

Joanna Tor-Gazda

Nieporównywalnie  
*piękna*

KOREKTA

*Anna Kendziak*

PROJEKT OKŁADKI

*Łukasz Kosek*

SKŁAD

*Łukasz Sobczyk*

ILUSTRACJE

*Joanna Tor-Gazda*

ZDJĘCIA NA OKŁADCE

*[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)*

*Fragmety Biblii za: Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu,  
wyd. V, Pallotinum, Poznań 2008.*

**Inspirujemy!**

Niech dzieją się dobre rzeczy!

ISBN 978-83-940148-3-4

© 2015 Gloria24.pl

ul. Dąbrowskiego 16

30-532 Kraków

tel./fax 12 411 08 66

e-mail: [pomoc@gloria24.pl](mailto:pomoc@gloria24.pl)

[www.gloria24.pl](http://www.gloria24.pl)

*Dla wszystkich kobiet, które poszukują prawdziwego piękna.  
Dla wszystkich kobiet, które nie widzą piękna w sobie.  
Dla wszystkich kobiet, które pragną inspirować i pomagać.  
Dla wszystkich kobiet zagubionych i niedocenionych.  
Dla wszystkich kobiet, które chcą zmieniać swój świat na lepszy.  
Niech Bóg będzie z wami każdego dnia.*

*Więc posłuchajcie uważnie:  
piękno jest istotą, która zamieszkuje w każdej kobiecie.  
Zostało jej dane przez Boga.  
Zostało dane tobie.*

John&Stasi Eldredge



# Zamiast wstępu

*Budzić się, odzyskiwać świadomość,  
to zyskiwać nowy wymiar istnienia  
w porównaniu z czasem sennego marzenia,  
to właściwie zaczynać w pełni istnieć.*

MARIAN GRABOWSKI

 Droga Czytelniczko!

Bardzo Ci dziękuję, że zainteresowałaś się moją książką. Mam nadzieję, że będzie ona dla Ciebie dobrą inspiracją do budowania życia na fundamencie miłości, radości i dobra. Pozwól, że będę do Ciebie mówiła bezpośrednio, tak jakbyśmy się znały i dyskutowały podczas spaceru czy rozmowy przy gorącej i pachnącej kawie. Nie musimy się ze sobą zgadzać, każda z nas zapewne ma za sobą inne doświadczenia i w inny sposób patrzy na życie. Myślę jednak, że te różnice tworzą bardzo ważną jakość, dzięki której możemy wzbogacać i poszerzać nasze horyzonty. Wierzę, że każda z nas ma wiedzę, doświadczenie i umiejętności, którymi warto się dzielić i o których warto rozmawiać, aby się uczyć, jak dobrze żyć.

W tej książce chcę Ci opowiedzieć o mojej podróży w poszukiwaniu prawdziwego kobiecego piękna, którą rozpoczęłam ponad siedemnaście lat temu. Droga, którą przeszłam, była dosyć zawiła. Wiem, że musiałam ją przejść, aby dotrzeć do tego miejsca, w którym odnalazłam nie tylko moją życiową misję, lecz także spokój wewnętrzny, siłę oraz energię do realizowania marzeń.

Kiedyś skupiałam się głównie na tym, czego nie umiem i dążyłam do osiągnięcia perfekcji. Dziś mam świadomość, że kompleksy i skupianie się na niedoskonałościach oraz ciągłe porównywanie się z innymi tak na prawdę przeszkadzały w mi budowaniu pozytywnych relacji z ludźmi oraz oddalały od Boga.

Wierzę, że każda z nas otrzymuje od naszego Boga wiele darów, które w miarę upływu czasu odkrywamy w sobie (na poziomie duchowym, intelektualnym, emocjonalnym i fizycznym).

Chciałabym się podzielić z Tobą wiedzą i doświadczeniami, aby Cię zainspirować do wzięcia odpowiedzialności za swoje życie i swój wygląd zewnętrzny, który jest Twoją osobistą wizytówką.

Wierzę, że Bóg jest z nami w każdej minucie naszego życia i otacza nas swoją troskliwą opieką. Nie podaje nam jednak wszystkich rozwiązań i instrukcji jak na tacy. Często musimy ich poszukać i, podejmując decyzje samodzielnie, nadać naszemu życiu odpowiedni kształt.

Nie jestem teologiem, ale zwykłym człowiekiem, który poszukuje odpowiedzi na pytania kim jest, gdzie idzie, w jaki sposób może realizować swoje marzenia.

Nie jestem filozofem ani psychologiem, tylko zwykłą mamą, żoną, gospodynią domową. W mojej pracy (konsultantki wizerunku) zajmuję się głównie słuchaniem ludzi i pomaganiem im w budowaniu autentycznego wizerunku, spójnego z ich wartościami, zawodem i stylem życia.

Książka, którą trzymasz teraz w rękach, nie jest kolejnym poradnikiem stylu, w którym ekspert przekonuje, że jak włożysz sukienkę w kropki lub spodnie w paski, będziesz wyglądała atrakcyjniej i Twoje życie na pewno będzie wspaniałe i szczęśliwe. Oczywiście to, co wkładamy na siebie, ma znaczenie, ale najważniejsza jest treść, którą opakowujemy ubraniami, czyli człowiek, jego wiedza, doświadczenie czy umiejętności. Wartością jest Twój potencjał, zestaw przeróżnych

talentów. Ubranie może Ci pomóc lepiej działać lub będzie hamować Twoje możliwości.

Czy myślisz, że Królestwo Boże zaczyna się już tu, na Ziemi, w sercu każdej z nas, w momencie, gdy zaczynamy kochać i dzielić się tą miłością z innymi? Czy nie uważasz, że aby je utrzymać i poszerzać jego granice, niezwykle ważna jest nie tylko służba innym, lecz także ciągła praca nad rozwojem duchowym, intelektualnym, a także fizycznym?

W obecnych czasach świat bardziej niż kiedykolwiek potrzebuje kobiecej wrażliwości, prawdziwego piękna, mądrości i siły. Każda z nas może pomóc, zaczynając od wzmocnienia wiary w samą siebie, między innymi poprzez stworzenie swojego własnego stylu ubierania. Możesz zmienić świat na lepszy, zaczynając zmiany od siebie.

Mam do Ciebie jedną prośbę. Chciałabym, abyś mogła w pełni skorzystać z lektury tej książki, dlatego proszę Cię, byś otworzyła swoje serce na działanie Boga i pozwoliła Mu być blisko Ciebie. On kocha Cię taką, jaka jesteś, ale nie zwalnia od odpowiedzialności za Twoje życie.

Nie musisz się zgadzać z tym, o czym piszę. Nie musisz niczego zmieniać w swoim wyglądzie, jeżeli nie masz takiej potrzeby. Możesz zrobić, co chcesz. Ważne, abyś była świadoma, że masz różne możliwości i możesz z nich skorzystać.

Gdy napotkasz na trudności w czytaniu, przerwij i zastanów się, co to znaczy. Może w ten sposób dowiesz się czegoś więcej o sobie?

Kilka lat temu zauważyłam, że proste czynności związane z dbaniem o swój wygląd pomagają uporządkować rzeczywistość i uporać się z narastającym niepokojem związanym z ciągle narastającym tempem życia. Ubrania mogą się stać w Twoich rękach wartościowym narzędziem, dzięki któremu będziesz miała możliwość stworzyć interesującą ilustrację dla Twojego prawdziwego piękna.

## *Nieporównywalnie piękna*

Wierzę, że każda z nas nosi w sercu iskrę Bożego, nieporównywalnego piękna, która czeka, aby rozpalic w nas ogień dobrego i szczęśliwego życia. Od naszych osobistych decyzji i działań zależy, w jaki sposób zaprezentujemy jej wartość i czy pomożemy rozpalać ją w innych ludziach.

# Na czym budujesz swój wizerunek?

*Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz,  
na obraz Boży go stworzył:  
stworzył mężczyznę i niewiastę.*

*Rdz 1,27-31*

**P**rawdziwe piękno kobiety jest wielowymiarowe i często składa się z bardzo drobnych, prawie niezauważalnych elementów. Możemy je dojrzeć zarówno u silnych, energicznych kobiet, które mając poczucie własnej wartości potrafią aktywnie budować dobre, radosne i spełnione życie, jak i u tych, które cicho i spokojnie realizują codzienne rutynowe zadania, pomagając innym.

Istotą prawdziwego, nadmysłowego piękna jest Miłość, którą wszystkie otrzymałyśmy od Boga, oraz umiejętność jej przekazywania za pomocą tworzenia relacji z ludźmi – od najbliższej rodziny poczynawszy, poprzez przyjaciół, na znajomych z pracy skończywszy. Na bazie bezwarunkowej Bożej miłości możemy też zbudować autentyczne poczucie własnej wartości i pewności siebie, które umożliwia nam spełnianie różnych ról w życiu osobistym, zawodowym i społecznym.

Odkrywanie prawdziwego piękna w swoim sercu łączy się także z procesem dojrzewania do wzięcia odpowiedzialności za osobisty rozwój duchowy, intelektualny i fizyczny. Prawdziwe kobiece piękno potrzebuje też wsparcia nie tylko przez

## *Nieporównywalnie piękna*

modlitwę, lecz także przez dobre myśli, które kierujemy do siebie i innych, oraz działania czy otwartość na współpracę z innymi ludźmi.

Gdy zaufamy sile Bożej miłości, nasze kobiece, nieporównywalne piękno rozkwitnie i przeniknie całe nasze życie.

Prawdziwe piękno kobiety jest nadzmysłowe i nie możemy go zmierzyć ani zważyć. Nie ma konkretnego kształtu, nie zależy od mody czy stylu ubierania. Prawdziwe piękno jest połączone z duszą i wynika z naszej duchowości.

*Oczarowałaś me serce, siostró ma, oblubienico,  
oczarowałaś me serce  
jednym spojrzeniem twych oczu,  
jednym paciorkiem twych naszyjników.  
Jak piękna jest miłość twoja,  
siostró ma, oblubienico,  
o ileż lepsza jest miłość twoja od wina,  
a zapach olejków twych nad wszystkie balsamy!*

PNP 4,9.10

W momencie, gdy uwierzemy, że Bóg naprawdę troszczy się o każdą z nas i otworzymy się na działanie Jego dobra, stworzymy najlepsze warunki dla rozwoju naszego prawdziwego piękna.

Dla wielu kobiet kochać i być kochaną to jedno z największych życiowych marzeń. Jednak często zapominamy o tym, że aby móc przekazywać miłość dalej, musimy najpierw odnaleźć miłość do siebie samych. Nie chodzi tu o egoistyczne zajmowanie się tylko swoim rozwojem, wyglądem zewnętrznym czy karierą zawodową albo o rezygnację z empatii, ale o coś o wiele ważniejszego: o stworzenie pozytywnej więzi z Bogiem, który cały czas gości w naszych sercach. Czyż nie na tym polega rozwój duchowy?

Poznanie prawdy o sobie jest podróżą do własnego serca. Gdy zaczniesz patrzeć na siebie z wyrozumiałością i przyjaźnią, odkładając na bok krytykę, odkryjesz także piękno świata.

- ◆ W jaki sposób patrzysz na siebie?
- ◆ Czy potrafisz dostrzec swoje prawdziwe piękno?
- ◆ Czy traktujesz siebie z szacunkiem?
- ◆ Czy umiesz pokochać siebie taką, jaka jesteś?
- ◆ Czy zauważasz swoje umiejętności i mocne strony?
- ◆ W jaki sposób patrzysz na siebie i otaczających Cię ludzi?
- ◆ Czy jesteś bardzo krytyczna w stosunku do siebie i innych?
- ◆ Czy zauważasz potencjał w sobie i innych i starasz się go wzmacniać i używać do pomnażania dobra wokół Ciebie?

Szczerą odpowiedź na te pytania pokaże Ci, w jaki sposób traktujesz Twoje piękno, czy je w ogóle zauważasz i pielęgnujesz. Gdy odkryjesz swoje prawdziwe piękno i zrobisz pierwszy krok, aby je ochronić, znajdziesz także drogę do lepszego życia – życia w bliskości z Ojcem, Stwórcą, którego jesteś ukochaną córką. Każda z nas jest wspaniałym drogocennym klejnotem.

Każda z nas jest tajemnicą i niesie w swoim sercu inną historię. Dlatego nie możemy się ze sobą porównywać, ale możemy się nawzajem inspirować, aby dodawać temu światu tego, czego mu najbardziej brakuje – dobroci, miłości, siły współpracy, troski, odwagi, delikatności, miłości i prawdy. Wszystkie mamy tę moc, która ukryta jest w naszym nieporównywalnym i różnorodnym pięknie.

## *Nieporównywalnie piękna*

*Za sprawą spotkania z Jezusem Maria Magdalena  
odnalazła godność kobiety.  
Odnalazła siebie i ośrodek swego życia.  
Tym ośrodkiem była wielka miłość.*

ANSELM GRÜN

Prawdziwie piękna jest ta kobieta, która ma odwagę, aby żyć w zgodzie ze swoim sercem i pasją z niego wynikającą. Odwaga ta jest cierpliwa, nie popędza do realizowania wielkich dzieł, ale wspiera w drobnych, codziennych działaniach i pomaga stawiać granice. Często właśnie ta odwaga do patrzenia na świat przez okulary wiary i do cieszenia się każdym dniem dodaje kobiecie piękna. Prawdziwie piękna kobieta to także ta, która ma odwagę się zatrzymać i zastanowić nad tym, kim jest teraz i kim chce być. Jest wrażliwa, ale silna zarazem. Jest tajemnicą, której warto się przyjrzeć z uwagą i prawdziwym zainteresowaniem.

Pięknej kobiecie towarzyszy otwartość na ludzi, na zmiany i działanie we współpracy z Kimś, kto potrafi zobaczyć życie z ponadczasowej perspektywy. Piękno wewnętrzne jest jądrem prawdziwego piękna kobiety.

Nieraz obserwowałam, jak kobiety rozkwitają, gdy odnajdują spójność pomiędzy ich pięknem wewnętrznym i zewnętrznym. Odnalezienie tej relacji z samą sobą ułatwia nawiązywanie relacji z innymi, bo znając swoją wartość, przestajemy się porównywać, a zaczynamy doceniać oraz budzimy w sobie wdzięczność za to, co mamy.

Kobieta w pełni zaczyna odkrywać swoje prawdziwe piękno, gdy uwierzy w siebie i w swój potencjał. Wsparcie i zapewnienia innych, choć w pewnym sensie cenne, nie pomogą, gdy ona sama nie odkryje w sobie Bożej miłości i nie doceni tego, jak wartościowym człowiekiem jest. Wiem, że trudno w to uwierzyć, gdy jesteś źle traktowana przez innych,

poniżana czy nieszanowana. Znam kobiety, które mają za sobą takie przeżycia i na początku naszych rozmów w ogóle nie brały pod uwagę zmiany podejścia do siebie. Ich piękno wewnętrzne zostało zamknięte gdzieś w najskrytszym miejscu i ze strachu przestało dodawać im sił. Jednak ono ciągle tam w nich jest. Nieważne, jak bardzo czujesz się zraniona czy jak źle o sobie myślisz, ważne, że możesz to zmienić. Tylko czy chcesz?

- ◆ Czy znasz osoby, które zwracają uwagę na prawdziwe nadmysłowe kobiece piękno?
- ◆ Czy Ty dostrzegasz w sobie prawdziwe piękno i potencjał?

Zostań na chwilę odkrywczą kobiecego piękna i zastanów się, czy możesz wymienić inspirujące kobiety, które uważasz za prawdziwie piękne? Jakie one są? Czym Cię inspirują? W jaki sposób ich piękno wpływa na innych?

Pozwól, że przedstawię Ci kilka kobiet, które zainspirowały mnie do działania oraz do napisania tej książki. Mam nadzieję, że dla Ciebie także staną się one dobrą inspiracją.

Uważam, że twórcze podejście do życia jest sposobem na obudzenie w sobie kobiecego piękna. Nie zrozum mnie źle, nie chodzi mi o to, abyś nagle zaczęła malować arcydzieła (choć jeśli marzysz o kursie rysunku czy malarstwa, warto to wziąć pod uwagę). Chodzi mi raczej o pojęcie twórczości jako budowanie czegoś na bazie twoich umiejętności, zdolności i talentów. Nie wiem, co to może być w Twoim przypadku, do tego musisz dojść sama. Życie samo w sobie jest już twórczością. Każdego dnia od rana do wieczora tworzysz swoją rzeczywistość, podejmując przeróżne decyzje.



### **AGNIESZKA CZMYR-KACZANOWSKA**

Mamą Zosi, Helenki i Krzysia, żona Tomka. Współwłaścicielka dwóch serwisów internetowych: [www.mamopracuj.pl](http://www.mamopracuj.pl) (portalu dla mam, które chcą pracować) oraz [www.mamspoktanie.pl](http://www.mamspoktanie.pl) (serwisu z wydarzeniami dla kobiet). Wspiera kobiety w rozwoju zawodowym, w szukaniu swoich pasji i realizacji marzeń.

Większość swojego życia zawodowego związała z organizacjami pozarządowymi, które zakładała i dla których pracowała. Tam też nauczyła się pracować z pasją i społeczną misją, wykonując różnorodne zajęcia (od pracy z dziećmi po współpracę z deputowanymi do Parlamentu Europejskiego), korzystając przy tym z dobrodziejstwa wszelkich elastycznych form pracy. Portal „Mamo Pracuj” jest dla niej połączeniem potrzeby pomagania i społecznego zaangażowania, pracy z pasją oraz potrzeby zarabiania na życie. Każdego dnia godzi (lepiej lub gorzej) swoje różne życiowe role i jedno jest pewne – rzadko się nudzi.

Czym mnie inspiruje? Szczerością oraz pięknym uśmiechem – to na pewno. Najbardziej tym, że za każdym razem, gdy z nią rozmawiam, mam wrażenie, że jej uroda jest uzupełnieniem wewnętrznego, prawdziwego piękna, które buduje na bazie swojej osobowości, wasnych umiejętności oraz wytrwałości. Nie wiem, czy jest w pełni świadoma swoich atutów i potencjału, ale widzę, jak jej uśmiech i działania wpływają na ludzi.

Twórczość wiąże się z radością odkrywania swoich możliwości oraz umiejętnością przeżywania porażki, że czegoś

w tym momencie nie potrafimy. Twórczość to poszukiwanie rozwiązań Twoich indywidualnych problemów oraz odwaga do podążania za marzeniami. Twórczość jest cechą, którą można w sobie wypracować i pielęgnować, aby budować własne szczęśliwe życie. Jest to także dar od Boga, który każda z nas otrzymała, bo On nas stworzył na swoje podobieństwo. Każdego dnia zapisujemy kolejną kartkę swojej historii. Chociaż twórczość zazwyczaj kojarzymy z artystami, to życie w zgodzie z wartościami chrześcijańskimi także jest twórcze. Tworzenie własnego szczęśliwego życia to wspaniała i niezwykła sztuka dokonywania wyborów i podejmowanie decyzji w imię dobra, prawdy, a czasem po prostu zwykłej ludzkiej życzliwości. Równie twórcza może być mama, która pracuje w domu i wychowuje dzieci, jak i projektantka mebli, tancerka czy prawniczka. Zawód, wiek, kolor skóry czy typ sylwetki nie mają wpływu na twórczość, bo ona wypływa wprost z pragnienia naszej duszy.

### **BEATA MORSZTYN**

Mama, żona, pomysłodawczyni i założycielka Fundacji Odkryj Talent ([www.odkryjtalent.pl](http://www.odkryjtalent.pl)).

Poznałyśmy się kilka lat temu na zjeździe forum ebiznesy.pl Pawła Krzyworączki. W przerwie poszłyśmy na obiad i zaczęłyśmy rozmawiać o tym, czym się zajmujemy, jakie mamy plany. Beatka opowiedziała o stowarzyszeniu, które założyła wraz z koleżankami. Poruszająca była historia pewnego małego chłopca:



Fot. Beata E. Wojciechowska-Jasion,  
[www.wojciechowskajasion.com](http://www.wojciechowskajasion.com)

Pewien mały chłopczyk, który nie potrafił ani mówić, ani chodzić i prawie się nie ruszał, zgromadził wokół siebie wiele osób. To był Maksio. Urodził się bardzo chory i przez całe życie wymagał intensywnej opieki. Był rehabilitowany metodą Domana, co oznaczało ćwiczenia dwa razy dziennie po dwie godziny. Każdorazowo w te działania były zaangażowane trzy osoby. Osób opiekujących się Maksiem było dużo, zmieniały się, przychodziły nowe – ciągły ruch. A Maksio rewanżował się za pomoc. To, co dostawał, wracało z wielokrotnioną.

Dzięki niemu poznało się wiele osób. Bywało, że przy okazji ćwiczeń rozwiązywały się trudne sprawy, pojawiały się ciekawe pomysły, wyszły na jaw różne zainteresowania, umiejętności, zdolności. Okazało się też, że to, co dla jednych jest zupełnie zwyczajne, dla innych bywa odkryciem. Każdy ma coś ciekawego do zaoferowania, tylko musi do tego dotrzeć – sam albo przy pomocy innych.

