoji vnitřní a vnější krásu

Veronika Marešová

GRADA

Cítit se skvěle – vypadat skvěle!

Jak podpořit svoji vnitřní a vnější krásu

Veronika Marešová

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Veronika Marešová, Style Coach™

Cítit se skvěle – vypadat skvěle!
Jak podpořit svoji vnitřní a vnější krásu

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8184. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Ilustrace v knize Ing. Mgr. Denisa Dudová
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Počet stran 152
První vydání, Praha 2021
Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany u Brna

© Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4453-2 (ePub)
ISBN 978-80-271-4452-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-3286-7 (print)

Obsah

O autorce 10
Poděkování 12
Předmluva 13
Úvod 15

I. ČÁST: UVĚDOMĚNÍ

1. Můj příběh 17
Jak to všechno začalo 17
Čemu věřím, co je cílem mé práce? 20
S pravdou ven! 21

2. Jak je to vlastně s image? 23
Kategorie image 23
Osobní priorita 24

3. Image a autenticita 26
Zevnitř ven 27
Pět rovin vnímání image 28

II. ČÁST: CÍTIT SE SKVĚLE

4. Image a osobní značka 31
Příběh klienta Huga 31
Co z toho vyplývá? 32
Osobní značka = PROČ 33
Změňte svůj obraz sebe sama! 33
Vliv prostředí na naše já 37
Kam koukáš, tam skončíš! 38

5. Image a úspěch 40
Osobní slogan 40
Naše image má vliv na to, jak se cítíme a myslíme 41
Moje babička říkávala, že věci mají sloužit 42
Mám pro nás návrh... 43
Buďte vzorem! 43

6. Image a životní styl 45
Náš životní styl je pestrý 45
Image „na doma" 46
V bibli je psáno: Miluj bližního svého jako sám sebe! 48
Image a home office 48
Metoda „líbí – nelíbí" 50

III. ČÁST: VYPADAT SKVĚLE

7. Příběh plastického chirurga 53

8. Miluj své tělo! 57
Sebekoučovací techniky na podporu sebelásky 58

9. Co se změní? 60

10. Dvě roviny image 61
Příběh klientky Sylvy 61
Vizuální rovina image 62
Psychologická rovina image 62

11. Mužský vs. ženský element 64
První kategorie 65
Druhá kategorie 65
Třetí kategorie 65
Čtvrtá kategorie 66
Mužský vs. ženský element v praxi 67
Obrázky pro inspiraci 70

12. Psychologický podtext barev ... 73
Historie léčení barvami ... 73
Významy nejpoužívanějších barev ... 75

13. Vizuální význam barev ... 78
Základní vnímání barev ... 79
Jak zjistit svůj barevný typ? ... 81
Barevné typy ... 82

14. Co z toho vyplývá? ... 87
Kombinace barev ... 88
Jak kombinovat barvy ... 89

15. Styl ... 92
Naladění na své tělo ... 96
Stylové vychytávky ... 97

16. Typy postav ... 103
Ženské typy postav ... 104
Mužské typy postav ... 109

IV. ČÁST: CÍTIT SE SKVĚLE – VYPADAT SKVĚLE!

17. Věk ... 115
Překážka, nebo příležitost? ... 115
Sebeomezující myšlení ... 116

18. Péče o sebe sama ... 118
Péče o své vnitřní já ... 118
Péče o své vnější já ... 119
Vědomě a s láskou ... 119
Naslouchat svým potřebám ... 120

19. Řeč těla 124
Výraz tváře 124
Gesta 125
Stisk ruky 126
Oční kontakt 127
Postoj 128
Hlas 130

20. Postoj úspěchu 133
Rozhodnutí 133
Vděčnost 134
Sebevědomí 136

21. Každý den 140
Cítit se skvěle – vypadat skvěle! 140
Každý den se počítá 141

Desatero na závěr 143

Zdroje 145

Tuto knihu věnuji svým životním láskám Jiříkovi a Edíkovi.
Jste mojí každodenní radostí a nekončící inspirací.

Svým sourozencům Františkovi, Martinovi, Markétě,
Kátě, Jarýkovi, Jiříkovi a Marušce.
Jste nenahraditelnými parťáky do života,
od každého z vás se mám stále co učit.