I tak narodził się pomysł, żeby nie chować swoich talentów do szafy, tylko pokazać je światu tak jak się potrafi: czy to poprzez różnego rodzaju działalność plastyczną, czy rękodzieło, inspirujące rozmowy – możliwości jest wiele. Trzeba się tylko spotykać i nie bać się realizowania marzeń.

Maksio jest już aniołkiem, a „Odkryj Talent” to takie podziękowanie za Jego uśmiech.

Czym zainspirowała mnie Beatka? Swoją wytrwałością i odwagą do realizowania marzeń oraz tym, że nie tylko mówi, lecz także działa; że pomimo trudności konsekwentnie realizuje swoje plany. Jej prawdziwe piękno emanuje poprzez działania, które zachęcają innych do odkrywania własnego potencjału za pomocą twórczości artystycznej oraz dbania o rozwój osobisty.

Jeżeli masz poczucie, że utknęłaś w rutynie i czujesz się bardziej jak zaprogramowana maszyna, to może warto się na

chwilę zatrzymać i wsłuchać w pragnienia swojej duszy? Czego jej brakuje? Może to odpowiedni czas na odkrycie Twojego prawdziwego piękna i rozbudzenia go poprzez twórcze podejście do życia? Może warto zacząć realizować swoje marzenia? Zobacz, co dzieje się w Twojej okolicy. Poszukaj jakichś twórczych zajęć albo podziel się swoimi umiejętnościami z innymi. Sposobów jest mnóstwo.

*Jesteś taką osobą, jaką decydujesz się być.*

PAUL ARDEN

Prawdziwe piękno jest zarówno twórcze i inspiruje do działania, podejmowania wyzwań i wychodzenia z bezpiecznego i ciepłego zacisza czterech ścian, jak i ciche, spokojne, ciepłe. Nie musisz robić dużych kroków. Możesz je stawiać w swoim tempie, ale konsekwentnie i ciągle na nowo.

**CHOCIAŻ PRAWDZIWE PIĘKNO WYMYKA SIĘ DEFINICJOM  
I NIE POTRAFIMY GO ZAMKNAĆ W RAMACH KONKRETYCH  
OBRAZÓW, JEST OBECNE W NASZYM CODZIENNYM ŻYCIU,  
BO JEST CZĘŚCIĄ NAS.**

Akceptując prawdziwe piękno w Tobie, dajesz także Bogu szansę na uzdrowienie Twojego życia i relacji z innymi. Pozwalasz Mu działać i troszczyć się o tę kruchą część Ciebie – Twoje serce – którą Ci podarował. Rozkwit Twojego prawdziwego piękna zależy od Ciebie oraz od Twojej otwartości na współpracę z Bogiem, a także od osobistych priorytetów, tego, co jest dla Ciebie najważniejsze, jak układasz swoje życie. Zależy od tego, czy pozwalasz się prowadzić strachowi i zmartwieniom, czy działasz pomimo wszystkiego z ufnością i otwartym sercem.

## *Nieporównywalnie piękna*

Kobieta w każdym wieku może się poczuć prawdziwie piękna, bo w każdej z nas piękno rodzi się i dojrzewa w innym tempie. Gdy równolegle dbasz o swój rozwój duchowy, emocjonalny, umysłowy i fizyczny, stworzysz dobre warunki do jego rozwoju.

Co jest rdzeniem Twojej prawdziwie pięknej kobiecości? Nawet, jeśli teraz nie znajdujesz odpowiedzi na to pytanie, pomyśl, co podpowiada Ci serce. Może warto otworzyć Nowy Testament i przez chwilę skupić się nad słowami, które Jezus kieruje tylko do Ciebie. On kochał i kocha wszystkie kobiety zarówno z ich słabościami, jak i zaletami. Kochał je takimi, jakie są i zapraszał, aby szły za Nim. Wierzę, że jest w nas siła, aby odkryć prawdę o naszym prawdziwym pięknie i, dzieląc się nią z innymi kobietami, zmieniać rzeczywistość wokół nas. Jezus w Ewangelii zostawił nam wskazówki, jak budować szczęśliwe, dobre i piękne życie. Warto więc z nich korzystać w różnych codziennych sytuacjach, a zwłaszcza gdy czujemy się zagubione. Nie zawsze są to konkretne rozwiązania, które od razu pokazują, co należy robić. Czasem wydają się zupełnie oderwane od naszej współczesnej sytuacji, ale po jakimś czasie Jego słowa zaczynają nabierać innego znaczenia i na prawdę znajdujemy konkretne odpowiedzi.

*Piękno jest istotą kobiety – tym, czym jest  
i czym pragnie być  
– oraz najwspanialszym sposobem,  
w jaki nosimy obraz Boga w naszym  
zepsutym i często brudnym świecie.*

JOHN&STASI ELDRIDGE

Prawdziwie piękna jest ta kobieta, która znając swoją wartość oraz potencjał swojej wiedzy, umiejętności i intuicji, potrafi inspirować i towarzyszyć innym w odnajdywaniu ich

potencjału. Każda z nas, żyjąc w rodzinie, tworząc wspólnoty czy pracując w zespole, ma wpływ na rozwój prawdziwego piękna w swoim otoczeniu. Nasze piękno zaczyna działać poprzez decyzje, które podejmujemy zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Prawdziwe kobiece piękno nie jest tylko pojęciem. Możesz je zauważyć wokół siebie, ponieważ wypływa z miłości i urzeczywistnia się poprzez kobiece działania, współpracę, odwagę, wytrwałość, twórczość oraz zaufanie. W każdej z nas w inny sposób. W każdej z nas z inną siłą, bo to my same często hamujemy jego rozwój, tracąc wiarę we własne siły, we własną wartość oraz w wartość naszego życia.

*Wy sami nie dopuście do tego,  
by trudności zniszczyły wasze  
indywidualne możliwości i osobowość:  
weźcie na siebie odpowiedzialność za własną przyszłość. (...)  
Życie w sposób twórczy!*

SW. JAN PAWEŁ II

Zostałyśmy stworzone w konkretnym celu: aby odkrywać i pomnażać dobro, mądrość i piękno wokół nas oraz budować dobre, pozytywne relacje, łącząc ludzi. Jednak aby tego dokonać, najpierw musimy się nauczyć kochać siebie i uważać swoją nieporównywalną wartość. Nie chodzi o to, aby się wywyższać albo dążyć do realizacji własnych ambicji. Chodzi o to, aby szczerze popatrzeć na siebie i się zastanowić, czy wykorzystujemy w pełni swoje umiejętności i talenty. Czy nie chowamy się przed zadaniami, które pomogą nam się stawać prawdziwie pięknymi kobietami? Czy rezygnujemy z dbania o równowagę pomiędzy pięknem wewnętrznym i zewnętrznym, bo wąpimy, że obydwa rodzaje piękna są równie ważne w naszym życiu?



### ZOSIA LESIECKA

Dyrektor artystyczny oraz choreograf Zespołu Pieśni i Tańca Mazury (Mazury Dance Company of the Polish YMCA in London). Jej piękno widać nie tylko w tańcu, lecz także w zaangażowaniu w organizację obozów wakacyjnych dla dzieci i młodzieży. Jej pozytywna energia inspirowa do działania, a piękny uśmiech i uroda pokazują, że piękno wewnętrzne rozkwita także poprzez piękno zewnętrzne. Zosia Lisiecka jest też kobietą odważną i wytrwałą. Twórczo podchodzi do życia i poszukuje sposobów na spełnianie marzeń.



### SARA WOJCIECHOWSKA

Absolwentka psychologii stosowanej na Uniwersytecie Jagiellońskim. Od dziesięciu lat pracuje z ludźmi jako lektor języka angielskiego, trener oraz *coach* rozwoju osobistego. Obecnie współpracuje w Fundacji Odkryj Talent, oferując rozwojowe programy grupowe oraz indywidualne dla wszystkich pragnących żyć i pracować zgodnie ze swoim powołaniem. W chwilach wolnych tworzy unikatową biżuterię techniką haftu sutaszowego.  
[www.facebook.com/ArtystycznaBizuteriaZsutaszu](http://www.facebook.com/ArtystycznaBizuteriaZsutaszu)



### MAGDA KOPERA

Mama, żona, z zawodu i pasji asystentka dentystyczna, dzięki której na twarzach pacjentów maluje się uśmiech zamiast przerażenia, a lekarze nie muszą się martwić o narzędzia i kartoteki. Całym sercem angażuje się w swoją pracę, chociaż działa na drugim planie – jest po prostu niezastąpiona.



### AGATA DUTKOWSKA

Założycielka Latającej Szkoły, oferującej kursy kreatywnej przedsiębiorczości dla kobiet oraz darmowe spotkania networkingowe Latające Kręgi w dziesięciu miastach w Polsce oraz w Berlinie. Z wykształcenia socjolog, artystka i trenerka. Studiowała na Uniwersytecie Jagiellońskim, Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie i Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu. Przez lata związana jako trenerka z Theodor Heuss Kolleg fundacji Roberta Boscha, innowacyjnym programem uczącym aktywizacji społecznej w krajach Europy Wschodniej. Pomysłodawczyni i redaktorka przewodnika *Kraków Kobiet* (Ha!art). Absolwentka rocznego kursu integralnego przywództwa i zarządzania projektami w Metaintegral Academy w Stanach Zjednoczonych. Jej najnowszy projekt to program wyjazdów studyjnych dla przedsiębiorczych kobiet z Polski do Kalifornii. Uważa, że kobiety mogą odnosić sukcesy w biznesie, koncentrując się na wartościach tradycyjnie uznawanych za kobiece, czyli na słuchaniu, empatii, dzieleniu się i współpracy.

Więcej o działalności Agaty przeczytasz na jej stronie: [www.lata-jacaszkoła.pl](http://www.lata-jacaszkoła.pl).



### **AGATA WSZOŁEK-KOŁODZIEJCZYK**

Doktor filozofii, specjalizacja neurobiologia. Mama trójki wspaniałych dzieciaków, żona i córka, kobieta, przy której człowiek nigdy się nie nudzi.

Kobieta ogień, która swoją pozytywną energią i zapałem do pracy motywuje innych do działania. Jest nie tylko naukowcem, lecz także propagatorem holistycznego podejścia do rozwoju człowieka poprzez poznawanie go także w kontekście praw przyrody, której część stanowi. Odważna i inspirująca. Codziennie wytrwale podejmuje wyzwania zawodowe, artystyczne oraz osobiste. Aktywnie działa i współtworzy różne naukowe projekty, o których więcej możesz poczytać na stronach: [www.meetthespace.org](http://www.meetthespace.org) oraz [www.astronomianova.org](http://www.astronomianova.org).  
Fundacja forScience: [www.panstanislaw.edu.pl](http://www.panstanislaw.edu.pl).



### **MARIA KOLTON-WRÓŻ**

Z zawodu diagnosta laboratoryjny. Praca jest dla niej ważna, ale równie ważne jest spełnianie swoich marzeń i pielęgnowanie pasji. Według niej, wśród ludzi uprawiających sport, nie ma osób nieszczęśliwych, więc stara się regularnie biegać z Asią. Zamiast ploteczek przy kawusi i ciastku, są rozmowy podczas kilku okrążeń wokół jeziora. Od jakiegoś czasu ma

wierną towarzyszkę – jamniczkę Fruzie, z którą uprawiają psie sporty: tropienie i dogtrekking, a ostatnio próbują się z posłuszeństwem sportowym.

Fot. Beata E. Wojciechowska-Jasion,  
[www.wojciechowskajasion.com](http://www.wojciechowskajasion.com)



### **ANETA RYDZ**

Bardzo energiczna mama Kingi i Wiktora, która z zapałem dąży do realizacji swoich celów. Promuje aktywne macierzyństwo połączone z realizacją kobiecych marzeń. Obecnie zajmuje się projektem „Mamo, działaj!”, o którym więcej możesz przeczytać na [www.mamodzialaj.pl](http://www.mamodzialaj.pl).

Prawdziwe piękno jest „cierpliwe” i spokojnie czeka, aż zostanie dostrzeżone. Jest wymagające, bo do rozwoju potrzebuje zarówno podejmowania konkretnych działań i przekraczania naszych wewnętrznych oraz zewnętrznych ograniczeń, jak i wyciszenia oraz chwili bez podejmowania żadnych akcji, chwili modlitwy, medytacji. Chociaż niełatwo je zauważyć, jest w nas ciągle obecne. Jego odkrycie jest możliwe, gdy włożymy w poszukiwania czas i otworzymy się na współpracę z Bogiem. Wiara w Boga pomaga wyraźniej zobaczyć te przejawy prawdziwego i nadmysłowego piękna, które nie ujawniają się na pierwszy rzut oka. Dla jednych prawdziwe piękno będzie przejawiało się w twórczym życiu, dla drugich w wytrwałości w dążeniu do realizacji marzeń, a jeszcze dla innych w dobroci i delikatności. Prawdziwe piękno to różnice w umiejętnościach, posiadanych talentach, naturalnych predyspozycjach, to nasza duchowość oraz nasze działania. To po prostu życie.

## *Dlaczego odkrycie w sobie prawdziwego piękną jest ważne?*

*K*ażda z nas mniej lub bardziej świadomie buduje swój wizerunek, ponieważ jest on częścią naszego życia.

**WIZERUNEK TO NIC INNEGO, JAK WSZYSTKIE INFORMACJE,  
KTÓRE DOSTARCZAMY OTOCZENIU O SOBIE POPRZEC  
NASZE ZACHOWANIE, WYGLĄD ZEWNĘTRZNY  
CZY KOMPETENCJE OSOBISTE, CZYLI UMIEJĘTNOŚĆ  
RADZENIA SOBIE W RÓŻNYCH SYTUACJACH.**

Odnalezienie w sobie prawdziwego piękna pomaga budować pewność siebie oraz poczucie własnej wartości, które w dużym stopniu wpływają na nasze emocje i sposób działania, podejmowanie życiowych decyzji. Określenie i nazwanie konkretnych cech (potencjału) Twojego prawdziwego piękna jest bardzo ważne, jeżeli chcesz budować swoje życie odpowiedzialnie i odważnie, na fundamencie wartości chrześcijańskich. Twój obraz samej siebie oraz sposób życia wpływa, poprzez Twój wizerunek, na ludzi wokół Ciebie.

**CHCĘ WYRAŹNIE PODKREŚLIĆ, ŻE WYGLĄD ZEWNĘTRZNY  
JEST JEDNYM Z NARZĘDZI NAWIĄZYWANIA  
RELACJI MIĘDZYLUDZKICH. MOŻESZ SAMĄ ZDECYDOWAĆ,  
CZY CHCESZ GO UŻYĆ DO BUDOWANIA I PODTRZYMYWANIA  
WARTOŚCIOWYCH I DOBRYCH RELACJI.**

*O jakości relacji decydują emocje,  
pojawiające się między komunikującymi się osobami.  
Relacja może być pełna ciepła, akceptacji, zrozumienia, radości, wz-  
ajemnej sympatii i przyjaźni lub może być pełna agresji, złości, wyniosłości,  
arogancji i wywyższenia się. Im więcej jest emocji pozytywnych, tym bar-  
dziej relacja jest satysfakcjonująca dla obu stron.*

GRAŻYNA BIAŁOPIOTROWICZ

- ◆ Jakie relacje Ty chcesz budować?
- ◆ Czy chcesz budować relacje pełne ciepła, zrozumienia, radości i przyjaźni?
- ◆ Czy chcesz pomagać innym w odnajdywaniu swojego piękna?

Nawiązanie pozytywnej relacji to dopiero pierwszy krok. Kolejnym jest podtrzymanie jej oraz sprawienie, aby była ona naprawdę dobra. Pierwsze wrażenie, jakie robimy na osobie, z którą chcemy wejść w relację, chociaż ma znaczenie, to nie przesądza o tym, czy relacja zostanie nawiązana oraz czy przetrwa.

## *Nieporównywalnie piękna*

Oznacza to, że jeśli mamy do czynienia np. z człowiekiem o nienaganej prezencji i doskonałych manierach, to nie znaczy, że zostanie on przez innych odebrany pozytywnie, jeśli będzie miał trudności z wejściem w relacje, z podjęciem kontaktu, prowadzeniem rozmowy, budowaniem relacji.

I odwrotnie – ktoś, kto posiada umiejętności budowania relacji z innymi ludźmi, prowadzenia rozmowy, empatycznego słuchania ma większe szanse na sympatię otoczenia nawet wówczas, gdy jego prezencja lub maniery będą pozostawiały nieco do życzenia.

GRAŻYNA BIAŁOPIOTROWICZ

Jak widzisz, budowanie wizerunku jest procesem złożonym, ponieważ jest częścią życia. Na jego pozytywny czy negatywny odbiór wpływa wiele czynników. Są nimi te, na które mamy wpływ – od sposobu ubierania, poprzez język, jakiego używamy, umiejętności interpersonalne, na wiedzy i umiejętnościach merytorycznych skończywszy – oraz te, na które wpływu nie mamy. Bazą budowania naszego wizerunku są wyznawane wartości i priorytety, według których żyjemy, oraz nasza osobowość, możliwości umysłowe, fizyczne i duchowe.

Mądre kreowanie wizerunku to sztuka polegająca na zrównoważeniu wszystkich czynników, na jakie masz wpływ, i dopasowaniu ich do konkretnych indywidualnych potrzeb, oraz na zbudowaniu zdrowego dystansu do opinii i ocen innych ludzi. To, co dla jednych jest bezwartościowe, dla innych może być poszukiwanym skarbem. Ponieważ budujesz swój wizerunek, nawet gdy o tym nie myślisz, warto się zastanowić, czy możesz coś w nim zmienić, aby Twoje życie stało się pełniejsze i piękniejsze. Przede wszystkim jednak pomyśl, co dziś Twój wizerunek mówi o Tobie, a co chciałabyś, aby mówił.

**Pytania do refleksji**

- ◆ Czy budujesz swój wizerunek świadomie?
- ◆ Na jakich wartościach opierasz swoje życie?

---

---

- ◆ Jakie są Twoje priorytety?

---

---

---

---

# *Na czym budujesz swój wizerunek i styl? Jaką kobietą chcesz być?*

*Była piękna i na wejrzenie bardzo miła.  
Mąż jej Manasses pozostawił jej po sobie złoto,  
srebro, sługi, służące, bydło i rolę.  
A ona tym zarządzała.  
I nie było nikogo, kto by powiedział o niej złe słowo,  
ponieważ bardzo bała się Boga.*

*Jb 8,7-9*

*W* ubiegłym roku brałam udział w spotkaniu dotyczącym odkrywania kobiecej siły na przykładzie biblijnej historii Judyty. Główną bohaterką konferencji prowadzonej przez ojca Adama Szustaka była Judyta – jedyna kobieta, jak mówił dominikanin, której pełny rodowód został dokładnie opisany w Starym Testamencie (czyli została przez to wyróżniona przez autora księgi jako ktoś ważny i znaczący w historii) i która jako bogata bezdzietna wdowa była kobietą zupełnie niezależną od mężczyzn.

Przyznaję, że wcześniej nie znałam tej historii i wzięłam udział w konferencji, ponieważ byłam trochę zagubiona w różnych przemyśleniach. Ponadto chciałam posłuchać, co na temat kobiet powie ojciec Adam Szustak.

Gdy weszłam do sali, w której miało się odbyć spotkanie, zauważyłam, że była ona całkowicie wypełniona kobietami w różnym wieku, ubranymi w różnorodny sposób. Jak pewnie się domyślasz, na sali panował szum i lekkie zamieszanie. Jeszcze zanim rozpoczęło się spotkanie, poczułam jakąś trudną do opisania, tajemniczą więź z kobietami, które siedziały obok mnie. Nigdy wcześniej czegoś podobnego nie przeżyłam. Byłyśmy dla siebie zupełnie obce. Przyszłyśmy pewnie z różnymi oczekiwaniami, nosząc w sercu swoje własne historie, ale w tamtym momencie spotkałyśmy się w jednym miejscu, aby wysłuchać, co ksiądz powie nam o nas samych. Gdy zobaczyłam ponad sto kobiet zebranych w jednym pomieszczeniu, dotarło do mnie jeszcze mocniej, że istotą prawdziwego piękna jest różnorodność i to, że każda z nas jest inna, a zarazem taka sama. W pewnym momencie uderzyła mnie także absurdalność całej sytuacji. Dlaczego mężczyzna, ksiądz mówi nam, skąd mamy czerpać siłę do życia? Okazało się, że właśnie ta z pozoru bezsensowna sytuacja stała się inspiracją do napisania tej książki, która nie jest kolejnym poradnikiem stylu, ale przede wszystkim prywatną opowieścią o podróży – „przez szafę” do Boga.

Znasz może książki z serii *Opowieści z Narnii* C.S. Lewis'a? Historię o dzieciach, które przez starą szafę przeszły do nieznanego, tajemniczego i zaskakującego świata Narnii? Moja droga do Boga także wiedzie przez szafę. Na początku była to jedynie dziewczęca fascynacja ubraniami, połączona z pragnieniem podobania się innym, która z biegiem lat zmieniła się w miłość nie tylko do tworzenia rzeczy nietuzinkowych, lecz także do budowania wizerunku, wyglądu i stylu ubierania w oparciu o wartość, jaką jest bycie kobietą – córką Boga.

Każda z nas kreuje swój wizerunek w bardzo różny sposób. Jedne z nas zdają sobie z tego sprawę i świadomie, rozsądnie budują swoją wizytówkę, a inne uważają, że ich ten

temat nie dotyczy i rezygnują z dbania o siebie. Jeszcze inne popadają w skrajność, sądząc że tylko wygląd zewnętrzny jest ważny, więc śledzą gazety o modzie i nie wyjdą z domu bez makijażu zgodnego z najnowszymi trendami.

Można powiedzieć: ile kobiet, tyle sposobów. Jedno jest pewne – styl, czyli sposób dobierania i noszenia odzieży, stanowi element wizerunku człowieka. I chociażby się broniła rękami i nogami przed stwierdzeniem „Jak Cię widzą, tak Cię piszą”, ta zasada jest obecna w naszym życiu społecznym od zarania dziejów, a w obecnych czasach jest chyba wyjątkowo mocno zakorzeniona. Twoje ubranie informuje otoczenie o tym, kim jesteś, co lubisz, jakie wyznajesz wartości, a nawet w co wierzysz, nie mówiąc już o tym, co jadło Twoje dziecko na obiad (jeżeli jesteś mamą, to wiesz, o czym mówię).

Chcę jednak, abyś zapamiętała, że ważne jest to, kim jesteś i kim chcesz być. Dlatego nie kopiuj wyglądu innych kobiet. Porównując się do nich, tracisz siebie. Inspiruj się, ale skup się na odkrywaniu swojego wewnętrznego i zewnętrznego piękna. Jak pisała Stasi Eldredge, „w istocie zamiast zrobić mnie kimś innym, (Bóg) dodaje mi więcej mnie. (...) Im bardziej należymy do Niego, tym bardziej stajemy się sobą, prawdziwszą sobą”<sup>1</sup>.

Żyjemy w czasach, gdzie obraz kobiecej urody jest wykorzystywany do wielu celów, na przykład do sprzedawania przeróżnych produktów (nie tylko kosmetyków). Kanon piękna wytyczany przez media, reklamę czy środowisko show-biznesu nie jest jednak jedynym obowiązującym sposobem na prezentowanie kobiecości. Jest pewnym stylem tworzenia komunikatu używanym w konkretnym celu: zwrócenia uwagi potencjalnego klienta. Zamiast z tym walczyć, warto się zająć budowaniem prawdziwego, różnorodnego i trwałego obrazu

---

<sup>1</sup> John&Stasi Eldredge, *Urzekająca. Odkrywanie tajemnicy kobiecej duszy*, Oficyna Wydawnicza Logos, 2005.

kobiety, która swój wizerunek opiera na wartościach płynących z jej prawdziwego piękna, z jej potencjału serca i umysłu.

Kiedy podczas spotkań i warsztatów kobiety pytają mnie, od czego mają zacząć budowanie stylu i całego wizerunku, odpowiadam, że najlepiej zacząć od odpowiedzi na dwa podstawowe pytania: **jaką kobietą jestem i jaką chcę się stać** każdego dnia

Wróć jeszcze na moment do postaci Judyty (polecam Ci nagranie z konferencji ojca Adama, abyś lepiej poznała, co kryje opowieść o niej). Zainspirowała mnie ona do głębszej refleksji nad tym, że dziś, w XXI wieku, możemy bez obawy nosić spodnie i nikt nas za to nie wsadzi do więzienia. Co robimy z naszą kobiecością? Czy podążamy za wytyczonymi oczekiwaniami innych? Czy staramy się odkryć swój własny potencjał? Czy ulegamy zniechęceniu i frustracji, że nigdy nie będziemy takie jak modelki z reklam markowych ubrań? Czy raczej szukamy własnego stylu i kreatywnie podchodzimy do tematu tworzenia własnego wizerunku? Czy zastanawiasz się czasami, jaką kobietą chcesz być za pięć, dziesięć czy piętnaście lat?

Myślę, że piękno Judyty pochodziło ze świadomości atutów zarówno ciała, jak i umysłu. Potrafiła ona umiejętnie je wykorzystać, aby osiągnąć niemożliwy do osiągnięcia cel. Odważnie podjęła się realizacji zadania, które wydawało się niemożliwe do zrealizowania i wprowadziła słowa w życie. Czy byłoby to możliwe bez pomocy Boga? Czy bez wcześniejszej modlitwy miałyby takie samo poczucie siły i odwagę? Czy jej prawdziwe piękno nie wynikało z więzi z Bogiem, z umiejętności wsłuchania się w głos serca?

*Jeżeli Bóg stworzył  
Cię jako kobietę,  
to miał w tym jakiś  
pomysł.*

O. ADAM SZUSTAK

Jak już pisałam, każda z nas jest spadkobierczynią rodzinnej tożsamości. Równocześnie każda z nas jest wolną jednostką dopisującą swój własny rozdział do wielkiej księgi

kobiecości. To, skąd idziemy, jest ważne, ale o wiele ważniejsze jest to, gdzie chcemy dojść i z Kim.

Historia Judyty to tylko jeden z przykładów kobiecości, który wskazuje, że każda z nas została powołana do innego zadania. Każda z nas otrzymała także od Boga talenty, została obdarzona miłością i iskrą piękna. Jednym z naszych zadań jest się wsłuchać w to, co do nas dziś mówi Bóg i otworzyć swoje serce na Jego działanie. Drugim zadaniem jest działać według Jego wskazówek, chociaż czasem wydają się trudne i niemożliwe do zrealizowania. A ubrania i wygląd zewnętrzny to nasze narzędzia, które możemy użyć, aby stworzyć swoje pełne i szczęśliwe życie.

Wracając jeszcze na koniec do spotkania z ojcem Adamem, który powiedział, że siłą kobiet jest ich niezależność, chciałam nawiązać do wolności, którą otrzymałyśmy także jako dar. W darze wolności kryje się mała pułapka, bo choć

*Zdejmij swój  
makijaż,  
Rozpuść włosy,  
Weź wdech,  
Spójrz w lustro, sam  
na sam.  
Podobasz się sobie?  
Bo mi się podobasz.*

COLBIE CAILLAT, TRY

z jednej strony możemy samodzielnie dokonywać wyborów, to z drugiej strony zbyt często polegamy na opinii innych ludzi zamiast się wsłuchać w nasze serca i usłyszeć w nich głos Boga. Możemy się uwolnić od porównywania z innymi, ponieważ On nas nie porównuje. Jesteśmy wolne do bycia sobą, aby móc się poczuć niezależne i świadomie budować relacje z ludźmi.

Wierzę, że każda z nas nosi w sercu Bożą obietnicę, powołanie do czynienia dobra i zmieniania tego świata na lepszy. W realizacji tego zadania może nam pomóc budowanie wiarygodnego i autentycznego wizerunku w oparciu o świadomy i uporządkowany styl ubierania oraz postawa współpracy zamiast rywalizacji.

Jaki obraz kobiecości jest Ci najbliższy?

Zgadzam się z ojcem Adamem, który podczas konferencji o Judycie zwracał uwagę, że kluczem do pięknego,

szczęśliwego życia jest miłość i pasja. Nie ma znaczenia, czy wyraża się ona w dbaniu o dom poprzez wypełnianie codziennych obowiązków, czy realizowaniu wielkich projektów zawodowych. Jeżeli działamy z miłością w sercu oraz zwykłą ludzką życzliwością do innych, rozpalamy iskrę piękna, która od środka zaczyna rozświetlać nasze ciało i dodawać mu piękna. Odpowiedni styl ubierania jest zawsze tylko dopełnieniem Twojego indywidualnego, prawdziwego piękna.

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Jaką kobietą chcesz być?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Kim chcesz się stać za pięć lat?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Do czego dążysz w życiu osobistym, zawodowym i społecznym?

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Czy wierzysz, że podobasz się Bogu taka, jaka jesteś, tu i teraz?

- ◆ Czy lubisz siebie?

- ◆ Czy podobasz się sobie?

# Wyjdź z cienia - przestań się chować za kompleksami

*Kobieta, która odsłania swoje piękno, zaprasza innych do życia.  
Wystawia na ryzyko swoją podatność na zranienie:  
odsłania prawdziwe serce i zaprasza innych,  
dzieląc się sobą z nimi.  
Ona nie żąda, ona ma nadzieję.*

STASI ELDRIDGE

*J*ak już wcześniej wspomniałam, przez wiele lat porównywałam się z innymi dziewczynami i nie zauważałam mojego indywidualnego, prawdziwego piękna. Zamiast dziękować za to, co mam, zwracałam uwagę przede wszystkim na to, czego mi brakuje. W dzieciństwie i okresie dorastania skupiałam się głównie na kompleksach i porównywaniu z koleżankami, które wydawały mi się ładniejsze, mądrzejsze i bardziej wartościowe.

Zamiast się cieszyć tym, jaka jestem, chciałam wyglądać inaczej. Po prostu nie akceptowałam siebie. Przeszkadzały mi moje kręcone włosy, zbyt grube i krótkie nogi. Jako nastolatka fascynowałam się różnymi nowymi dietami, które zamiast przynieść wymarzony efekt naprawy mojego nieidealnego ciała, jeszcze bardziej osłabiały poczucie własnej wartości.

Mama dzielnie znosiła te moje młodzieńcze zmagania i wspierała mnie, tłumacząc że jestem wartościową osobą. Chociaż sama także borykała się z własnymi problemami

i niskim poczuciem własnej wartości, dodawała mi zawsze otuchy i podkreślała, że w życiu najważniejsze jest to, kim się jest, a nie jak się wygląda.

Mój brak samoakceptacji trwał przez wiele lat, aż do momentu, kiedy zdałam sobie sprawę, że porównywanie się z innymi do niczego dobrego nie prowadzi. W momencie, gdy zaczęłam zmieniać podejście i do mojego życia i wprowadziłam wdzięczność za to, kim jestem i jak wyglądam, wszystko zaczęło się zmieniać.

Dokładnie pamiętam tę chwilę „przebłysku” – prawdziwego olśnienia, gdy po jedenastu godzinach porodu położna ułożyła mi na brzuchu mojego synka, a on od razu popatrzył na mnie swymi ogromnymi niebieskimi oczami. Żadne słowa nie potrafią oddać stanu mojej duszy w tym momencie. To była czysta miłość. Poczułam się, jakbym zdobyła najwyższy szczyt świata, a moje serce przepełniła wdzięczność dla Boga i dla mojego ciała, które przez dziewięć miesięcy było domem dla tego cudownego maluszka. W tym właśnie ułamku sekundy zdałam sobie także sprawę, że moje ciało jest prawdziwym darem i kocham je takie, jakie jest. Nieważne, jaki ma kształt, ile waży i mierzy oraz czy spełnia oczekiwania innych. To właśnie ono przez dziewięć miesięcy, komórka po komórce, tworzyło nowe, nieporównywalnie piękne życie. Chociaż ta ciąża nie była łatwa i musiałam zrezygnować na kilka ostatnich miesięcy z pracy zawodowej, był to bardzo ważny okres w moim życiu. Był to czas skupienia się na życiu – tym, które rozwijało się we mnie zarówno pod względem biologicznym jak i duchowym.

Od dnia porodu obiecałam sobie, że nie będę więcej tracić czasu na skupianie się na niedoskonałościach mojego ciała i chować się za kompleksami. Obiecałam sobie także, że zaakceptuję to, czego nie mogę zmienić i, na ile potrafię, będę pracować nad tym, aby moje ciało było zdrowe

i sprawne. Dzięki zmianie podejścia moje małżeństwo również nabrało innych barw. Przestałam męczyć mojego męża ciągłymi pytaniami o to, czy dobrze wyglądam, czy nie jestem za gruba i tak dalej. Odkryłam prawdziwą, nieznaną mi dotąd siłę kobiecości, wypływającą z miłości do siebie i do mojego ciała, która pomogła mi odnaleźć wewnętrzną radość z życia i równowagę.

Dziś jestem już mamą dwójki dzieci i codziennie dziękuję Bogu za to, czym mnie obdarował. Chociaż na początku wdzięczność nie przychodziła mi łatwo, teraz dzięki niej widzę więcej piękna i dobra niż wcześniej. Mam większe poczucie własnej wartości i naturalną pewność siebie, które wraz z pokorą i dystansem pomagają mi w pracy z innymi kobietami i życiu osobistym. Nie staram się już naśladować innych kobiet, ale odkrywać w nich prawdziwe piękno i inspirować się nim, aby żyć lepiej, pełniej, z miłością w sercu. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że nie każda kobieta jest mamą i przeżyła to, co ja. Jednak taka przemiana nie musi być związana z fizycznym doświadczeniem macierzyństwa, ale na przykład z odkryciem swojej misji życiowej, odnalezieniem pasji w pracy czy codziennych obowiązkach lub z zupełnie innym wydarzeniem.

Warunkiem przemiany jest otwartość serca i chęć podjęcia wyzwania, aby dążyć do doskonalenia swoich umiejętności i naturalnego potencjału. Życie to nie wyścig, ale podróż. Bóg daje nam wolność do życia według naszego pomysłu, ale zostawia nam także wskazówki do działania, aby było ono prawdziwie dobre i piękne. Ten rdzeń wartości, wokół których budujemy swoje życie, daje nam możliwość odkrycia w nas tego, co wartościowe, dobre i piękne. W trakcie tej podróży uczymy się nowych sposobów komunikacji, a jednym z nich (jak pokazuje historia ubioru) jest także odpowiedni strój, który (warto o tym pamiętać) wpływa na emocje wywoływane przez nas u innych ludzi. Czasem wystarczy zrobić jeden

krok, na przykład zmienić kolor bluzki czy inaczej uczesać włosy, aby odkryć siebie na nowo, aby zmienić komunikat, który wysyłamy w świat. Mamy wpływ na ten komunikat, gdy znamy podstawowe zasady jego budowania. Gdy zajmiesz się świadomym budowaniem tego komunikatu poprzez dobieranie odpowiednich ubrań, dodatków, fryzury czy makijażu, Twoje kompleksy powoli będą ustępowały, aż w końcu znikną.

Jak już wspominałam, źródłem piękna jest różnorodność, a sposób, w jaki dbamy o nasz wygląd zewnętrzny, jest kwestią bardzo indywidualną. Wszystko zależy przede wszystkim od Twojej intencji, czyli odpowiedzi na pytania: Czemu Twój wygląd zewnętrzny ma służyć? Co naprawdę chcesz powiedzieć i osiągnąć dzięki niemu? Może chcesz, aby pomagał Ci lepiej współpracować z kolegami w pracy? Może zaczynasz nowy etap życia i chcesz zamknąć przeszłość? A może szukasz nowej pracy albo po prostu chcesz coś zmienić w swoim życiu? Może chcesz podkreślić swój profesjonalizm, wiedzę i doświadczenie, a może chcesz stworzyć dobrą atmosferę w domu?

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Czy martwisz się o swój wygląd i skupiasz na kompleksach?
- ◆ Czy wyszukujesz w swoim ciele wad?
- ◆ Czy traktujesz swoje ciało jak Boży dar?
- ◆ Czy jesteś wdzięczna za swoje ciało takie, jakim ono jest?
- ◆ Czy dbasz o zdrowie swojego ciała?

## *Prawdziwy uśmiech - promień Bożej nadziei*

*O*d ponad dziesięciu lat pomagam kobietom budować autentyczny styl ubierania spójny z ich wartościami, zawodem i stylem życia. Prowadziłam konsultacje dla kobiet w różnym wieku, reprezentujących rozmaite zawody, stan cywilny i styl życia. Jednak zawsze podczas pierwszych rozmów widziałam w ich oczach mieszankę zagubienia i chęci wprowadzenia zmiany. Interesujące było, że podczas rozmowy i porządkowania myśli na ich twarzach pojawiała się radość. Zdarzało się, że odkrywały swój potencjał dopiero podczas przymierzania ubrań w sklepach, a czasem

*Kobieta jest nadzieją, uśmiech kobiety jest nadzieją. Nie da się żyć bez nadziei, tak jak nie da się żyć bez tlenu.*

JOYCE CAROL OATES



wystarczył przegląd strojów, które mają w szafie. Każda z nich, gdy poczuła się dobrze i pięknie w ubraniu, które przymierzała, okazywała swoje emocje poprzez naturalny, szczery uśmiech. Ten uśmiech dodawał im uroku i wdzięku, przyciągał i pokazywał, że w tym właśnie momencie odkryły swoją nową siłę.

Jedną z takich wyjątkowych, prawdziwie pięknych kobiet jest **Ania Matuszewska-Muranowicz** – żona

i mama, aktywna zawodowo psycholog, od dziesięciu lat chorująca na reumatoidalne zapalenie stawów, uczestniczka wspólnoty „Źródło Pocieszenia” w wadowickim Karmelu. Jej prawdziwe piękno jest mocno zakorzenione właśnie w sercu, a jej wytrwałość i mądre podejście do życia zainspirowało mnie, wzbogacając moją wiedzę na temat wpływu wyglądu zewnętrznego na psychikę człowieka.

Podczas pierwszego spotkania Ania powiedziała wprost, że chce wprowadzić do swoich ubrań więcej koloru oraz kobiecej, sportowej elegancji, bo wierzy, że to jej pomoże w walce z chorobą i powrotem do pracy. Gdy po ustaleniu szczegółów, czyli jakie są jej oczekiwania względem ubrań, poszliśmy na wspólne zakupy, byłam pełna podziwu dla jej wytrwałości oraz otwartości na zmiany. Spędziłyśmy w sklepach ponad trzy godziny na przymierzaniu i wybieraniu odpowiednich ubrań i dodatków. Przez ten czas obserwowałam, jak Ania rozkwita, a na jej twarzy powoli pojawia się piękny, naturalny, szczery uśmiech. Już w trakcie przymierzania różnych kolorowych, wygodnych i eleganckich ubrań w jej oczach można było zauważyć błysk radości, co dodawało jej jeszcze więcej uroku.

Jestem szczęśliwa i wdzięczna, że spotkałam Anię na mojej zawodowej drodze, a jej ciepłe słowa, pomagają mi pomagać innym:

*Jestem Ci wdzięczna za przyjazne, ciepłe i serdeczne towarzyszenie, pomoc i cenne wskazówki podczas zakupów. Dzięki Twojej pomocy kupiłam ubrania, które są mi potrzebne i bardzo uniwersalne. Co istotne, przekonałam się, że podstawowe ubrania nie znaczą nudne, na przykład zakiety są ciekawie skrojone, fajnie dopasowane. Sweter ma śliczny kolor, który dodaje mi energii i wprowadza w dobry humor. Sama nie umiałabym dobrać sobie odpowiedniej grubości paska (byłam zupełnie zagubiona w tym temacie).*

Przekonałam się, że pasek, chociaż wydawałoby się, iż taki banalny dodatek, a jednak może bardzo zmienić charakter stroju.

Najbardziej podobało mi się, że dostałam od Ciebie, Joasiu, wiele cennych wskazówek, podpowiedzi, że chętnie się nimi dzielisz, jesteś otwarta i bardzo miła. Stwarzasz atmosferę życzliwości, spontaniczności i braku skrepowania. Chcę, żebyś wiedziała, że pomogłaś mi nie tylko w kwestii ubioru, ale może przede wszystkim bardziej doświadczyć własnej kobiecości i akceptacji siebie z moimi niedoskonałościami. Dodałaś mi też odwagi, by bawić się kolorami i bawię się, i jest to niesamowita przyjemność – tak, jakbym malowała barwny obraz :) Nie czuję się i nie jestem w tym specjalistką, ale najfajniejsza jest po prostu zabawa :)

Anna Matuszewska-Muranowicz

Z doświadczenia wiem, że ubranie doda nam prawdziwego piękna, gdy poczujemy się w nim jak w drugiej skórze, czyli gdy jego fason, kolory oraz materiał będzie dobrze dobrany do naszych oczekiwań. Elegancki, szykowny czy ekstrawagancki styl to ilustracja tego, kim się jest. Bez tego „wypełnienia” są to jedynie abstrakcyjne pojęcia, które dla każdego mogą znaczyć coś innego.

Czy to, co wkładasz na siebie, odzwierciedla Twoją prawdziwą wartość i piękno?

Każda z nas otrzymała dar wewnętrznego, prawdziwego piękna. Możemy go pomnażać poprzez dbanie o dobre myśli i działania według wartości. Możemy też ten dar zakopać, odrzucić, gdy zamkniemy się w zmartwieniach, zaniechamy działań. Twój prawdziwy uśmiech jest ważny, a jeżeli jego źródłem jest odkrycie Twojego piękna i poczucia pewności siebie, to staje się prawdziwym skarbem, który dodaje blasku Twojemu wizerunkowi.