Všem ženám i mužům, kteří touží
cítit se skvěle a vypadat skvěle.
Každý den.

O autorce

Veronika Marešová je certifikovaný Style Coach™ a image maker. Pomáhá ženám i mužům s vyjádřením krásy jejich osobnosti navenek, s podpořením jejich potenciálu, zdravého sebevědomí a autenticity. Je totiž toho názoru, že vnější image je odrazem našeho vnitřního já a toho, jak o sobě přemýšlíme.

Věří tomu, že chce-li člověk svůj život a potenciál využít na maximum, musí se učit od těch nejlepších a nejúspěšnějších v daném oboru. Proto absolvovala špičkové kurzy v Česku i v zahraničí, například Výcvik koučů a Prezentační gramotnost u Magdaleny Vokáčové, kurzy ve Style Coaching Institutu® v Londýně či Make-up Institutu v Praze a další. Zároveň je členkou Mezinárodní asociace Style Coachů™ (IASC™).

Mezi její klienty patří jak zakladatelé úspěšných, mnohdy mezinárodních společností (například STRV, DEVIX, RK STING a další), tak i manažeři, herci, zaměstnanci nebo maminky – prostě lidé, kteří chtějí ve svém životě udělat změnu.

Stále na sobě pracuje – má osobní mentory a kouče z různých koutů světa, i díky tomu zkvalitňuje svoji odbornost a nabízené služby. Ty postupně rozšířila o tréninkové programy pro obchody a módní značky, workshopy šité společnostem na míru či online vzdělávání. Přednášela ve firmách a vedla vlastní přednášky například pro Procter & Gamble, Profesia Days, Frujo, Atalian, Nemesis Building Personality, Cashflow Summit a další.

Užívá si být ženou. Se svým manželem Jiřím vychovává syna Eduarda. Svůj čas ráda tráví s rodinou a přáteli, v přírodě, četbou, zpěvem či hrou na klavír a chrámové varhany.

Více o Veronice a její práci najdete na: www.veronikamaresova.cz

StyleCoach™
CERTIFIED & LICENSED
International Graduate | Style Coaching Institute®

IASC™ Accredited Member
INTERNATIONAL ASSOCIATION OF STYLE COACHES

Poděkování

Z celého srdce děkuji svým rodičům, že mi dali dar života, vychovali mě ve víře a vždycky mi věřili.

Mé velké díky patří všem přátelům, tetičkám a strýčkům, učitelům a mentorům, kteří mě vždy podporovali a podporují, obohacují můj život, ukazují mi jeho pestrost a učí mě, jak posouvat své vlastní hranice.

Speciální poděkování patří mé sestře Markétě, která mi dodala odvahu napsat tuto knihu! Dále Hance Adamíkové, která otevřela cestu k vydání této knihy v nakladatelství Grada Publishing. Stejně tak Denise Dudové, která ochotně a s kreativitou sobě vlastní vytvořila podpůrné obrázky a ilustrace v celé knize. A v neposlední řadě pak spisovateli a mentorovi Adamu Chroustovi, který se mnou konzultoval průběh psaní a záměr celé knihy.

Děkuji svým klientům, stávajícím i těm dřívějším. Za vaši důvěru a chuť na sobě pracovat. Díky vám naplňuji své poslání. Děkuji za to, že jste se mě donedávna ptali, kdy napíšu vlastní knihu. Zaseli jste tak ve mně semínko, ze kterého vzešla tato kniha. Díky vám a vašim příběhům teď i další lidé mohou změnit svůj život k lepšímu. Nebo v to alespoň pevně věřím.

Předmluva

Cítit se skvěle – vypadat skvěle!, to je v našich českých luzích a hájích opravdu odvážný název knihy. Zní možná trochu naivně, jako něco, co patří těm mladým, každopádně ne mně, ale těm druhým… Velká spousta lidí se necítí skvěle a nemá čas na to, aby ještě k tomu všemu řešila, jak vypadá. Pokud jste však vzali do ruky knihu Veroniky Marešové, chvíli s tím rychlým soudem počkejte!