Na koniec jeszcze jedno pytanie. Czy pamiętasz przypowieść o talentach?

Podobnie też [jest] jak z pewnym człowiekiem, który mając się udać w podróż, przywołał swoje sługi i przekazał im swój majątek. Jednemu dał pięć talentów, drugiemu dwa, trzeciemu jeden, każdemu według jego zdolności, i odjechał. Zaraz ten, który otrzymał pięć talentów, poszedł, puścił je w obieg i zyskał drugie pięć. Tak samo i ten, który dwa otrzymał; on również zyskał drugie dwa. Ten zaś, który otrzymał jeden, poszedł i rozkopawszy ziemię, ukrył pieniądze swego pana. Po dłuższym czasie powrócił pan owych sług i zaczął rozliczać się z nimi. Wówczas przyszedł ten, który otrzymał pięć talentów. Przyniósł drugie pięć i rzekł: „Panie, przekazałeś mi pięć talentów, oto drugie pięć talentów zyskałem”. Rzekł mu pan: „Dobrze, sługo dobry i wierny! Byłeś wierny w rzeczach niewielu, nad wieloma cię postawię: wejdź do radości twego pana!” Przyszedł również i ten, który otrzymał dwa talenty, mówiąc: „Panie, przekazałeś mi dwa talenty, oto drugie dwa talenty zyskałem”. Rzekł mu pan: „Dobrze, sługo dobry i wierny! Byłeś wierny w rzeczach niewielu, nad wieloma cię postawię: wejdź do radości twego pana!” Przyszedł i ten, który otrzymał jeden talent, i rzekł: „Panie, wiedziałem, żeś jest człowiek twardy: żniesz tam, gdzie nie posiałeś, i zbierasz tam, gdzie nie rozsypałeś. Bojąc się więc, poszedłem i ukryłem twój talent w ziemi. Oto masz swoją własność!” Odrzekł mu pan jego: „Sługo zły i gnuśny! Wiedziałeś, że żnę tam, gdzie nie posiałem, i zbieram tam, gdzie nie rozsypałem. Powinieneś więc być oddać moje pieniądze bankierom, a ja po powrocie byłbym z zyskiem odebrał swoją własność. Dlatego odbierzcie mu ten talent, a dajcie temu, który ma dziesięć talentów. Każdemu bowiem, kto ma, będzie dodane, tak że nadmiar mieć będzie. Temu zaś, kto nie ma, zabiorą nawet to, co ma. A sługę nieużytecznego wyrzucicie na zewnątrz – w ciemności! Tam będzie płacz i zgrzytanie zębów”.

Mt 25,14-30

Przytaczam ten fragment, ponieważ według mnie to bardzo ważna opowieść o pięknie. Nasze piękno wewnętrzne i zewnętrzne to talenty, które otrzymałyśmy i które możemy użyć, aby w dobry i wartościowy sposób zmieniać rzeczywistość wokół nas. Umiejętność odkrywania tego piękna na co dzień, której towarzyszy radość i szczerzy uśmiech, to talent, dający innym nadzieję, że wszystko będzie dobrze. Prawdziwy, płynący z serca kobiecy uśmiech daje ukojenie, jest promieniem Bożej nadziei oraz zaproszeniem do bycia sobą.

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Co powoduje, że na Twojej twarzy pojawia się prawdziwy uśmiech?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Czy potrafisz przez chwilę popatrzeć na siebie oczami Boga i zobaczyć swoje talenty?

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Czy potrafisz pomnażać prawdziwe piękno poprzez dbanie zarówno o swój rozwój wewnętrzny, jak i wygląd zewnętrzny?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Czy dbasz o swój wygląd zewnętrzny, aby odpowiednio podkreślał Twoją wartość?

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Ty też jesteś nieporównywalnie piękna*

**B**epośrednim impulsem do rozpoczęcia pracy nad tą książką była rozmowa z moją córeczką. Zosia jest bardzo mądrą, dobrą i energiczną dziewczynką o wspaniałym, filuterynym uśmiechu. Jest zdrową pięciolatką uwielbiającą tańczyć i zadawać mnóstwo pytań. Pewnego dnia, gdy wracałyśmy z przedszkola, zadała mi tylko jedno pytanie: „Mamusi, czy ja jestem gruba?”.

Wyobraź sobie moje zdziwienie, gdy usłyszałam to pytanie od mojej małej córeczki. Nie spodziewałam się, że już w tym wieku przyjdzie mi się zmierzyć z problemem porównywania się w taki sposób z innymi dziewczynkami. Odpowiedziałam, że nie jest gruba, i zapytałam, skąd w ogóle przyszła jej do głowy taka myśl. Zosia opowiedziała mi, że w przedszkolu pani nauczycielka porównała jej brzusek do brzuszka innej dziewczynki i powiedziała, że jest grubiułka i cięższa niż koleżanka.

Jeszcze tego samego dnia wieczorem Zosia znowu smutnym głosem zadała to samo pytanie: „Mamusi, czy jestem gruba i ciężka?”. Powiedziałam Zosi, że ludzie porównują swój wygląd zewnętrzny, ale że ma brzusek zupełnie normalny, a każdy jest zbudowany inaczej. Wytłumaczyłam jej też, że Bóg patrzy na nas zupełnie inaczej. On nie porównuje

naszej wagi, wzrostu i kocha nas bardzo mocno bez względu na to, jaki mamy brzusek, kolor oczu czy długość nosa. To wytłumaczenie na razie jej wystarczyło. Podejrzewam, że przede mną jeszcze długa droga i temat będzie wracał wraz z jej dorastaniem.

Postanowiłam spisać moje doświadczenia i przemyślenia w tej książce, aby także Zosia mogła do niej sięgnąć za jakiś czas i znaleźć w niej inspirację i wsparcie.

Pewnie jak każda matka chciałabym ją uchronić przed nieprzyjemnymi komentarzami rówieśników, ale mam świadomość, że to niemożliwe. Jedyne, co mogę zrobić, to wzmocnić ją duchowo i psychicznie poprzez moją miłość, rozmowę oraz pokazywanie, że prawdziwe piękno buduje się na wartości, jaką jest osoba, jej myśli i sposób życia.

*Król pragnie twojej  
piękności;  
on jest twym panem,  
oddaj mu pokłon!*

Ps 45,12

Kobieta piękna to ta, która odnajduje prawdziwą siebie w byciu córką Boga i nie poddaje się trudnościom. To zarówno ta, która walczy o swoją godność, jak i ta, która żyje z pasją. Nieważne, czy nasza praca polega na zmienianiu pieluch, rządzeniu krajem, myciu okien czy na odkrywaniu leku na nieuleczalną chorobę. Kobieta piękna to kobieta silna, ale także ta, która łagodnie, z miłością, łagodnością i delikatnością przytula dziecko. To kobieta, która pracuje i która odpoczywa. Kobieta energiczna i spokojna. Kobieta wprowadzająca pokój i potrafiąca łagodzić konflikty. Kobieta budująca wspólnoty, rodzinę, zespoły i inspirująca innych do współpracy.

Kobieta piękna to kobieta prawdziwa, która potrafi przetrwać trudne chwile i cieszyć się każdego dnia tym, co ma. Kobieta piękna to kobieta potrafiąca użyć swoich talentów i współpracować z innymi, aby zmienić świat na lepszy,

bardziej czuły, życzliwy i radosny, pomimo otaczającej biedy, cierpienia czy innych trudności.

Kobiety nie powinny porównywać swojego piękna zarówno zewnętrznego, jak i wewnętrznego, bo tracą wtedy swoją indywidualność, tracą różnicę, która jest ważną częścią ich piękna. Nie można sprowadzić piękna do kilku prostych zasad, bo wtedy pozostaje nam jedynie suchy schemat bez autentycznego wyrazu. Piękna kobieta jest tajemnicą, niedopowiedzeniem, zmianą. Piękna kobieta staje się coraz bardziej piękna w miarę poznawania potrzeb swojego serca, uświadamiania sobie atutów swojej osobowości oraz wpływu, jaki ma na życie swoje i innych.

Dla mnie nieporównywalnie piękną kobietą jest moja mama, która z wytrwałością każdego dnia wspiera naszą rodzinę w codziennych działaniach. Jej piękno składa się z wielu drobnych elementów – myśli, przedsięwzięć, codziennych działań. Zawsze pomocna, jest wsparciem nie tylko dla mnie, lecz także dla całej rodziny i wielu przyjaciół. Codziennie uczy się stawiać granice, aby z jednej strony zachować swoją niezależność i indywidualność, ale z drugiej służyć innym swoimi umiejętnościami, wiedzą, a czasem po prostu zwyczajnie wysłuchać. Jest silna i delikatna zarazem, energiczna i spokojna. Jej serce wypełnia miłość do ludzi. To ona przez całe moje życie przekonywała mnie, że jestem wartościową i piękną osobą i dzięki niej mam odwagę, aby napisać tę książkę.

Pamiętaj, Ty także jesteś częścią tajemnicy piękna, jesteś wartościową osobą. Zadbaj o siebie i swoje piękno, aby świat wokół Ciebie stał się lepszym miejscem do życia. Odkrywanie siebie i swojego potencjału jest odkrywaniem Boga w sercu i przybliżaniem się do niego. Możesz to robić każdego dnia, wybór jest w twoich rękach.

## Pytania do refleksji

- ◆ Jaka jest Twoja mama?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Czy widzisz w niej piękną kobietę?
- ◆ Czy widzisz wokół siebie wspaniałe, mądre, dobre i świadome swojej wartości kobiety?
- ◆ Czy inspirują Cię do działania i dbania o siebie?
- ◆ Jakie wartości wyznają kobiety w Twojej rodzinie?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Jakie są kobiety, z którymi spędzasz czas?
- ◆ Jak wyglądają?
- ◆ Jakie noszą ubrania?

## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Z jakimi kobietami chciałabyś spędzać więcej czasu?

- ◆ Czy masz wokół siebie kobiety, których życie i działania inspirować Cię do pracy nad sobą?
- ◆ Czy wierzysz, że Bóg kocha Cię taką, jaka jesteś?
- ◆ Czy na pytanie o to, kim jesteś, potrafisz odpowiedzieć: „Jestem córką Boga”?

# Zaprzyjaźnij się ze swoim ciałem

*Ciało wykracza poza fizyczność.  
Oznacza całą osobę.  
Ciało wyraża twoją osobę, to kim jesteś.  
Twoje całe jestestwo stworzone zostało  
do duchowego, emocjonalnego,  
psychologicznego i międzyludzkiego zjednoczenia.*

KATRINA J. ZENO

czy Twoje ciało jest Twoim prawdziwym przyjacielem?

Zdaję sobie sprawę, że tempo życia zmusza nas często do nadwyżęzania możliwości naszego ciała. Praca, obowiązki domowe, życie towarzyskie i wiele innych aktywności wypełniają cały dzień. Często brakuje nam czasu na budowanie zdrowej relacji z naszym ciałem.

Jeżeli chcesz budować autentyczny i prawdziwy wizerunek, zacznij od zbudowania trwałego fundamentu, czyli zaprzyjaźnij się ze swoim ciałem. Gdy zaczniesz je traktować z uwagą i szacunkiem, ono Ci się odwdzięczy dobrym funkcjonowaniem.

Jak już wcześniej wspominałam, przeszłam długą drogę, aby zaakceptować, pokochać i zaprzyjaźnić się z moim ciałem. Dziś mogę spokojnie powiedzieć, że chociaż nie pozbyłam się wszystkich kompleksów, to przestały mnie one hamować w działaniach. Przestałam się wstydzić mojego ciała.

Nie skupiam się już na jego słabych stronach, chociaż wiem, że nadal są, ale uczę się dostrzegać jego potrzeby, aby móc lepiej żyć. Zdaję sobie sprawę, że budowanie przyjaźni z ciałem to proces, który trwa przez całe życie, bo nasze kobiece ciało się zmienia. Jest on bardzo ważny, aby móc budować zdrowe i dobre relacje z innymi, pracować i szczęśliwie żyć.

Święty Jan Paweł II wiele razy powtarzał, że jesteśmy obrazem Boga, będąc zarówno ciałem, jak i duchem jednocześnie.

*Człowiek jest bytem cielesnym. To takie proste stwierdzenie jest punktem wyjścia wielu wniosków. Choć aż tak materialne, ciało nie jest przedmiotem wśród innych przedmiotów. Jest ono najpierw kimś w tym sensie, iż jest manifestacją osoby, środkiem obecności dla innych, środkiem porozumienia, bardzo urozmaiconym środkiem wyrazu.*

*Ciało jest słowem, mową.*

*Jakiż cud i jakie ryzyko jednocześnie!*

*Chłopcy, dziewczęta, szanujcie się, swe ciało i ciała innych! Niech wasze ciało służy waszemu głębokiemu ja! Niech wasze gesty, spojrzenia, będą zawsze odbiciem waszej duszy!*

SW. JAN PAWEŁ II<sup>2</sup>

Przyjrzyj się z uwagą nie tylko swojej sylwetce, lecz także gestom, sposobowi poruszania, mimice, skórze, oczom. Co one mówią? Jakie emocje przekazują? Często pokazują więcej niż chciałabyś, aby inni zobaczyli.

Przez ostatnich kilkanaście lat szukałam sposobów na zaprzyjaźnienie się z moim ciałem i chcę się z Tobą podzielić efektami tych poszukiwań. Jestem przekonana, że każdego dnia tej podróży byłam w delikatny i mądry sposób prowadzona poprzez różne książki, rozmowy z konkretnymi osobami oraz modlitwę. Jedną z dwóch książek, które zmieniły

<sup>2</sup> Orędzie do francuskiej młodzieży, Parc-des-princes, 1 czerwca 1980 roku, <http://www.centrumjp2.pl/archiwum/kuznia-warsztaty-20102011/warsztaty-styczniove>.

moje podejście, jest książka pod tytułem *Bóg wie, że wyglądu się nie wybiera* Carla Koch'a i Joyce Heil. Dzięki ćwiczeniom w niej opisanym pozbyłam się strachu przed krytyką i brakiem akceptacji ze strony innych. Utwierdziłam się w przekonaniu, że ciało naprawdę jest pięknym i cudownym darem od Boga bez względu na to, czy nasza sylwetka odpowiada promowanemu w mediach kanonowi kobiecości.

Drugą ważną książką jest *Podróż kobiety* autorstwa Katerine J. Zeno, w której znalazłam dwa interesujące obrazy ilustrujące relacje duszy do ciała. Katerine pisze:

*A skoro mamy zaprzyjaźnić się z naszym ciałem nawet podczas tej ziemskiej podróży, jak to zrobić? Poniższy sposób jest moim ulubionym przedstawieniem relacji między ciałem i duszą: **dusza tworzy tabernakulum ciała, a ciało jest katedrą duszy.***

*Nigdy byśmy nie ustawili tabernakulum w otwartej przestrzeni.*

*Trudno też wyobrazić sobie katedrę bez tabernakulum, bo wtedy przestałaby być świętym miejscem. Tabernakulum potrzebuje katedry, a katedra potrzebuje tabernakulum. Idą w parze. Dusza w ten sam sposób potrzebuje ciała, a ciało potrzebuje duszy. (...)*

*Drugim sposobem przedstawienia tej relacji, którym również lubię się posługiwać, jest monstancja i Eucharystia. Monstancja to przepiękny przedmiot używany podczas adoracji Najświętszego Sakramentu, często w kształcie promieniującego słońca. Eucharystia umieszczona jest w środku. Posługując się tym obrazem, moglibyśmy powiedzieć, że **ciało stanowi monstancję duszy, a dusza jest Eucharystią ciała.***

*Zadaniem monstancji jest ukazywanie i podkreślanie piękna duszy.*

*Nie rywalizują ze sobą. Uzupełniają się nawzajem, by objawić swe wspólne piękno i blask.*

Idąc o krok dalej za tym ciekawym skojarzeniem Katerine i dobudowując do tego obrazu kolejną warstwę, można by powiedzieć, że styl ubierania i nasz cały wygląd zewnętrzny to otoczenie tej katedry, w której umieszczono tabernakulum. Można katedrę otoczyć pięknym ogrodem przez dobór odpowiedniego ubrania i stworzenie własnego stylu reprezentującego Ciebie jako osobę (duszę, ciało i umysł) – najważniejszą wartość. Twój wygląd zewnętrzny może być bramą do Twojej duszy, ale może także być murem, który ją zamyka na relacje z innymi.

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Czy chcesz, aby Twój wygląd zapraszał swoim pięknem do budowania dobrych i prawdziwych relacji?
- ◆ Czy chcesz, aby Twój wygląd zewnętrzny był Twoją wizytówką, Twoim osobistym podpisem i obrazem Twojej duszy?
- ◆ Czy dobrze czujesz się w swoim ciele?
- ◆ Czy zauważasz jego codzienne potrzeby (na przykład ruchu, zrównoważonego, zdrowego odżywiania, odpoczynku, bliskości)?
- ◆ Czy potrafisz stanąć przed lustrem i popatrzeć na swoje ciało z miłością i akceptacją?
- ◆ Czy umiesz się odwdziaczyć swojemu ciału troską i odpowiednią opieką za to, że umożliwia Ci codzienne funkcjonowanie?

## *Tańcz, biegaj, spaceruj, obudź w sobie radość z ruchu*

*Żywe ciało nie jest bytem statycznym,  
ale dynamicznym – jak płomień lub wir.*

ALAN WATTS

Od ponad siedmiu lat obserwuję moje dzieci, które uwielbiają być w ruchu. Nawet gdy siedzą czy stoją, ich ciało ciągle się porusza. Raz tańczą, raz biegają, innym razem turlają się po dywanie albo kiwają na krześle. Myślę, że większość z nas odczuwało podobną potrzebę, którą w dorosłym życiu w różny sposób stłumiło.

Ruch jest bardzo ważną potrzebą ciała. Nie musisz od razu wykupywać karnetu na basen lub zajęcia w klubie fitness. Czasem wystarczy wysiąść z autobusu i przejść się dwa przystanki do domu, żeby się poczuć lepiej. Włączenie muzyki i spontaniczny taniec to równie dobry pomysł. Pomyśl, jaki rodzaj ruchu sprawiał Ci przyjemność, gdy byłaś dzieckiem. Może w dzieciństwie tańczyłaś, biegałaś, pływałaś, jeździłaś na rowerze? Ja w dzieciństwie nie byłam wysportowana, ale bardzo lubiłam taniec. Ponieważ chorowałam na astmę, miałam ograniczone możliwości uprawiania sportu. Jednak gdy dorosłam i udało mi się oswoić chorobę, zaczęłam rekreacyjnie uprawiać różne sporty. Przez ostatnie czternaście lat poznałam możliwości mojego organizmu w różnych dyscyplinach sportu: wspinaczkę, nurkowanie, pływanie, jeżdżenie na nartach, rolkach, łyżwach i bieganiu. Dziś wiem, że wprowadzenie sportu, ruchu do codziennego planu dnia nadaje życiu wartości. Poprzez ruch pozwalasz nawiązać duszy

relację z ciałem. Podczas ruchu doświadczasz możliwości swoich mięśni, uświadamiasz sobie, że do życia potrzebny jest Ci oddech, który dotlenia mózg i każdą komórkę ciała. Zaczynasz funkcjonować bardziej świadomie i uważnie. Ważne, abyś znalazła taką formę ruchu, która sprawi Ci nie tylko radość i przyjemność, lecz także dzięki której Twoje ciało znacznie lepiej funkcjonować.

W moim przypadku bieganie jest najlepszym rozwiązaniem. Chociaż początki były trudne i ciężko mi było przebiec nawet kilometr, to dziś nie wyobrażam sobie, abym mogła z tego zrezygnować. Biegam od półtora roku trzy razy w tygodniu około trzydzieści minut. Dla maratończyków to pewnie nic, ale dla mnie jest to bardzo ważna część dnia. Odkryłam, że bieganie pomaga mi „oczyścić” głowę z niepotrzebnych, negatywnych myśli, jest swego rodzaju „detoksem umysłu”, który daje mi również możliwość doświadczenia mojego ciała w ruchu. Regularne, zrównoważone i dostosowane do możliwości naszego ciała uprawianie sportu wprowadza do życia pewien rodzaj samodyscypliny, równowagi i staje się ważnym filarem, na którym buduje się trwałą przyjaźń z ciałem. Ruch pozwala także na doświadczenie prawdziwej, codziennej radości z życia.

A jak jest ze sportem i ruchem u Ciebie?

Ruch możesz łączyć z życiem towarzyskim. Ja, gdy tylko mogę, łączę też ruch z rozmową. Spacer jest dobrym momentem, aby zebrać myśli, posłuchać zwierzeń przyjaciółki, a nawet porozmawiać ze współpracownikiem.

Z całego serca zapraszam Cię do wprowadzenia do swojego codziennego grafiku odpowiedniej dla Ciebie formy ruchu. Możesz zacząć od spaceru, biegania, tańca, lub czegoś innego, co sprawia Ci przyjemność. Weź przyjaciółkę i zamiast do kawiarni, umówcie się na spacer.

*Dzięki sportom uprawianym na wolnym powietrzu [ludzie] odnajdują równowagę – czynnik konieczny dla zdrowia psychicznego i moralnego, bodziec do wypełniania obowiązków.*

ŚW. JAN PAWEŁ II

Staraj się robić to regularnie. Ustal sobie konkretny grafik i zaobserwuj, jak zmienia się Twoja relacja do ciała.

Myślę, że już po kilku tygodniach poczujesz, jak Twoje ciało odwdzięcza się za ten prezent lepszym zdrowiem i samopoczuciem. Ja naprawdę wierzę w naturalne możliwości ludzkiego ciała, gdyż jest ono darem od naszego Ojca, który stworzył nas jako osobę – żywą cząstkę natury, z którą jesteśmy połączone właśnie poprzez ciało.

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Czy dobrze czujesz się w ruchu?
- ◆ Czym dla Ciebie jest ruch?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Jakie formy ruchu lubisz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Dbaj o ciało, a ono Ci się odwdzięczy*

*Kochamy swoje ciało wtedy, gdy poświęcamy mu uwagę  
i świadomie przeżywamy każdą chwilę.  
Takie nastawienie pozwoli nam nie tylko obniżyć poziom  
odczuwanego stresu oraz ciśnienie krwi,  
ale również zwiększyć poczucie zadowolenia i wdzięczności.*

CARL KOCH

Z auważyłaś, że reklamy ciągle zalewają nas propozycjami nowych, ulepszonych produktów do pielęgnacji ciała i makijażu, przez co możemy odnieść wrażenie, że aby dbać o ciało, trzeba mieć łazienkę wypełnioną po brzegi żelami, kremami czy maseczkami, kolorowymi cieniami, podkładami i tak dalej. Całe szczęście to tylko złudzenie. Obraz kobiety proponowany przez media jest iluzją, która wpycha się łokciami w miejsce prawdziwego obrazu autentycznie pięknej, zadbanej kobiety.

Rozejrzyj się wokół siebie. Jaka jest prawdziwa kobieta? Ma waleczki lub cellulit, zapewne nie lubi swojego brzucha, bo chociaż robi brzuszki dwa razy w tygodniu, to i tak dalej nie jest płaski jak u modelki reklamującej nowy suplement diety wspomagający odchudzanie. Czasem dziewczyny są zbyt szczupłe, czasem zbyt puszyste. Zawsze mamy jakieś „ale” dotyczące naszego ciała.

- ◆ Jakie są Twoje koleżanki?
- ◆ Jakie są kobiety w Twojej rodzinie?

- ♦ Są wdzięczne za swoje ciało, czy raczej narzekają cały czas i szukają kolejnego cudownego mazidła do wklepania, które tym razem na pewno zmieni ich życie z dnia na dzień?

Może wyda Ci się to śmieszne, ale dopiero niedawno, podczas jednego z porannych biegów dotarło do mnie, że dla Boga każda kobieta jest najukochańszą, wspaniałą i piękną córką. On nie sprowadza naszej kobiecości do gładkiej skóry, płaskiego brzucha czy długich nóg. To są kryteria stworzone przez konkretnych ludzi, które mają trafić w nasz czuły punkt, czyli pragnienie bycia piękną kobietą. Szkoda, że zdałam sobie z tego sprawę dopiero, gdy skończyłam trzydzieści lat. Chociaż pewnie lepiej późno niż wcale.

*Jedzenie to życie.  
(...) z każdym  
połykanym kęsem  
wewnętrzny głos  
mówi: „wybieram  
życie”.*

MARC DAVID

Z doświadczenia wiem, że wprowadzenie zasad zrównoważonej diety i ruchu daje trwałe i skuteczne efekty, które później możemy dopełnić odpowiednimi kosmetykami (naturalnymi lub nie).

Przekonałam się na własnej skórze, że to, co jemy, ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i jakości życia. Chociaż wiem, że nie odżywiam się idealnie, ciągle uczę się i wprowadzam kolejne drobne zmiany, bardzo pozytywnie odbierane przez mój organizm, a to jest najlepsza motywacja do działania.

Jedną z prostych i tanich zmian była zamiana przetworzonych półproduktów na łatwo dostępne naturalne. Taki sposób odżywiania nie jest jakąś modną nowością, bo już w XII wieku św. Hildegarda z Bingen<sup>3</sup>, benedyktynka, wizjonerka, mistyczka, zwracała uwagę na leczniczą rolę pożywienia. Wprawdzie w jej czasach nie było zupek w proszku oraz gotowych dań do odgrzania, to ludzie też nie odżywiali się dobrze i zdrowo. Hildegarda była niezwykłą kobietą, uważną i wrażliwą

<sup>3</sup> [www.hildegarda.pl](http://www.hildegarda.pl), Polskie Centrum św. Hildegardy, dostęp: listopad 2014.

obserwatorką natury i ludzi. Miała wiele talentów artystycznych, które rozwijała równoległe z pracą naukową. W swojej uzdrowicielskiej działalności bazowała na greckiej filozofii czterech żywiołów, badając wzajemne oddziaływania pomiędzy światem żywym i martwym oraz ich wpływ na stan organizmu i duszy człowieka. Rezultaty swoich obserwacji zawarła w traktacie o leczniczym i szkodliwym działaniu roślin i minerałów. Jej podejście do medycyny było całościowe, gdyż traktowała ona człowieka jako jedność ciała i duszy. Holistyczny obraz człowieka, opierający się na harmonii pomiędzy czterema obszarami: boskim, kosmicznym, cielesnym i duchowym, był podstawą do sformułowania zapomnianych już dziś **sześciu reguł życia**<sup>4</sup>:

1. Właściwie jeść i pić.
2. Czerpać energię życiową z czterech żywiołów świata.
3. Przestrzegać rozsądnej równowagi między ruchem i spokojem, czyli pracą i odpoczynkiem.
4. Odnaleźć naturalny rytm snu i czuwania jako równoważących się sił.
5. Praktykować sztukę wydalania soków powodujących choroby.
6. Podtrzymywać uzdrawiające siły duchowe poprzez pełnienie cnót chrześcijańskich.

Zasady proponowane przez tę niezwykłą, wpływową i odważną kobietę mogą się przydać także nam. Zdaję sobie sprawę, że teoria to jedno, a wprowadzenie jej w życie staje się często nie lada wyzwaniem. Widzę jednak, że jest wiele osób, które umiejętnie potrafią łączyć tradycyjne metody z nowymi odkryciami nauki. Kilka lat temu poznałam wspaniałą kobietę **Emilię Lorenc** – diagnostę laboratoryjnego, biologa molekularnego, doradcę dietetycznego, która

<sup>4</sup> [www.hildegarda.pl](http://www.hildegarda.pl), Polskie Centrum Św. Hildegardy, dostęp: listopad 2014.



zainicjowała ogólnopolską akcję promowania zdrowego, naturalnego żywienia dzieci i rodzin oraz rozwoju w zgodzie z naturą.

Dzięki jej wskazówkom oraz przepisom, które publikuje między innymi na stronie ogólnopolskiej akcji [www.zdrowyprzedszkolak.org](http://www.zdrowyprzedszkolak.org), krok po kroku dodawałam do mojej domowej kuchni nowe naturalne produkty. Wystarczyło kilka prostych zmian, na przykład przetworzone kulki do mleka na śniadanie zastąpić pełnoziarnistą kaszą z orkiszu, kaszą jaglaną czy owsianką lub postawić na stole misę z sezonowymi owocami oraz miseczki z rodzynkami i orzechami, które dzieci podjadają jako przekąski. Nie zrobiłam tego wszystkiego naraz. Zmiany wprowadzałam powoli, nie zmuszając rodziny do rewolucji w ich sposobie żywienia.

Wiedza, którą zdobyłam na prowadzonych przez Emilię warsztatach, zachęciła mnie do konsekwentnych działań i nauki gotowania smacznych, a przede wszystkim odżywczych posiłków. Emilia jest inspirującą kobietą, która pokazała mi, że zdrowe gotowanie jest łatwe, daje dużo radości, a przede wszystkim pomaga utrzymać zdrowie całej rodziny. Zauważyłam, że po wprowadzeniu kilku zmian moje dzieci o wiele mniej chorują, a z sezonowymi przeziębieniami radzimy sobie domowymi, naturalnymi sposobami (czosnek, imbir czy okłady z kapusty). Co więcej, wspólne gotowanie z dziećmi i opowiadanie im na przykład o tym, dlaczego pieczemy ciasto marchewkowe z mąki pełnoziarnistej, jest łączeniem zabawy i edukacji, aby od początku nabierały dobrych nawyków.

Zachowanie zdrowego żywienia nie jest łatwe w sytuacji, gdy wchodzimy do sklepu i na poziomie oczu dziecka mamy

same kolorowe batoniki, cukierki i lizaki. Nie dajmy się jednak zwariować. Myślę, że gdy podstawą diety są dobre produkty, to zjedzenie od czasu do czasu drobnego słodycza nie jest złe. Ważne, aby większość jedzenia, które wprowadzamy do naszego ciała, miała prawdziwą wartość odżywczą. Ty sama wybierz, jaki sposób jest dla Ciebie najlepszy.

Wiem, że nie zawsze mamy dostęp do ekologicznych produktów i zazwyczaj nie możemy sprawdzić, gdzie rosły warzywa kupowane przez nas w dużych sklepach. Myślę, że w zdrowym gotowaniu chodzi jednak o to, aby dostarczyć ciału dobrych i potrzebnych do działania składników w jak najmniej przetworzonej postaci i ograniczyć spożywanie substancji, które osłabiają jego funkcjonowanie, na przykład sztucznych barwników czy konserwantów.

Artykuły Emilii uświadomiły mi również, że nasze ciało to bardzo piękna, ale skomplikowana i wymagająca odpowiedniej troski „naturalna maszyna”, która potrzebuje wielu zróżnicowanych składników, aby jej elementy mogły harmonijnie współpracować.

Zrównoważone i zdrowe podejście do odżywiania ma długofalowe działanie. Im lepiej zadbamy o siebie dziś, tym lepszym zdrowiem i wyglądem będziemy się cieszyć w przyszłości.

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Czy dostarczasz swojemu ciału wszystkiego, czego potrzebuje?
- ◆ Czy jesz uważnie i świadomie komponujesz posiłki?
- ◆ Czy przygotowanie posiłku jest dla Ciebie radością?
- ◆ Czy jesz to, co lubisz, czy to, co służy zdrowiu Twojego ciała?
- ◆ Czy chcesz łączyć przyjemność przygotowywania posiłków z dbaniem o zdrowie?

## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Czy chcesz, aby Twoje posiłki były zarówno smaczne, jak i zdrowe?

Jeżeli chcesz lepiej dbać o swoje ciało, odpowiedz na poniższe pytania:

- ◆ Co zazwyczaj jesz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Co czujesz po zjedzeniu? Czy jesteś ospała, czy odczuwasz przypływ energii?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Czy gotujesz posiłki w domu?

- ◆ Czy chcesz mieć zdrowsze ciało i dużo energii?

## *Nieporównywalnie piękna*

*Unikaj niepokoju i presji, zmieniając coś tak kluczowego jak dieta.  
W miarę jak uczysz się więcej, wprowadzaj zmiany,  
z którymi czujesz się komfortowo. Pozwól ewoluować twojej diecie  
w sposób harmonijny, a tym samym uzdrawiający. Nie poganiaj rzeki.*

PAUL PITCHFORD

## *Troskliwa pielęgnacja*

*Żeby mieć piękne oczy, szukaj dobra w oczach innych,  
żeby mieć piękne usta wypowiadaj piękne słowa.*

AUDREY HEPBURN

Ciało oprócz odpowiedniego paliwa w postaci wartościowej, naturalnej żywności, potrzebuje też troskliwej i czułej pielęgnacji. Pielęgnacji, która z jednej strony polega na prostych zabiegach kosmetycznych przeprowadzanych w domu, z drugiej – na dokarmianiu go dobrymi, pozytywnymi myślami oraz traktowaniu z uwagą i szacunkiem.

Wystarczy jeden, dwa kosmetyki i piętnaście minut uwagi dla ciała dziennie, aby dostrzec i docenić jego wartość oraz godność.

Gdy u mojego synka po urodzeniu zdiagnozowano atopowe zapalenie skóry, lekarz zakazał mi stosowania wszelkich powszechnie dostępnych kosmetyków. Z dnia na dzień musiałam się pozbyć kremów, balsamów i zrezygnować z makijażu. Każdy kontakt skóry mojego dziecka z moją skórą podrażniał stan zapalny, powodując powiększanie się wysypki i pękanie skóry.

Sytuacja ta była impulsem dla mnie do uproszczenia sposobu dbania o ciało, tak abym mogła przytulać dziecko bez lęku o stan jego skóry, ale nie zaniedbać także mojego ciała. Nie było to łatwe, ale po kilku tygodniach wypracowałam swój nowy system. Metodą prób i błędów wprowadzałam kosmetyki apteczne, które – chociaż łagodne – nie zawsze dawały zadowalający efekt. Po kilku miesiącach odkryłam pozytywne kosmetyczne działanie kilku naturalnych produktów, między innymi oliwy z oliwek czy oleju kokosowego, oraz poznałam alternatywny sposób pielęgnacji ciała za pomocą szczotkowania na sucho. Masowanie ciała za pomocą drewnianej szczotki z naturalnym włosiem jest bardzo przyjemne, zwłaszcza rano, i działa świetnie na pobudzenie pracy układu krwionośnego. Co więcej, do szczotkowania na sucho nie stosuje się żadnych kosmetyków. Trzeba jedynie pamiętać, aby masować ciało od stóp w kierunku szyi, kolistymi ruchami, a brzuch wokół pępka przez minimum pięć minut rano i wieczorem. Potem prysznic i tyle.

Każda z nas ma inne potrzeby i pewnie Ty masz już swój sposób na pielęgnację ciała. Pamiętaj jednak, że same kosmetyki nie wystarczą, jeżeli nie będziesz traktowała swojego ciała z miłością i szacunkiem. Warto wprowadzić do codziennego dbania o siebie także kilka minut na skierowanie do swojego ciała pozytywnych myśli. Wszystko zaczyna się od słów, które zakiełkują w Twojej głowie. Doceń swoje ciało i otocz je zrównoważoną i mądrą opieką, a dzięki temu zbudujesz trwałą relację przyjaźni, która także wpłynie na rozkwit Twojego prawdziwego piękna.

## **Pytania do refleksji**

- ◆ Jaki jest Twój sposób na troskliwą pielęgnację ciała?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Co robisz na co dzień, żeby Twoje ciało było zadbane?

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Jakie myśli kierujesz do Twojego ciała?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Jaki jest Twój wymarzony styl?

Czy wiesz, że wiele kobiet nie ma pojęcia, jak odpowiedzieć na to pytanie? Ja też nie wiedziałam, dopóki nie zaczęłam porządkować życiowych priorytetów, bo budowanie własnego stylu to poznawanie siebie, swoich wartości i umiejętności, marzeń, a dopiero później dobieranie konkretnych ubrań i dodatków.

Wyrażanie siebie poprzez dobór odpowiedniej fryzury, makijażu i odzieży czy dodatków to **proces**, który polega z jednej strony na poznaniu swojego wewnętrznego piękna, a z drugiej na odkryciu osobistego potencjału urody. Jednak aby odkryć atuty, trzeba poznać konkretne narzędzia, których używają profesjonaliści, między innymi projektanci, styliści, konsultanci czy osobiści kreatorzy stylu, którzy na co dzień budują wizerunek ludzi biznesu, działających publicznie czy pełniących ważne role państwowe. Tak jak już pisałam, każda z nas posiada swój wizerunek osobisty i zawodowy. Jednak nie każda jest tego świadoma.

Zachęcam Cię do poznania kilku podstawowych metod, abyś mogła sama zdecydować, czy chcesz świadomie budować swój wizerunek poprzez dobieranie odpowiednich elementów Twojego wyglądu. Przeczytaj i sama przemyśl, czy i w jaki sposób Ty możesz wykorzystać tę wiedzę, aby stworzyć swoje szczęśliwe i dobre życie.

Zazwyczaj zgłaszają się do mnie kobiety, które czują się zagubione w świecie mody. Chciałyby zmienić swój styl ubierania, ale z jednej strony nie wiedzą od czego zacząć, a z drugiej ciężko im samodzielnie zilustrować swoje marzenie.

Świadome budowanie Twojego autentycznego stylu i wizerunku zaczyna się od odpowiedzi na pytania:

- ◆ Kim jesteś?
- ◆ Jakie wartości są dla Ciebie ważne?
- ◆ Jakie są Twoje priorytety?
- ◆ Jak wygląda Twój dzień?
- ◆ Gdzie pracujesz?
- ◆ Jaki prowadzisz styl życia?
- ◆ Jak spędzasz wolny czas?

Bez względu na to, czy tego chcesz, czy nie, ludzie „wyczytują” z Twojego sposobu ubierania, doboru dodatków, fryzury czy makijażu wiele informacji.

Każdego dnia, wkładając na siebie różne ubrania, tworzysz swój osobisty komunikat, który opowiada o Tobie, zanim Ty wypowiesz pierwsze słowa. Oczywiście istnieją sytuacje, w których wygląd zewnętrzny odgrywa bardzo ważną rolę – na przykład podczas rozmowy o pracę, egzaminu czy ważnych wydarzeń życiowych jak ślub – oraz takie, gdzie to, jak wyglądasz, nie ma większego znaczenia, na przykład podczas wycieczki w góry (tu liczy się bardziej funkcjonalność ubrań niż estetyka). Jednak cały czas będę podkreślać, że w każdej sytuacji masz możliwość wyboru i skorzystania z tego, co

niesie wiedza o wpływie wyglądu zewnętrznego na emocje Twoje i ludzi, z którymi żyjesz, pracujesz czy się spotykasz. Emocje bowiem wpływają na Twoje relacje zarówno osobiste, jak i zawodowe.

Gdy spotykam na ulicy kobiety zaniedbane, które przeżykają gdzieś zupełnie niezauważone w niedopasowanych ubraniach, bez makijażu i z nieuczesanymi włosami, robi mi się po prostu smutno, że gdzieś utraciły one miłość do siebie i do życia, utraciły kontakt ze swoim prawdziwym pięknem. Rozumiem, że często jest to kwestia pieniędzy, ale z doświadczenia mogę też powiedzieć, że nawet bez wydawania dużej kwoty na ubrania można wyglądać pięknie.

Kilka lat temu prowadziłam warsztaty dla świeżo upieczonych mam. Po nich poszłam z dwiema uczestniczkami na zakupy do jednego z lokalnych sklepów z używaną odzieżą. Ponieważ podczas warsztatów ustaliły, jakie style chcą zbudować i stworzyły listę potrzebnych ubrań oraz określiły, jaką kwotę mogą na nie przeznaczyć, to w sklepie miałyśmy ułatwione zadanie. Wyszukiwałyśmy ubrania według wcześniej stworzonej listy. Dziewczyny wynajdywały ubrania i je przymierzały. Na koniec wybierały tylko te, które spełniały założone wcześniej warunki, oraz te, w których dobrze się czuły.

Podczas warsztatów mamy poznały atuty swoich sylwetek oraz podstawowe informacje dotyczące budowania pozytywnego i harmonijnego wizerunku. Te praktyczne informacje pomogły im również podczas zakupów, bo wiedziały już, jakich ubrań szukać. Dzięki praktycznym informacjom mogły się skoncentrować na tym, czego naprawdę potrzebują. Wspólne zakupy zakończyły się sukcesem, dlatego że mamy były do nich dobrze przygotowane i otwarte na moje sugestie, chociaż na koniec i tak same podjęły decyzję.

Ubrania przez nie wybrane były zgodne ze stylem, który sobie określiły, oraz odpowiednie dla ich sylwetek, sposobu życia i budżetu.

Dla mnie osobiście bardzo dobrym wzorem była moja babcia Ania, z którą mieszkalam jako dziecko. Pomimo ograniczonych funduszy budowała skromny i elegancki styl na fundamencie swojej osobowości i wartości. Codziennie rano starannie czesała siwe, przystryżone włosy oraz lekko przypudrowywała nos. Wkładała czystą, wyprasowaną bluzkę z kołnierzykiem, przypinała broszkę i zakładała spódnicę. Wyobrażam sobie, że pewnie czasem tęskniła do pięknych ubrań czy biżuterii, ale potrafiła wykorzystać to, co miała, aby stylem dopełnić swoje wewnętrzne piękno. Jej styl był skromny, schludny, ale elegancki. Nawet gdy pod koniec życia chorowała i leżała w łóżku, zawsze dbała o to, aby mieć przystryżone, uczesane włosy, zadbane dłonie i wyprasowaną koszulę nocną. Do końca życia zachowała swój styl, który był jej osobistą wizytówką.