Veronika totiž chápe oblékání, módu a náš životní styl jako jednu z významných cest k sobě samým. Právě tato cesta, která se může jevit jako okrajová a povrchní, dostává v jejím pojetí úplně jiný rozměr. Vždyť co jiného je cesta k objevení naší image (vnějšího obrazu toho, kdo jsme) než hledání formy pro náš skrytý obsah? Nespočívá právě nejhlubší tajemství člověka v tom, že je z nás vidět pouze část a že to nejpodstatnější nemůžeme spatřit na první pohled? Jde tedy o další možnost objevování toho, kdo jsem, a zároveň o nalézání cesty, jak to, kým jsem, komunikovat. Jde také o posouvání našich hranic a experimentování, skrze které se můžeme pomalu víc a víc stávat sami sebou, tedy odhalovat, kdo jsem já.

Jenže ta cesta sama o sobě obsahuje hodně paradoxů: mám se milovat taková, jak jsem, anebo vyzkoušet tu úžasnou dietu, na kterou najdu návod v časopise hned za článkem o významu sebelásky? Mám se snažit přizpůsobit trendům, nebo se mám držet toho, co mi sluší, a nosit ideálně padesát let stejné střihy, materiály i barvy? Mám se s někým poradit, anebo postupovat cestou pokus–omyl? A co ženy, které profesionálové už proměnili? Znáte ty fotky, kdy vezmou docela hezkou holku a vyfotí ji ve špatném světle, rozcuchanou a bez make-upu a na další stránce ji předvedou s profesionálním make-upem, skvěle nasvícenou a v úžasném oblečení? Jenže tak úžasná je právě jen před kamerou, protože hned, jak jí zplihnou vlasy, vypadá stejně jako předtím. Nedopadnu v prackách fashion kouče stejně? Na tyto a podobné otázky v knížce naleznete

konkrétní odpovědi. Najdete také fůru otázek a cvičení, která vám budou užitečná i v oblastech, jež se netýkají pouze vnější krásy.

Vždycky, když se mluví o vnitřní a vnější kráse, vzpomenu si na kamaráda z vysoké, který mi věnoval nádhernou krabičku plnou čokolády s nápisem „Inner beauty is not enough". Protože se primárně zabývám vnitřní krásou člověka, bylo to takové roztomilé rýpnutí. Pokud se ale ohlédneme do minulosti, krása je fenomén, kterým se lidé zabývali odjakživa. Měla však jiný rozměr než dnes, sama o sobě byla brána jako projev božských ctností. Krása člověka nebyla hodnocena na základě zjevu, ale dle jeho vlastností a ctností. Sokrates jednoznačně spojoval pojmy krása a dobro. Stejně tak Platon dále rozvíjel myšlenku, že krásné je to, co je užitečné a dobré. Pythagorejci už pojem krásy spojovali se souměrností. Tu dokázali nacházet nejen ve tvarech, ale také v lidském temperamentu. Tohle pojetí krásy, neodmyslitelné od vnitřních ctností, lidstvu vydrželo až do 18. století. Od osvícenství je krása vnímána jako tělesná charakteristika, která je redukována na hodnotu estetickou a sexuální.

V pojetí této knihy se tedy obloukem vracíme zpět do minulosti, k ideálu kalokagathia neboli souměrnosti tělesné a duševní krásy, která je vyjádřením dobroty, pravdy a odvahy. K celkovému vnímání krásy jako k hlubšímu hledání podstaty, k objevování Boha v nás.

Užijte si tuhle báječnou cestu k vlastní vnitřní i vnější kráse.

S láskou
Magdalena Vokáčová

Úvod

V průběhu dospívání jsem na vlastní kůži zažila, jaké to je nemít sebevědomí, cítit se jako šedá myška, která se schovává před světem a o kterou nikdo nemá zájem. Nevěděla jsem, kam v životě jdu. Měla jsem často nicneříkající výraz bez jakékoliv jiskry v očích.

To se však jednoho dne změnilo. Uvědomila jsem si, že to, co ze mě dělá takového člověka, za jakého jsem se tou dobou pokládala, je moje myšlení. Rozhodla jsem se tedy svůj obraz sebe sama změnit.

Toužila jsem po tom být zářící, krásná, sebevědomá žena, která si uvědomuje vlastní kvality a ví, jak s nimi naložit. Chtěla jsem být sama sobě hvězdou. Toužila jsem po tom cítit se skvěle a vypadat skvěle. Toužila jsem změnit svůj život a přístup k sobě samé.