Obraz mojej babci zachowuję w sercu, dlatego że jest dla mnie cennym wspomnieniem o kobiecie, która pomimo ciężkich przeżyć i doświadczeń zawsze umiała wykorzystać to, co ma, aby zadbać także o swój wygląd. Dla niej dbanie o siebie było sprawą tak naturalną jak oddychanie czy jedzenie. Miała klasę i styl, który wypływał z jej dobrego i pięknego serca. Wszystko to przekazała mi bez słów dzięki codziennym działaniom, których byłam świadkiem. Dlatego jeżeli ktoś mi teraz mówi, że nie ma czasu lub pieniędzy, żeby zadbać o swój wygląd, to dla mnie jest to komunikat: „Wiesz, mój wygląd zewnętrzny nie jest dla mnie ważny”.

Czy nie uważasz, że najłatwiej jest zrzucić winę na brak środków, a trudniej się zastanowić, co zrobić z tym, co mamy tu i teraz, aby wyglądać i czuć się lepiej w swoim ciele?

## Pytania do refleksji

- ◆ Czy chciałabyś zacząć budować styl ubierania i świadomie tworzyć pozytywną wizytówkę swojej osoby?
- ◆ Czy czujesz się zagubiona i nie wiesz, od czego zacząć?
- ◆ Czy czujesz się przytłoczona ilością ubrań, których nie nosisz, ale nic z tym nie robisz?
- ◆ Może chcesz coś zmienić w swoim stylu, tylko nie wiesz, od czego zacząć?

## *Od czego zacząć, czyli jak stworzyć wizję swojego autentycznego stylu*

Zacznijmy od wizji, czyli od Twojej indywidualnej mapy stylu pomagającej określić kierunek, w którym chcesz podążać, dobierając odpowiednie elementy wyglądu przy uwzględnieniu między innymi wartości, stylu życia, zawodu. Mapa stylu określa także charakter, który chcesz stworzyć zarówno dla swojego „uniformu” zawodowego, jak i osobistego. („uniform” to słowo, którego używam, aby określić zestaw ubrań na konkretną okazję na przykład do pracy).

**MAPA STYLU TO ZBIÓR INSPIRACJI, EMOCJI, OBRAZÓW,  
SŁÓW, KTÓRE SĄ SPÓJNE Z TWOIMI WARTOŚCIAMI ORAZ  
SPOSOBEM, W JAKI PATRZYSZ NA ŚWIAT.**



Możesz stworzyć słowny opis swojego wymarzonego stylu, posłużyć się obrazami (zdjęciami, rysunkami) dostępnymi w różnych gazetach czy internecie albo połączyć te dwie metody, wykorzystując zarówno słowa, jak i obrazy jednocześnie.

Najpierw zastanów się, jaki ogólny charakter stylu chcesz stworzyć. Zacznij od wypisania kilku słów, luźnych skojarzeń przychodzących Ci teraz do głowy, a które pasują do Ciebie, Twojego stylu życia, pracy, osobowości. Zastanów się, czy pragniesz mieć jeden styl dla całego wizerunku, czy wolisz, aby Twój styl osobisty/prywatny był różny od stylu zawodowego/oficjalnego oraz czy chcesz budować osobno styl na specjalne okazje.

Zaprojektuj swój styl za pomocą ćwiczenia podanego poniżej:

- ☑ Wytnij z gazet albo znajdź w internecie zdjęcia ubrań i dodatków, które Ci się podobają.
- ☑ Na tym etapie odłóż na bok ocenę, czy będziesz w nich dobrze wyglądać, tylko wybierz to, co Ci podpowiada serce.

## *Nieporównywalnie piękna*

- ☑ Poczuj się jak mała dziewczynka, która wchodzi do sklepu i może wybrać to, co jej się podoba. Wybieraj, przebieraj, rzuć się w wir marzeń. To ma być zabawa, przyjemność, rodzaj uwolnienia Twojej twórczej wyobraźni.
- ☑ Zebrane zdjęcia wydrukuj (jeżeli znalazłaś je w internecie) lub wytnij z gazet.
- ☑ Przyklej wycięte zdjęcia na karton o takich wymiarach, abyś zmieściła go na drzwiach szafy lub mogła powiesić w widocznym miejscu (minimum format A3).
- ☑ Niech ten kolaż będzie dla Ciebie inspiracją do działania i tworzenia własnego stylowego podpisu.

Naprawdę ważne jest, abyś umieściła swoją mapę stylu w widocznym miejscu (lub w miejscu, gdzie przynajmniej raz dziennie zaglądasz), ponieważ jeżeli te obrazy zapadną Ci w pamięć, to przyszłe wybory, na przykład podczas przeglądania szafy czy zakupów, będą adekwatne do Twojej wizji. Stworzenie wizji Twojego stylu, poznanie typu sylwetki oraz skupienie się na mocnych stronach Twojego wyglądu pomaga uporządkować chaos, który bardzo często panuje nie tylko w naszych szafach, lecz także w głowach, czyli przekonaniach na temat naszego wyglądu.

Możesz także zaprosić koleżanki i zrobić sobie „babski wieczór”, przeglądając zdjęcia z gazet czy stron internetowych firm odzieżowych. Wspólnie możecie się inspirować i motywować do wprowadzania zmian. Puść wodze wyobraźni i odkryj w sobie na chwilę małą dziewczynkę, która beztrako buszuje w szafie pełnej ubrań, lubi się przebierać i akceptuje siebie taką, jaka jest. Możesz się stać projektantką swojego wymarzonego stylu. Wierz mi, każda z nas to potrafi, nie każda jednak to robi.

## Przeгляд szafy

Ważnym krokiem jest przyjrzenie się ubraniom i dodatkom, które już masz w szafie. Najlepiej wyciągnij wszystkie ubrania i dodatki (buty, apaszki, chusty, czapki) i zadaj sobie kilka pytań:

- ◆ Czy są one spójne z charakterem i kierunkiem wytyczonym przez Ciebie w Twojej wizji – mapie stylu?
- ◆ Czy dodają Ci piękna?
- ◆ Czy są dobrej jakości i dobrze leżą na Twojej sylwetce?
- ◆ Czy te ubrania możesz łączyć w różne zestawy?
- ◆ Czy ubierając to ubranie czujesz się dobrze i wygodnie?

Najbardziej na Twój styl ubierania wpływa Twoje poczucie własnej wartości i pewności siebie. Zauważ, że często za najpiękniejszą uważa się nie tę kobietę, która ma idealne kształty prosto z okładki poczytnego pisma, ale raczej tę, która nawet w zwykłym białym podkoszulku i dżinsach w tym konkretnym momencie czuje się po prostu szczęśliwa.

W tym miejscu pozwolę sobie zrobić niewielką dygresję. Opowiem Ci o mojej współpracy ze wspaniałą kobietą, która była menedżerką w dużej firmie. Jej mąż zrobił jej prezent i zamówił u mnie konsultację oraz wspólne zakupy, ponieważ uważał, że żona nie wierzy jego szczerym zapewnieniom, że jest prawdziwie piękną kobietą i nie lubi chodzić na zakupy, przez co rzadko sprawia sobie nowe ubrania, z których byłaby naprawdę zadowolona.

Podczas pierwszego spotkania Beata była bardzo spięta i ciągle powtarzała, że robi to tylko dla męża. Zaczęłyśmy spokojnie rozmawiać, popijając herbatę w jednej z krakowskich kawiarni, o tym, jakie ubrania lubi nosić, czy lubi się malować – takie na pozór babskie gadanie, które po chwili pomogło się Beacie rozluźnić i poczuć jak na spotkaniu z koleżanką.

Pod koniec naszej rozmowy, gdy umawiałyśmy się na następny dzień, Beata była już pozytywniej nastawiona i bardziej rozluźniona. Ponieważ przekonała się, że nie będę jej

na siłę „wciskać” w modne ubrania, których nie lubi, ani zmieniać jej wyglądu, aby odpowiadał najnowszym trendom, nabrała do mnie większego zaufania i chętnie umówiła się na przegląd ubrań, które do tej pory zgromadziła w szafie.

Na kolejnym spotkaniu zrobiłyśmy ćwiczenie, które wcześniej Ci opisałam – tworzenie mapy stylu. Chociaż na początku nie była przekonana do tej metody, to gdy wybierała ubrania spośród zdjęć z gazet i z internetu, zauważyłam, że na jej twarzy pojawił się prawdziwy i szczerzy uśmiech. Wyobraź sobie, że zamiast jednej



Piramida potrzebnych ubrań

planszy mapy stylu, stworzyła aż cztery: do pracy, na wieczór, na spacer z psami, na weekend. Przez kilka tygodni te ubraniowe wyklejanki wisiały u niej w garderobie. Przegląd szafy także przebiegł bardzo sprawnie, bo dzięki przygotowanej mapie stylu Beata bardzo dobrze wiedziała, co chce zostawić, a czego chętnie się pozbędzie.

Uporządkowanie szafy ułatwiło jej również stworzenie listy zakupów oraz przeorganizowanie sposobu myślenia o swoim wyglądzie zewnętrznym. Ponieważ Beata chciała mieć pod ręką gotowe zestawy ubrań wraz z dodatkami, aby móc tylko się ubrać i mieć poczucie, że wygląda dobrze, ułożyłyśmy ubrania w konkretne „uniformy” – osobno na co dzień, na weekend czy na specjalne wyjścia. Do kompozycji użyłyśmy głównie ubrań, które już miała w swojej szafie, potrzebne były tylko niewielkie zakupy.

Cieszę się, bo dzięki prostym zmianom Beata odblokowała swój twórczy potencjał, a jej prawdziwe piękno zaczęło rozkwitać. Chociaż nadal rzadko chodzi na zakupy, to dzięki wprowadzeniu kilku prostych wskazówek uwierzyła w swoje piękno. Po kilku tygodniach Beata wysłała mi SMS-a:

*Byłam sama na zakupach!!! Kupiłam bordową sukienkę i szal. Czuję się świetnie :)*

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Jaki jest Twój wymarzony styl (opisz w kilku słowach)?

---

---

---

- ◆ Czy robisz regularny przegląd szafy?
- ◆ Czy wiesz, jakie ubrania są Ci potrzebne?

## *Poznaj swoją sylwetkę, a Twój styl rozkwitnie*

*W niektórych częściach świata ludzie  
są w większości niscy i krągli,  
w innych zaś wysocy o wydłużonych ciałach.*

NANCY ETCOFF

Jakkolwiek styl ubierania zdecydujesz się wprowadzić do swojego życia, pamiętaj, że najważniejszym elementem procesu budowania autentycznego i pozytywnego wizerunku jest pokochanie i szanowanie siebie jako kobiety, wspaniałej osoby, nieporównywalnie pięknej, której wartości nie da się zmierzyć, zważyć czy dopasować do konkretnego typu.

Nasze ciało ma konkretny kształt, który jest konsekwencją wielu czynników – od mieszanki genów, poprzez tryb życia, po nasz indywidualny wkład w postaci dbania o jego zdrowie. Oczywiście styliści, projektanci i konsultanci wizerunku posługują się różnymi metodami i narzędziami, aby sprostać oczekiwaniom klientów.

Przedstawię Ci teraz jedno z narzędzi, czyli analizę kształtu sylwetki, która może Ci posłużyć jako punkt odniesienia, pierwszy krok, od którego możesz zacząć swoje działania, aby budować pozytywny, harmonijny wygląd.

Poznanie, do jakiego typu sylwetki należy Twoje ciało, jest jedynie drogowskazem, podpowiedzią, która ma za zadanie pokazać Ci, jakie fasony ubrań będą lepsze, aby wprowadzić do Twojego wyglądu równowagę. Ważne, abyś Ty poczuła się dobrze w swoim ciele i miała możliwość namalowania za pomocą ubrań odpowiedniej ilustracji dla Twojej osoby.

Jestem zwolenniczką tej uproszczonej analizy, ponieważ w łatwy sposób pozwala ona określić, które elementy sylwetki powinny być zrównoważone, aby stworzyć pozytywny wygląd. W analizie tej bierzemy pod uwagę:

1. obwód ramion,
2. obwód talii,
3. obwód bioder.

Te trzy parametry pomogą określić, czy sylwetka przypomina swoim kształtem trójkąt, klepsydrę, prostokąt czy odwrócony trójkąt.

Zapraszam Cię, abyś przez chwilę stała się swoją prywatną stylistką i dokonała analizy swojej sylwetki. Do tego celu możesz wykorzystać jeden z dwóch podanych poniżej sposobów:

### **1. Sposób z lustrem**

Przyjrzyj się swojemu odbiciu w lustrze (najlepiej w obcym stroju lub w samej bieliźnie) i odpowiedz na pytania.

- ◆ Czy Twoje ramiona są szersze od bioder?
- ◆ Czy linia talii jest widoczna?
- ◆ Czy Twoje biodra są szersze od ramion?
- ◆ Czy Twoje ramiona i biodra są takiej samej szerokości?
- ◆ Czy Twoje ramiona, talia i biodra są takiej samej szerokości?

### **2. Sposób z centymetrem krawieckim**

Posługując się centymetrem krawieckim, zmierz:

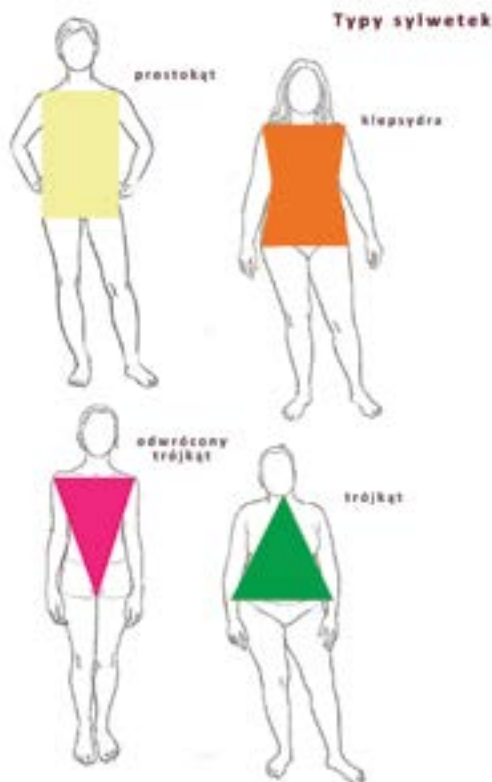
- ◆ obwód ramion,
- ◆ obwód talii,
- ◆ obwód bioder (w najszerszym miejscu).

Następnie odpowiedz na pytania:

- ◆ Czy obwód Twoich ramion jest większy od obwodu bioder?
- ◆ Czy obwód Twojej talii jest dużo (ponad 25%) mniejszy od obwodu ramion/bioder?

## Nieporównywalnie piękna

- ◆ Czy obwód Twoich bioder jest większy od obwodu ramion?
- ◆ Czy Twoje ramiona i biodra mają taki sam obwód (różnica może być do 5%)?
- ◆ Czy Twoje ramiona, talia i biodra mają taki sam obwód (różnica może być do 5%)?



Jeżeli w przypadku pierwszego lub drugiego ćwiczenia zauważysz, że Twoje:

- ◆ ramiona są szersze od bioder, to masz sylwetkę typu **ODWRÓCONY TRÓJKĄT**;
- ◆ biodra są szersze od ramion, to masz sylwetkę typu **TRÓJKĄT**;
- ◆ talia jest mocno zarysowana (obwód ponad 25% mniejszy od obwodu ramion/bioder), to masz sylwetkę typu **KLEPSYDRA**;
- ◆ ramiona, talia i biodra, mają taki sam obwód (są tej samej szerokości), to masz sylwetkę typu **PROSTOKĄT**.

Poznanie typu swojej sylwetki jest ważne, abyś mogła zdecydować, czy chcesz zmieniać jej kształt poprzez odpowiednie dobranie fasonów (kształtów) i kolorów ubrań. Ubrania,

które na siebie wkładamy, wpływają na zmianę kształtu naszej sylwetki. Wkładanie na siebie ubrań jest jak rzeźbienie. Nakładając kolejną warstwę, decydujesz, czy chcesz, aby podkreślała ona kształt Twojego ciała poprzez obcisłe, przylegające ubrania, czy go maskowała luźnymi, obszernymi strojami. Także kolorystyka i wzory ubrań mają ogromne znaczenie, ponieważ mogą przyciągnąć oko patrzącego w te miejsca, które chcesz pokazać, odciągając od tych, które chcesz ukryć. Manewrując odpowiednio kształtem i kolorem ubrań, możesz optycznie wydłużyć lub skrócić sylwetkę oraz dodać jej objętości w wybranych miejscach. Dobierając odpowiednie ubrania, możesz nadać swojemu ciału zupełnie inny kształt. Dlatego informacja o tym, jaki typ sylwetki jest bliższy Twojemu ciału, jest ważna, abyś wiedziała, na czym konkretnie budujesz swój styl.

## *Na co jeszcze warto zwrócić uwagę, przy wyborze ubrań*

### **Na co zwrócić uwagę przy wyborze spódnicy?**

- ♦ długość (mini, do kolan, za kolano, do połowy łydki, do kostek)
- ♦ kształt (prosta, linia A, tulipan, z koła, falbaniasta, bombka)
- ♦ kieszenie (pionowe lub poziome)
- ♦ nadruki i kolor
- ♦ grubość i jakość tkaniny

**Spódnica prosta** harmonizuje sylwetkę, buduje pionowe linie wzdłuż bioder.



**Spódnica tulipan** lekko poszerza dolną część ciała, ale jeżeli jej dół nie jest równy (patrz rysunek), może także wydłużyć całą sylwetkę.

**Spódnica w kształcie litery A** poszerza dolną część ciała, równoważy szersze ramiona, może pomóc w zbudowaniu sylwetki typu klepsydra.

**Spódnica z koła** poszerza dolną część sylwetki, dodaje lekkości i może być do-

dobrym narzędziem do zmiany kształtu i proporcji sylwetki.



### **Na co zwrócić uwagę przy wyborze spodni?**

- ◆ długość (do linii kolan, za kolano, do kostek, opadające na buty)
- ◆ kształt nogawki (klasyczne w kant, zwężające się, rurki, pumpy)
- ◆ kształt kieszeni z przodu i z tyłu
- ◆ kolor



- ◆ nadruk
- ◆ jakość tkaniny

**Spodnie klasyczne w kant** są uniwersalne, nadają się właściwie dla wszystkich sylwetek.

**Spodnie zwięzane** podkreślają biodra oraz całą nogę.

**Spodnie rurki** ujawniają całą prawdę o nogach.

**Spodnie pumpy** dają luz i swobodę, ukrywają kształt nóg, podkreślając biodra i kostkę.

### Na co zwrócić uwagę przy wyborze sukienki?

- ◆ przebieg linii zaszepek – pionowy lub poziomy

- ◆ dekolt

- ◆ miejsce zaznaczenia talii (linia empire zaznacza obwód tuż pod biustem i podnosi linię talii do góry, natomiast princeska podkreśla talię kilka centymetrów nad pępkiem; sukienka kopertowa pięknie układa się na syl-

wetce i podkreśla biust oraz talię poprzez wiązanie; talia nie musi być podkreślona specjalnym paskiem czy zapięciem, czasem są to zaszepek lub zakładki)

- ◆ sposób ułożenia na biodrach – niektóre fasony mają podkreślone biodra, na przykład paskiem lub kieszeniami





**Ważnym elementem marynarki i każdego wierzchniego okrycia są:**

- ◆ kłapy/kołnier – od ich szerokości i kształtu zależy, czy sylwetka będzie optycznie poszerzona czy zwężona;

- ◆ linia wszycia rękawów i ich kształt – im bliżej szyi wszyte rękawy, tym węższa staje się szerokość ramion;



- ◆ kieszenie – umiejscowienie, kształt i wielkość kieszeni ma duże znaczenie, ponieważ dodaje nie tylko objętości, lecz także przyciąga oko, na przykład jeżeli chcesz optycznie wydłużyć sylwetkę; kieszenie powinny być pionowe, a jeżeli chcesz poszerzyć sylwetkę w danym miejscu, to wybierz poziome kieszenie;
- ◆ zapięcia – guziki, zamki, zatrzaski – wszystkie te drobne elementy mogą się stać dekoracją przyciągającą wzrok lub mogą się zlewać z tkaniną i być niewidoczne;

**Długość oraz kolor marynarki czy płaszcza ma duże znaczenie.**

- ◆ Dół marynarki/płaszcz/kurtki jest poziomą linią, która dzieli sylwetkę – dzięki dobrej długości możesz optycznie wydłużyć lub skrócić sylwetkę, możesz zwrócić uwagę na talię lub biodra albo zmienić kształt i proporcje sylwetki.