Proto jsem udělala dvě rozhodnutí. První: Budu na sobě pracovat. Druhé: Jednou to naučím i ostatní lidi, aby se nebáli ukázat se v plné síle a kráse.

Právě proto dnes píšu tyto řádky. Ráda bych vás inspirovala k vytvoření pozitivního postoje vůči sobě samým, k uvědomování si svých předností a kvalit, a možná vám tak i napomohla k výrazné změně vašeho života.

Jsem toho názoru, že víra je předpokladem každého úspěchu. Proto, jestli cítíte, že je ten pravý čas na to posunout se v životě dál, udělat změnu a naučit se pracovat se svými přednostmi nebo se třeba začít oblékat se sebevědomím, věřte, že je to možné. Ať už se právě nacházíte kdekoliv. Ať je vám dvacet nebo šedesát. Věřte tomu, že se můžete cítit skvěle a vypadat skvěle! Stačí se jenom rozhodnout a pracovat na sobě. K tomu vám nyní podávám pomocnou ruku.

V této knize se s vámi podělím o vlastní zkušenosti a uvědomění posledních osmi let, kdy se aktivně věnuji ženám i mužům různých věkových kategorií, povahových i vizuálních rysů, různých povolání.

Vycházím nejenom z vlastních poznatků a individuality každého z nás, ale i z obecně platných informací a studia Style Coachingu®. Podám vám tak ucelený pohled na to, jak lze nahlížet na svoji osobnost a vyjádření svých kvalit navenek skrze image.

Přeji vám, ať vám tato kniha přinese přesně to, co hledáte a po čem toužíte. Ať je vaším pomocníkem na cestě k tomu cítit se skvěle – a vypadat skvěle!

Veronika

I. ČÁST: UVĚDOMĚNÍ

1. KAPITOLA Můj příběh

Jak to všechno začalo

Narodila jsem se jako nejstarší dcera, třetí z celkem osmi dětí. Když mi bylo devět let, tragicky jsme přišli o taťku. V ten moment se nám všem ze dne na den změnil život. Já, dříve sluníčko celé rodiny, blondýnka a od malička parádnice, jsem se uzavřela do sebe. Žila jsem s pocitem, že si nezasloužím být šťastná ani krásná. Začala jsem se schovávat a utíkat do svých negativních myšlenek o sobě. Měla jsem pocit, že to jako rodina už máme spočítané a prostě budeme mít v životě smůlu, když nás potkalo takové neštěstí.

Ničila jsem sebe samu tím, že jsem si nedovolila využívat svých kvalit naplno. To se přirozeně podepsalo i na mém zevnějšku. Nosila jsem nenápadné oblečení a dlouhé roky mi trvalo, než jsem se odvážila vzít si na sebe byť jenom barevnější mikinu. Péči o sebe jsem moc nedávala. Moje sestra, když na toto období nedávno vzpomínala, měla zajímavý postřeh. Prý jsem byla taková „šmudla". Bohužel s ní musím souhlasit, přesně tak jsem si připadala.

Jak se říká, když je žák připraven, učitel se objeví. Postupně mi do života začali přicházet lidé, kteří mě inspirovali. Ať už svým postojem k životu, nebo péčí o sebe sama, celkovou upraveností, chutí na sobě osobnostně pracovat a posouvat své hranice. Byli to lidé, se kterými mi vždy bylo příjemně, a těšila jsem se na každou příležitost, kdy jsem mohla být v jejich blízkosti. Nevědomky mi totiž dodávali naději, že k tomu i já jednou dospěju a objevím v sobě vlastní sílu a krásu.

Když mi bylo přibližně sedmnáct let, dostaly se mi do ruky první knížky s tematikou osobního rozvoje. Díky nim mi došla zásadní věc: **Jsme odrazem svých vlastních myšlenek.** V ten moment to přišlo. Životní změna, restart. Udělala jsem rozhodnutí, o nichž jsem psala v úvodu této knihy.

Tou dobou, když jsem se na gymnáziu připravovala na studium architektury, jsem si uvědomila další věc. Svůj dar a cit pro krásno, který jsem dosud využívala všude kolem sebe, jen ne na sobě, mohu uplatnit při práci s lidmi. Chtěla jsem se podělit o svůj příběh, a pomoci tak dalším lidem, aby o sebe s chutí pečovali a měli se rádi. Věděla jsem však, že začít musím u sebe.

Dodnes si pamatuji, jak za mnou od té doby opakovaně chodilo pár spolužáků i učitelů, kteří mě chválili, jak mi to dnes sluší. Jak to prý dělám, že umím oblečení takto sladit? Mé sebevědomí díky nim vzrostlo a tehdy mě napadlo začít se v tomto směru vzdělávat. Hlavou mi běžely otázky, jestli se to u nás (v ČR) dá vůbec nějak studovat? Znala jsem jenom pár módních časopisů a věděla jsem, že známé osobnosti mají své stylisty. To bylo asi jediné. Já jsem však svoji službu chtěla pro „normální lidi". Nejenom pro celebrity. Byla jsem pevně přesvědčená o tom, že každý člověk má právo na to cítit se skvěle a vypadat skvěle! Ať žije ve městě či na vesnici, ať pracuje v jakémkoliv odvětví. Každý má právo na sebevyjádření a pocit výjimečnosti.

Šla jsem tedy na internet a vyhledala jsem si první rekvalifikační kurzy na barvové poradenství, styl a vizážistiku. Po maturitě jsem si založila živnost a začala jsem podnikat a pomáhat.

V ten moment ale přišel první kámen úrazu. V praxi jsem zjistila, že ačkoliv jsem lidem pomohla vybrat vhodné odstíny barev, které rezonovaly s jejich vizuálními prvky (například barvou očí, pleti, vlasů), ne vždy se jim ty barvy líbily. Častokrát jsem slýchala větu: „To je sice pěkné, Veroniko, že mi tyto barvy sluší, ale mně se nelíbí a nosit je prostě nebudu."

Tak a co teď? Vrtalo mi hlavou, proč mě tedy učili, že by měli lidé nosit pouze takové barvy, které jim vizuálně sluší, když to v praxi nefunguje

na sto procent? Hledala jsem vysvětlení, až jsem narazila na psychologii a význam jednotlivých barev. To mě tak pohltilo, že jsem od základu „překopala" své služby. Došlo mi, že je potřeba s lidmi pracovat více do hloubky, více pochopit jejich potřeby a to, co se jim opravdu líbí, s čím souzní a proč. Naučila jsem se využívat osobnostní test, který je založený na preferencích barev a který pomáhá vysvětlit, proč se komu líbí ty které barvy a co to o něm vypovídá. V ten moment začala moje práce dávat i klientům větší smysl.

Nezůstalo jen u toho, a lidé se mě začali ptát na stylové poradenství. Co si obléci a proč, jak vše sladit s doplňky? Kde vše nakoupit? Jak se nalíčit a starat o svoji pleť? To mě nutilo zabývat se tématem hlouběji, doplňovat si odbornost a potřebné informace, abych byla svým klientům schopna poskytnout komplexní image poradenství.

Při své práci jsem si často připadala jako psycholog, který klientům naslouchá a snaží se pochopit jejich osobnost. Viděla jsem tolik různých osobností, tolik různých způsobů myšlení, až mě to přivedlo k myšlence, že je na čase svoje podnikání posunout dál. Měla jsem chuť lidem pomáhat nejenom po vizuální stránce, ale i po stránce osobnostní. Chtěla jsem jim ukázat možnosti, jak se sebou pracovat, jak o sobě smýšlet a podpořit svoje já. Svoji osobní značku a příběh, který má každý z nás. To mě přivedlo až ke studiu Style Coachingu® na institutu v Londýně a k Výcviku koučů u Magdaleny Vokáčové.

Lákalo mě pomáhat lidem vnímat své přednosti nejenom na vnější, ale i na vnitřní rovině. Měla jsem také pocit, že se poslední dobou s osobními stylisty a módními názory roztrhl pytel. Každý má spousty rad, co dělat a nedělat. Co by si měl člověk obléci, aby vypadal úžasně. Co nosit, aby se cítil skvěle. Jsou nám předhazovány obecné definice toho, co styl vlastně znamená.

Sama sobě jsem začala pokládat otázky: Kam se poděla naše opravdovost? To na všechno potřebujeme návody a doporučení cizích lidí, abychom „vypadali skvěle"?