## Na co zwrócić uwagę przy wyborze kardiganów i swetrów:

- ♦ dekolt – na przykład w kształcie V wydłuża szyję i sylwetkę, a okrągły skraca;
- ♦ golf – w zależności od wielkości może poszerzać i dodawać objętości lub nie (ten na ilustracji jest uniwersalny);
- ♦ długość i kolor tak jak w przypadku marynarek wpływa na proporcje sylwetki.



Grubość i jakość tkaniny także ma wpływ na kształt sylwetki. Im grubsza tkanina lub grubszy splot dzianiny, tym większa się optycznie cała górna część sylwetki.

Im lepszej jakości materiał, tym dłużej i lepiej będzie wyglądał na sylwetce. Ma to znaczenie szczególnie przy eleganckich marynarkach i płaszczach.

Jeżeli zależy Ci na tym, aby okrycia wierzchnie służyły Ci dłużej, zwróć uwagę na gatunek materiału. Zawsze możesz spróbować porozmawiać ze sprzedawcą i otrzymać więcej informacji na temat tkaniny, z której uszyta została marynarka.

## Dobre rozwiązania dla poszczególnych typów sylwetek

### Typ „ODWRÓCONY TRÓJKĄT”

- ♦ podział sylwetki w poziomie poprzez dobranie dwóch kontrastowych kolorów;
- ♦ zwężenie górnej części sylwetki kardiganem o raglanowym rękawie (tworzą się bardziej miękkie linie);

## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ wisior na długim łańcuszku czy rzemyku;
- ◆ dekolt półkolisty.

### **TYP „KLEPSYDRA”**

- ◆ kolory dobierane panelowo (pionowo), czyli na przykład sukienka w jednym kolorze, a na to długi kardigan;
- ◆ dekolt w szpic;
- ◆ rękawy wąskie, ale wygodne, długość na przykład  $\frac{3}{4}$ ;
- ◆ sukienka prosta lekko dopasowana.

### **TYP „TRÓJKĄT”**

- ◆ dekolt łódka;
- ◆ delikatne rękawki lekko poszerzane;
- ◆ dopasowana w talii;
- ◆ dół lekko poszerzający się w kształcie litery A;
- ◆ dopasowana w biodrach.

### **TYP „PROSTOKĄT”**

- ◆ dekolt w szpic;
- ◆ dwa kolory (jaśniejszy na górze, przyciąga wzrok do twarzy, rozświetla);
- ◆ spódnica w kształcie litery A, rozszerzająca się ku dołowi.

## **Bluzki poszerzające ramiona**





Dobre rozwiązania dla kobiet o wąskich ramionach:

- ◆ poziome dekolty;
- ◆ cienkie ramiączka;
- ◆ małe kołnierzyki i stójki;
- ◆ bluzki z ramiączkami zawiązanymi na szyi.

### **Bluzki zwężające ramiona**





Dobre rozwiązania dla kobiet o szerszych ramionach:

- ◆ zwracaj uwagę na grubość ramiączek (jeżeli bluzki są bez rękawów);
- ◆ dekolt w szpic oraz rękawy wszyte trochę bliżej linii dekoltu optycznie zwężają linię ramion;
- ◆ lekko rozpięty kołnierzyk prostej koszuli zwęża optycznie – pamiętaj, aby kołnierzyk był proporcjonalnie szeroki, za mały będzie poszerzał ramiona;
- ◆ kopertowy dekolt zwęża górną część sylwetki i optycznie zmniejsza szerokość ramion.

## *Nieporównywalnie piękna*

Dwie podstawowe zasady:

1. Linie pionowe wyszczuplają i wydłużają sylwetkę (na przykład długi szal lub długi sweter na tunikę i proste spodnie).



2. Linie poziome poszerzają i skracają sylwetkę (na przykład krótka kurtka i spodnie 3/4).

## *Jak dobierać kolory ubrań i dodatków*

Zazwyczaj jest to jedno z pierwszych pytań, które zadają mi kobiety. Odpowiedź wydaje się skomplikowana, ale w rzeczywistości jest bardzo prosta: **kolory trzeba dobierać ostrożnie i z uwagą.**

Johanes Itten, szwajcarski malarz, odkrył, że każdy człowiek ma swoją indywidualną paletę barw, która wprowadza do jego wizerunku harmonię. Jego praca naukowa, potwierdzająca to odkrycie, stała się podstawą opisania **czterech typów kolorystycznych** nazwanych przez malarza zgodnie z porami roku: wiosna i jesień (typy ciepłe) oraz lato i zima (typy chłodne).

Istnieje wiele szkół wizażu i część z nich korzysta z analizy kolorystycznej opartej na teorii Itten'a, aby skuteczniej pomóc swoim klientkom określić, jakie kolory ubrań i dodatków będą najlepiej współgrały z kolorytem ich skóry, oczu, warg, znamion oraz piegów i oczywiście włosów.

Kilka lat temu miałam okazję wypróbować skuteczność analizy kolorystycznej i dwa razy, u dwóch różnych kolorystek poddałam się analizie kolorystycznej. W efekcie otrzymałam dwie zupełnie różne propozycje zestawów kolorystycznych odpowiednich dla kolorytu mojej urody. Dlaczego tak się stało?

Pierwsza analiza zrobiona była przez kolorystkę przy dziennym świetle w jej salonie wizażu i trwała prawie dwie godziny. Natomiast druga odbyła się wieczorem w jednej z krakowskich kawiarni i trwała piętnaście minut. Pewnie

domyślasz się, że pierwsza z nich była zgodna z prawdą, natomiast druga nie.

W wyniku pierwszej analizy otrzymałam pełny opis mojego typu urody oraz zestaw przykładowych kolorów. Od drugiej konsultantki nie dostałam nic więcej prócz mało konkretnych ustnych wskazówek.

Wiem, że indywidualna analiza kolorystyczna to spory wydatek, który opłaca się tylko wtedy, gdy korzysta się z pomocy doświadczonej i sprawdzonej kolorystki, przeprowadzającej ją rzetelnie w odpowiednich warunkach. Można również przeprowadzić samodzielnie analizę kolorystyczną w domu.

Poznanie swojej **indywidualnej palety kolorów** opiera się na obserwacji zmiany kolorów, przede wszystkim na Twojej **twarży i dekolcie**, jaka następuje pod wpływem konkretnego koloru ubrania. Niewłaściwie dobrane kolory powodują pojawienie się ciemnych (fioletowych, szarych lub zielonkawych) cieni wokół oczu, ust i nosa oraz sprawiają, że optycznie twarz wygląda na bardziej zmęczoną, starszą, a nawet schorowaną.

Nasza skóra posiada nie tylko tonację zewnętrzną (ciemną, opaloną, średnią, jasną lub w kolorze kości słoniowej), lecz także tonację pod powierzchnią (zimną lub ciepłą). Odkrycie, czy masz tonację zimną czy ciepłą, pomoże w dobraniu odpowiedniej palety kolorów ubrań i dodatków, które będą współgrały i dopełniały prawdziwe piękno Twojej urody.

Aby odkryć, które kolory lepiej pasują do Twojego typu urody, możesz wykonać trzy próby (koniecznie przy dziennym świetle):

1. Zaobserwuj kolor żył na ręce.
  - ◆ Jeżeli są bardziej niebieskie, lepiej będziesz wyglądać w **KOLORACH CHŁODNYCH**.

- ◆ Jeżeli są bardziej zielone, lepiej będziesz wyglądać w **KOLORACH CIEPŁYCH**.
2. Załóż coś złotego, a potem srebrnego (może być chusta, szal lub sweter czy bluzka) i zaobserwuj, czy skóra na Twojej twarzy jest bardziej rozświetlona w towarzystwie złota czy srebra.
- ◆ Jeżeli srebro powoduje, że Twoja skóra wygląda zdrowo, to wybierz **KOLORY CHŁODNE**.
  - ◆ Jeżeli złoto powoduje, że Twoja skóra wygląda zdrowo, to wybierz **KOLORY CIEPŁE**.
3. Zastanów się, w jaki sposób Twoja skóra reaguje na słońce.
- ◆ Skóra jest opalona i nie ma zaczerwienień – wybierz **CIEPŁE KOLORY**.
  - ◆ Skóra opala się na odcienie czerwieni i różu – wybierz **CHŁODNE KOLORY**.
  - ◆ Skóra najpierw jest czerwona, a potem zmienia kolor na opalony – wybierz **CHŁODNE KOLORY**.

Pamiętaj, aby zrobić pierwsze dwa ćwiczenia przy dziennym, naturalnym świetle, dzięki temu otrzymasz wiarygodną informację.

Jeżeli Twojemu typowi urody odpowiadają **CHŁODNE KOLORY**, to możesz wybrać:

- ◆ bordowy
- ◆ magenta (jasny fioletowo-czerwony)
- ◆ fioletowy
- ◆ purpurowy
- ◆ różowy (odcienie różowej orchidei)
- ◆ jasnoróżowy
- ◆ jasnoniebieski
- ◆ niebieski królewski (ciemny, żywy niebieski)
- ◆ granatowy

Jeżeli Twojemu typowi urody odpowiadają **CIEPŁE KOLORY**, to możesz wybrać:

- ♦ jasnopomarańczowy
- ♦ ciemnopomarańczowy
- ♦ żółty
- ♦ brzoskwiniowy
- ♦ złoty
- ♦ rdzawy (pomarańczowo-brązowy)
- ♦ czerwony
- ♦ brązowy
- ♦ kość słoniowa

Jeżeli zrobiłaś swój test i poznałaś już kolory, które są odpowiednie dla Twojego typu urody, pora się zabrać do działania. Zobacz, jakiego koloru ubrania masz w szafie i sprawdź, czy odpowiadają one Twojemu kolorotypowi.

Największą uwagę zwróć na górne części garderoby, które są najbliżej twarzy, ponieważ nieodpowiednio dobrane kolory w tej części sylwetki

Przykładowe kolory

ciepłe



Przykładowe kolory

chłodne



będą wpływały bezpośrednio na zdrowy i świeży wygląd Twojej skóry.

Jeżeli zauważysz, że kolor bluzki czy sweterka powoduje pojawienie się sinych lub zielonkawych łuków w okolicach oczu, bruzd wokół nosa i ust, to znaczy, że to nie jest dobry kolor dla Ciebie. Zły dobór kolorów może także podkreślać pękające naczynka na policzkach, blizny lub inne przebarwienia.

Jeżeli masz **ulubione kolory**, ale stwierdzisz, że Twoja skóra na twarzy i dekolcie wygląda przy nich niekorzystnie, możesz ich użyć w mniejszej ilości, na przykład w dodatkach, które nie mają bezpośredniego kontaktu ze skórą na twarzy.

Pamiętaj, że mocne, jasne i błyszczące kolory zawsze przyciągają oko odbiorcy do miejsc, w których zostały umieszczone. Posługuj się kolorami z rozważą i uważnie. Ciesz się nimi i naucz się korzystać z ich pozytywnej siły.

**JEŻELI CHCESZ PODKREŚLIĆ DANĄ CZĘŚĆ CIAŁA ALBO PRZYKUĆ UWAGĘ ROZMÓWCY, MOŻESZ WYKORZYSTAĆ TĘ ZASADĘ I WŁAŚNIE W TYM MIEJSCU UŻYĆ KONTRASTOWEGO KOLORU LUB JAŚNIEJSZEJ TONACJI TEGO KOLORU, KTÓRY W DOMINUJĄCYM STOPNIU WYSTĘPUJE JUŻ W UBRANIU.**

Proponuję Ci również, abyś poeksperymentowała z wielokolorowymi szalami, które są bardzo wdzięcznymi dodatkami, a ich kolorystyka w łatwy sposób może nadać Twojej skórze świeżości i blasku. Zauważyłam, że często moje zmęczenie szybciej mija, gdy włożę na siebie ubranie w jaśniejszym lub bardziej pobudzającym, na przykład czerwonym kolorze.

Mam nadzieję, że Ty także znajdziesz swoje najlepsze kolory, dzięki którym Twój styl i wizerunek rozkwitnie.

## *Kolory i ich znaczenie*

*Kolor jest tym wszystkim, co otacza nas każdego dnia.  
Każdy przedmiot ma konkretny kolor lub zestaw kolorów,  
który zawsze wywiera na nas określone wrażenie.*

AGATA MARON

Kolory w bardzo mocny sposób oddziałują na nasze emocje i mogą nam pomagać lub przeszkadzać w budowaniu zrównoważonego stylu. Dlatego ich wybór powinien być świadomy i spójny z treścią komunikatu, który chcesz przekazać.

Poniżej przedstawiam kilka podstawowych informacji na temat najczęściej wybieranych przez kobiety kolorów. Mam nadzieję, że pomogą Ci w wyborze najlepszych kolorów do tworzenia Twojego własnego komunikatu i stylowej wizytówki.

### **Czerwony**

Kolor życia, miłości i mocnych uczuć, piękna, a także walki. Jeżeli chcesz podkreślić, że jesteś osobą wytrwałą, pewną siebie i konsekwentnie dążącą do celu, możesz wprowadzić ten kolor do swojego ubioru. Pamiętaj, że czerwony ma wiele odcieni i powinnaś dobrać go w taki sposób, aby dobrze harmonizował z swoją cerą.

Często kolor jasnoczerwony nie jest dobrze widziany w dużej ilości w sytuacjach zawodowych, gdyż jest traktowany jako kolor agresywny. Natomiast możesz wykorzystać jego mocny przekaz podczas sportowej rywalizacji, gdyż może się stać dla Ciebie dodatkowym źródłem energii. Osoby wybierające ten kolor uważane są za silne, ale podchodzące do życia z pasją i pozytywną energią.

## **Różowy**

Kolor łagodności, kojarzony także z miłością bezinteresowną i radością.

Jeżeli chcesz podkreślić, że jesteś osobą łagodną i radosną, to może to być dobry kolor dla Ciebie. Najczęściej wybierają go również osoby bardzo uczuciowe oraz te, które potrzebują wsparcia i miłości, ale pozytywnie patrzące na życie.

Oczywiście tak jak w przypadku czerwonego, mamy wiele odcieni różu, a jego natężenie zależy od proporcji czerwieni i bieli, z których się składa. Im delikatniejszy róż wybierzesz, tym dyskretniej będzie on wpływał na Twój wizerunek.

W ubiorze formalnym jest on dopuszczany i coraz częściej spotykany. Zwłaszcza dobrze komponuje się z odcieniami szarości, które wprowadzają do stylu powagę i profesjonalizm. W stylu codziennym może być łączony z innymi kolorami między innymi z niebieskim, czekoladowym brązem czy grafitowym.

## **Niebieski**

Kolor elegancki, wprowadzający spokój i łagodzący stres oraz napięcia nerwowe, który często łączy się z pięknem i dobrym wychowaniem. Bardzo pomaga w nawiązywaniu nowych relacji.

Jeżeli jesteś osobą kreatywną i twórczo podchodzącą do życia, jego wprowadzenie do Twojego stylu będzie bardzo dobrym rozwiązaniem.

Niebieski to kolor, który kojarzony jest z zaufaniem, lojalnością, ale również z chęcią zachowania indywidualności i wolności. Osoby zrównoważone wewnętrznie oraz pewne siebie używają tego koloru, aby podkreślić wewnętrzny spokój. Bardzo dobrze wygląda on w zestawieniu z barwami pomarańczowymi, szarymi czy różowymi. Bardzo często wykorzystuje się go w budowaniu wizerunku zawodowego.

### **Pomarańczowy**

Kolor, który pobudza do życia, ale odpowiedni przede wszystkim dla osób o ciepłej tonacji urody.

Jeżeli jesteś kobietą aktywną, pozytywnie nastawioną do życia i chcesz to podkreślić poprzez swój ubiór, możesz wykorzystać go w swoim stylu. Osoby, które go wybierają, zazwyczaj odznaczają się pomysłowością, dynamizmem oraz kreatywnością. Jeżeli chcesz go wprowadzić do swojego uniformu zawodowego, staraj się go używać z rozważą i w małych ilościach, na przykład w dodatkach, łącząc z czekoladowym brązem, szarościami czy zielenią.

Pomarańczowy to kolor, który bardzo dobrze wygląda we wzorzystych sukienkach czy bluzkach albo letnich spodniach czy spódnicach.

### **Zielony**

Soczysty zielony to kolor nadziei, relaksujący i uspokajający, który jest pozytywnie odbierany, ponieważ kojarzy się z naturą i harmonią. Jest to kolor, który stwarza poczucie bezpieczeństwa, łagodności i spokoju. Powstaje ze zmieszania dwóch barw podstawowych, dlatego często jest uważany za neutralny.

Jeżeli lubisz ciemny zielony, możesz go łączyć z pomarańczowym lub odcieniami beżu, dzięki czemu wzmocnisz dobre wrażenie.

### **Szary**

Kolor najbardziej neutralny i często odbierany za smutny czy wprowadzający w pesymistyczny nastrój. Jednak bardzo dobrze wygląda w połączeniu z innymi kolorami, dlatego możesz spokojnie dodawać do niego na przykład róż, fiolet czy niebieski, aby przełamać jego neutralny charakter.

W ubiorze uważany jest za kolor klasyczny i elegancki, ułatwiający budowanie profesjonalnego zawodowego wizerunku. Łatwo przyjmuje on kolor innych barw znajdujących się w jego otoczeniu. Dlatego jeżeli ubierzesz szarą marynarkę i różową bluzkę, szarość marynarki zostanie przełamana kolorem bluzki. Działa to także w drugą stronę, czyli szarość marynarki wpłynie na stonowanie odcienia różu bluzki.

Jeżeli jesteś osobą, która nie chce się rzucać w oczy i woli stać z boku, to jest to świetny kolor dla Ciebie. Możesz go łatwo ożywić poprzez wprowadzenie np. kolorowych rajstop lub biżuterii czy szala, dzięki czemu stanie się dobrym tłem dla wielu kompozycji.

### **Czarny**

Kolor kontroli i siły, ale także smutku, żałoby czy tajemnicy. Jeżeli chcesz podkreślić, że jesteś osobą stabilną, godną zaufania i mającą kontrolę nad sytuacją, to ten kolor może Ci w tym pomóc.

Jest on także kojarzony z poczuciem pewności siebie, ale również z izolacją. W wizerunku biznesowym czy profesjonalnym uważany za kolor bardzo elegancki i odświętny, który dodaje autorytetu.

Dziś w wizerunku zawodowym częściej zastępujemy go innymi kolorami, sięgając po szary, brązowy czy granatowy.

### **Brązowy**

Kolor naturalny, kojarzony z barwą ziemi, który zapewnia nam bezpieczeństwo oraz stabilność i rodzinne ciepło.

Jeżeli jesteś wsparciem dla innych ludzi i chcesz, aby czuli, że mogą na Tobie polegać i czuć się bezpiecznie w Twojej obecności, to ten kolor Ci pomoże.

Osoby, które wybierają kolor brązowy, często są też uważane za skryte, obawiające się świata zewnętrznego lub

zupełnie odwrotnie – mocno stąpają po ziemi i realnie patrzą na świat. Ci, którzy go stosują, cenią sobie ład i porządek.

W wizerunku zawodowym brązowy uważany jest za kolor elegancki oraz neutralny i naturalny, podkreślający autorytet. Dobrze wygląda w połączeniu z innymi kolorami, między innymi ciemny brąz z niebieskim czy turkusowym albo czekoladowy z ciemnoróżowym.

## **Biały**

Kolor, który najczęściej kojarzy nam się z czystością, niewinnością, radością czy światłem, a także ze stanem przejściowym, zmianą.

Osoby, które go wybierają, są optymistycznie nastawione do życia, mogą też być w trakcie poszukiwania swojej drogi życiowej.

Bardzo dobrze wygląda w formie letniej sukienki z kolorowymi dodatkami lub bluzki w towarzystwie innych ubrań w mocniejszych kolorach. Jeżeli chcesz go wykorzystywać w pracy, najlepiej łączyć go z szarościami, brązem, odcieniami niebieskiego, a czasem z czernią.

Jeżeli zależy Ci na budowaniu eleganckiego i klasycznego stylu, wypróbuj kolory:

- ◆ szary
- ◆ ciemnobrązowy
- ◆ gorzka czekolada
- ◆ błękitny
- ◆ biały, waniliowy
- ◆ jasne pastelowe
- ◆ beżowy
- ◆ bordowy
- ◆ ciemnozielony z szarym
- ◆ czarny (w małych ilościach)

## *Nieporównywalnie piękna*

Kolory uznawane za mniej eleganckie, ale także czasem stosowane w stylu klasycznym to:

- ♦ różowy
- ♦ zielony
- ♦ rudy (rdzawy)
- ♦ śliwkowy
- ♦ morelowy/brzoskwiniowy
- ♦ łososiowy
- ♦ złoty lub srebrny (na zasadzie delikatnej nitki w tkaninie)

Kolory uznawane za klasyczne i eleganckie



Kolory uznawane za mniej eleganckie  
ale czasem stosowane w stylu klasycznym



Jeżeli działasz zawodo-  
dowo w świecie biznesu  
lub chcesz budować swój  
profesjonalny styl, uni-  
kaj kolorów błyszczących,  
opalizujących, różów  
w odcieniach landrynki  
w towarzystwie różowych  
dodatków oraz nadmiaru  
czarnego, pomarańczo-  
wego, czerwonego i tur-  
kusowego.

Często popełniamy błąd,  
używając niewłaściwych ko-  
lorów, ponieważ nie zwraca-  
my uwagi na szczegóły  
oraz brakuje nam podsta-  
wowych informacji.

Mam nadzieję, że po  
przeczytaniu tego rozdzia-  
łu będzie Ci trochę łatwiej dobrać kolory nie tylko do Twojego  
typu urody, lecz także do Twojej osobowości i stylu życia.

Na zakończenie tego rozdziału podaję jeszcze kilka wskazówek odnośnie dobierania kolorów do typu sylwetki:



◆ Jeżeli Twój typ sylwetki to **odwrócony trójkąt**, możesz za pomocą kolorów optycznie zrównoważyć dolną partię ciała, wybierając jasne lub kontrastowe kolory ubrań na dole, a ciemniejsze na górze (niekoniecznie czarne).

◆ Jeżeli Twój typ sylwetki to **trójkąt**, możesz za pomocą kolorów optycznie zrównoważyć szersze biodra, ubierając ciemniejsze kolory spódnic czy spodni, a bluzki, koszule, podkoszulki, marynarki w jaśniejszych lub kontrastowych kolorach.



◆ Jeżeli Twój typ sylwetki to **klepsydra**, najlepiej wybieraj kolory w podobnej tonacji na górze i na dole sylwetki, aby nie zaburzyć równowagi. Możesz dobrać biżuterię

lub pasek w kontrastowym kolorze, aby zwrócić uwagę na twarz bądź smukłą talię. Możesz także ubierać kolory *panelowo*, czyli na przykład ubrać jednobarwną czerwoną su-

kienkę, a na to rozpinany dłuższy sweter w innym kolorze, dzięki czemu sukienka stworzy na środku sylwetki *panel jednego koloru otoczony dwoma panelami* innego koloru. Zachowasz równowagę i kształt sylwetki, ale nie zaburzysz proporcji.



◆ Jeżeli Twój typ sylwetki to **prostokąt**, możesz wybierać kolory w podobnej tonacji tak jak w przypadku sylwetki o kształcie klepsydry, tworząc harmonijną i zrównoważoną kompozycję. Jeżeli chcesz stworzyć sylwetkę z bardziej wyrazistą, zaznaczoną

talią, najlepiej wykorzystaj do tego pasek w kontrastowym kolorze lub ubrania w dwóch różnych barwach (na przykład ciemnozielony i granatowy albo szary i czerwony, biały i groszkowy), których fason nawiązuje do kształtu klepsydry.

Najlepsze efekty osiągniesz, gdy sama sprawdzisz, jak czujesz się w ubraniach o różnej kolorystyce. Dzięki własnym obserwacjom będziesz mogła stwierdzić, jak odpowiednie kolory wpływają na optyczną zmianę kształtu i proporcji Twojej sylwetki. Oczywiście do tego dochodzą jeszcze kształty ubrań oraz wzory (na przykład hafty, nadruki). Gdy znajdziesz już 2 lub 3 ulubione kolory podstawowe i 2 lub 3 kolory dodatkowe, nie bój się wybierać ubrań w tych kolorach.

Autentyczny i prawdziwy styl buduje się właśnie poprzez powtarzanie kolorów i kształtów. Jeżeli boisz się monotonii, to zawsze możesz co jakiś czas weryfikować zestawy kolorystyczne i wymienić jeden kolor na inny lub wprowadzić nowy dodatkowy kolor.

**NIECH TWÓJ STYL ZMIENIA SIĘ WRAZ TOBĄ, ALE NIE  
POZWÓL, ABY ZMIENNA MODA DECYDOWAŁA ZA CIEBIE.**

## Wzory

Wybór wzorów na ubraniu jest bardzo ważny, ponieważ może on nie tylko stłumić czy zakrzyczyć naturalne piękno Twojej sylwetki, lecz przede wszystkim zbytnio odwrócić uwagę od Ciebie jako osoby. Dlatego zastanów się i odpowiedz na pytania:

1. Na jaką część ciała chcesz zwrócić uwagę?

## *Nieporównywalnie piękna*



2. Jakie nadruki i wzory lubisz nosić (na przykład geometryczne, kwiatowe, zwierzęta, napisy, nadruki zdjęć pięknych miejsc)?

3. Chcesz, aby wzory były delikatne czy krzykliwe?

4. Czy chcesz, aby podkreślały Twoją sylwetkę?

5. Czy chcesz, aby przekazywały Twoje wartości, przekonania i opinie?

Wzory i nadruki są bardzo ważnym elementem stylu, ponieważ dzięki nim możesz powiedzieć o wiele więcej, nic nie mówiąc. Zauważ, jakie napisy możemy zobaczyć na dostępnych dziś T-shirtach.

**MOŻESZ UŻYĆ UBRAŃ DOSŁOWNIE JAKO NOŚNIKA  
TWOJEGO OSOBISTEGO PRZESŁANIA DLA ŚWIATA,  
ALE TRZEBA TO ZROBIĆ Z GŁOWĄ,  
ABY PRZEKAZ BYŁ AUTENTYCZNY.**

## Nadruki i aplikacje

Umieszczenie nadruku ma duże znaczenie, ponieważ przyciąga uwagę. Aplikacją czy nadrukiem możesz zwracać uwagę na te części sylwetki, które uważasz za swoje atuty.

Jeżeli chcesz, aby ludzie zwracali uwagę na to, co masz do powiedzenia, używaj nadruków, aplikacji w górnej części sylwetki, ale pamiętaj, aby nie były zbyt krzykliwe. Zbyt mocne kolory są męczące dla oka.

## Pytania do refleksji

- ◆ Czy kolory, których używasz, są zgodne z Twoim typem urody, a może bardziej pokazują Twój charakter, osobowość czy temperament?
- ◆ Czy zwracasz uwagę na to, w jaki sposób kolory ubrań wpływają na odcień Twojej skóry na twarzy?
- ◆ Jaki nastrój chcesz wywołać poprzez kolory swoich ubrań?

---

---

---

- ◆ Jakie kolory ubrań najczęściej wybierasz?

---

---

---

- ◆ Dlaczego wybierasz takie kolory?

---

---



## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Czy zauważyłaś, w jaki sposób kolor ubrania wpływa na Twoje samopoczucie?
- ◆ Czy masz świadomość, jak kolory ubrań, które nosisz, wpływają na osoby, z którymi pracujesz czy żyjesz na co dzień?

## Ubranie - coś więcej niż „opakowanie”

Jednym z błędów, który popełniają kobiety, jest myślenie, że dbanie o swój wizerunek jest ważne tylko dla osób, które działają w biznesie, pełnią funkcje publiczne lub są gwiazdami show-biznesu. Drugim natomiast jest przekonanie, że ubranie to tylko „opakowanie”, które nie ma wpływu na to, jak postrzegają inni ludzie.

Psychologowie badający wpływ wizerunku, wyglądu i stylu ubierania podkreślają coraz częściej, że uważne dobieranie ubrań może mieć wpływ nie tylko na rozwój na przykład kariery zawodowej czy nawiązywanie nowych kontaktów biznesowych, lecz także na proste, codzienne relacje.

Poprzez ubrania prezentujesz Twój szacunek do siebie i Twojego odbiorcy. Twój sposób ubierania wywołuje konkretne emocje w Tobie oraz działa na emocje ludzi wokół Ciebie. Ten komunikat pracuje na dwie strony równocześnie – na Ciebie oraz na Twojego odbiorcę.

**UBRANIE MÓWI DO CIEBIE POPRZEZ CIAŁO, POMAGAJĄC CI WZMOCNIĆ POCZUCIE PEWNOŚCI SIEBIE, CO PRZYDAJE SIĘ NIE TYLKO PODCZAS ROZMOWY O PRACĘ, LECZ TAKŻE W ROZMOWIE Z DZIEĆMI CZY PRZYJACIÓŁMI.**

Kiedyś miałam okazję rozmawiać na temat wpływu ubioru na psychikę człowieka z jedną z krakowskich aktorek

teatralnych. Opowiedziała mi ona, jaką rolę odgrywa kostium teatralny w pracy aktora podczas budowania charakteru i odpowiedniej atmosfery wokół granej przez niego postaci. Artystka wiele razy podkreślała, że jednym z najważniejszych instrumentów aktora, poza jego ciałem, jest właśnie strój, który wkłada na każdy spektakl. Opowiedziała mi także, w jaki sposób odpowiedni strój pozwala jej zbudować wiarygodność postaci, wczuć się w jej charakter i na czas spektaklu po prostu nią się stać.

Ta myśl zainspirowała mnie do dalszych poszukiwań, była dla mnie kolejną wskazówką. Zaczęłam się zastanawiać, czy w życiu też możemy wykorzystać tę metodę, aby nasze ubrania zmienić na takie, o jakich w głębi serca zawsze marzyliśmy.

Czy ubrania mogą mieć aż tak duży wpływ na nasze zachowanie, relacje z ludźmi czy powodzenie w życiu?

Podczas ostatnich lat pracy z kobietami wiele razy obserwowałam ich zewnętrzną, a także wewnętrzną przemianę, którą zauważają także ich najbliżsi. Oto fragment listu, który otrzymałam od męża Patrycji:

*Dziękuję!*

*Miałem piękną Żonę przed zakupami. Brakowało jej jednak pewności siebie. Rezygnowała z wielu rzeczy, żeby dzieciaczkom niczego nie brakowało.*

*Po powrocie z zakupów: dawno nie widziałem takiego pięknego uśmiechu na jej twarzy. Tryskała i tryska energią.*

*Pięknie zdobi te wszystkie stroje swoją kobiecością, a seksapil, jaki z niej bije, jest nie do opisan... :)*

*Dziękuję za wspólne zakupy i profesjonalne podejście.*

*Uśmiechnięta Żona to bezcenny dar. Podwyższyła mi Pani poprzeczkę i otworzyła oczy, że chyba mało się staram <zawstydzony>".*

Zadowolony mąż

**W TWORZENIU AUTENTYCZNEGO STYLU CHODZI  
O BUDOWANIE RELACJI ZE SOBĄ, SWOIM CIAŁEM  
I DOBIERANIE UBRAŃ SPÓJNYCH ZE STYLEM ŻYCIA, KTÓRY  
PROWADZIMY TERAZ LUB KTÓRY ZAMIERZAMY PROWADZIĆ  
W NAJBLIŻSZEJ PRZYSZŁOŚCI.**



Budowanie własnego stylu to podróż, którą możesz zacząć od określenia, ile i jakie uniformy (czyli zestawy ubrań) potrzebujesz, aby prowadzić wymarzone życie. Ubrania są dobrym narzędziem, aby zaznaczyć swoją obecność lub wtopić się w tłum.

Zastanów się, jak możesz wykorzystać siłę ubrań, aby prawdziwie zilustrować to, kim jesteś i gdzie chcesz być. Pomyśl o możliwościach, które daje wybieranie ubrań wielofunkcyjnych, takich jak prosta, jednokolorowa spódnica czy dzinsy.

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Jak wiele różnych uniformów posiadasz?
- ◆ Czy chcesz oddzielić wizerunek zawodowy od prywatnego?
- ◆ Czy chcesz wyglądać lepiej i mniej wydawać na ubrania?
- ◆ Czy chcesz świadomie budować komunikat, wybierając odpowiednie ubrania, kolory i kształty?

## Kupuj z głową

Od ponad dwudziestu lat jestem wierna dwóm pasjom. Jedną z nich jest poszukiwanie i tworzenie mojego własnego stylu, a drugą czytanie książek. Niestety, jak większość z nas mam ograniczony zarówno czas, jak i budżet, więc muszę dokonywać wyborów: czy kupić sobie wymarzoną bluzkę, czy dawno już upatrzoną książkę? Czy Ty także miewasz podobne dylematy?

Częściowo udało mi się ten problem rozwiązać, wprowadzając do mojego życia zasady tak zwanego systemu *capsule wardrobe*, czyli „garderoby w pigułce”. Zapoczątkowany jeszcze w latach siedemdziesiątych XX wieku przez Susie Faux, właścicielkę londyńskiego butiku „Wardrobe”, której filozofia opiera się na zasadzie **mniej znaczy więcej**.

**BUDOWANIE WIZERUNKU W OPARCIU O SYSTEM *CAPSULE WARDROBE* JEST BARDZO PROSTE I POLEGA NA WYBIERANIU UBRAŃ KLASYCZNYCH, PONADCZASOWYCH, W KILKU BAZOWYCH KOLORACH, KTÓRE SĄ ZAWSZE MODNE I ELEGANCKIE, ORAZ NA DOBIERANIU DO NICH RÓŻNYCH DODATKÓW, ABY NADAĆ KOMPOZYCJI ODPOWIEDNI, INDYWIDUALNY CHARAKTER. KAŻDA KOBIETA MOŻE SIĘ OPRZEĆ NA JEGO ZASADACH BEZ WZGLĘDU NA ROZMIAR CZY ZASOBNOŚĆ PORTFELA.**

Zauważyłam, że dzięki tej zasadzie udało mi się wprowadzić do mojego życia harmonię oraz wzmocnić poczucie

własnej wartości, dzięki czemu mogę się spokojnie skoncentrować na sprawach dla mnie najważniejszych – rodzinie, przyjaciółkach i pracy zawodowej.

Uważam, że klasyczne ubrania o prostej formie i stonowanej kolorystyce podkreślają prawdziwe piękno każdej kobiety, stanowiąc jej dopełnienie. Dzięki wprowadzeniu różnych dodatków możemy stworzyć bardziej oryginalną czy indywidualną stylizację. Wprowadzając planowanie stylu i organizowanie go w odpowiednie uniformy (zestawy ubrań na różne okazje), możesz panować także nad domowymi wydatkami.

Patrząc na proces budowania stylu ubierania i całego wizerunku w szerszej perspektywie, można zauważyć, że zasady „stylu w kapsułce” są ponadczasowe i mogą być zastosowane przez każdą kobietę bez względu na wiek, rozmiar, kolor włosów czy zasobność portfela albo zawód.

## **Na czym polega *capsule wardrobe*?**

System ten składa się z 5 prostych kroków:

### **KROK 1**

- ♦ Wybierz schemat kolorystyczny, czyli **jeden lub dwa** podstawowe kolory, które pasują do wszystkiego – czarny, biały, brązowy, szary, granatowy.
- ♦ Spodnie, torebki czy płaszcze możesz kupować w innych odcieniach koloru, który wybrałaś, wtedy będą pasowały do innych ubrań w Twojej szafie.
- ♦ Następnie wybierz **jeden lub dwa kolory jaśniejsze lub mocniejsze niż kolor bazowy**, będą one Twoimi kolorami akcentowymi i powinny do siebie pasować. W kolorach akcentowych możesz kupować bluzki, koszulki, sukienki i akcesoria. Gdy wybierzesz swój własny schemat kolorystyczny,

będziesz mogła swobodnie i spokojnie dobrać ubrania w komplety, ponieważ kolory będą ze sobą współgrały.

## KROK 2

- ◆ Weź pod uwagę typ swojej sylwetki.
- ◆ Fasony ubrań, które pasują do jednego typu sylwetki, niekoniecznie będą odpowiednie dla innego typu.
- ◆ Gdy w Twojej szafie znajdą się dobrze dobrane do Twojej sylwetki ubrania, będziesz je po prostu częściej nosiła i czuła się bardziej pewna siebie.

## KROK 3

- ◆ Zwróć uwagę na kolorystykę Twojej cery.
- ◆ Możesz zrobić prosty eksperyment w domu i sprawdzić, które kolory są odpowiednie dla Twojego typu urody. Zwróć uwagę, **koniecznie przy dziennym świetle**, jaki kolor mają Twoje żyły, czy ich kolor jest bardziej niebieski czy zielony. Jeżeli niebieski, to bardziej będą Ci służyły chłodne kolory, a jeżeli zielony – to cieplejsze (więcej przeczytasz o tym w rozdziale o kolorach).
- ◆ Kolorystyka dobrana odpowiednio do typu urody pozwala stworzyć styl, który będzie rozwijał się z wraz z Tobą. Dodatkowo jest to najlepsze narzędzie, aby poprawić wygląd, gdy faktycznie jesteś zmęczona lub chora, rozświetlając twarz i usuwając z widoku rzucające się w oczy efekty zmęczenia.

## KROK 4

- ◆ Wybieraj klasyczne fasony i wzory, które nie starzeją się i nie wychodzą z mody.
- ◆ Proste fasony ubrań oraz dodatków dodają wizerunkowi elegancji, szyku i podkreślają naturalne

piękno kobiety. Niektórzy nazywają to minimalizmem, jednak moim zdaniem jest to wprowadzenie do wizerunku zdrowej równowagi, która pozwala skupić uwagę na osobie i jej prawdziwej wartości.

**Jeżeli chcesz wyglądać pięknie, bądź sobą.** Wybieraj wygodne, proste, ponadczasowe ubrania i dekoruj dodatkami wedle swojej wyobraźni.

## KROK 5

- ◆ Wybieraj tkaniny najwyższej jakości, na jaką Cię stać.
- ◆ Głównym założeniem *capsule wardrobe* jest wybieranie ubrań, które mogą być noszone na wiele sposobów. Ponieważ są one używane wielokrotnie, muszą być dobrej jakości. Dlatego warto, abyś zwróciła uwagę na jakość tkanin i dzianin oraz na staranność wykonania ubrania, aby jak najdłużej zachowały swój kształt, bez względu na to, jak długo są noszone.

Chcę jeszcze raz wyraźniej podkreślić, że aby stworzyć swoją własną *capsule wardrobe*, nie musisz mieć dużo pieniędzy. Oczywiście zamówienie garsonki u krawcowej lub u dobrego projektanta jest bardzo dobrą inwestycją, ale nie jest to warunek konieczny, aby stworzyć piękny, autentyczny i dopasowany do Twoich potrzeb styl. Najważniejsze jest, aby poznać atuty Twojej sylwetki i typu urody, aby umiejętnie je później podkreślać ubraniem, dodatkami, fryzurą, makijażem, a przede wszystkim urokiem osobistym.

Często można znaleźć ubrania świetnej jakości i w przystępnej cenie w komisach, butikach z odzieżą vintage lub dobrych *second-handach*. Kupowanie w sklepach z używaną odzieżą nie jest proste. Chociaż korzystam z nich już od ponad dwudziestu lat i mam wypracowane sposoby oraz wypróbowane miejsca, czasem wychodzę z nich z pustymi rękami.

Kupowanie ubrań i dodatków odpowiadających Twojemu wymarzonemu stylowi wymaga cierpliwości i wytrwałości, ale daje bardzo pozytywne efekty pod warunkiem, że masz **jasną wizję swojego stylu i listę ubrań**, których potrzebujesz. W innym przypadku można popaść w chaos, frustrację i szybko się zniechęcić, przeglądając ubrania na wieszakach zarówno w galeriach handlowych, jak i *second-handach*.

Mówiąc o jakości tkanin i wykonania, powiem kilka słów o butach i torebkach. Proponuję podzielić budżet, abyś mogła sobie kupić zarówno buty, jak i torebkę bardzo dobrej jakości. Nie dość, że będą Ci służyć dłużej, to dodadzą Twojemu wizerunkowi elegancji i profesjonalizmu.

Bardzo często, gdy chciałam zaoszczędzić na butach i kupowałam tanie odpowiedniki produkowane zazwyczaj w Chinach, dopłacałam do ich naprawy lub musiałam po kilku tygodniach je po prostu wyrzucić i kupić nowe. Zostawałam bez butów i musiałam wydać dodatkowe pieniądze. Takie podejście na dłuższą metę jest nieopłacalne.

Jeżeli masz ograniczony budżet na zakupy ubraniowe, możesz się posłużyć **listą** i na jej podstawie stworzyć własny spis ubrań i dodatków. Najlepiej od razu podzielić je na kategorie i wybrać te, które kupisz w sklepie z odzieżą o dobrej lub bardzo dobrej jakości oraz te, które kupisz na przykład w *second-handach* (o plusach i minusach kupowania odzieży używanej piszę więcej w e-booku *Slow Fashion. Jak zbudować swój styl i uratować świat*).

**WEŹ POD UWAGĘ ZASADY CAPSULE WARDROBE, JEŻELI  
CHCESZ STWORZYĆ STYL, KTÓRY BĘDZIE NIE TYLKO TWOJĄ  
OSOBISTĄ WIZYTÓWKĄ, LECZ TAKŻE POMOCĄ W BUDOWANIU  
TRWAŁYCH, AUTENTYCZNYCH I POZYTYWNYCH RELACJI.**

Szkoda czasu na tworzenie iluzji, sztucznego przebrania czy wkładania modnego, ale niewygodnego kostiumu. Buduj autentyczny styl w oparciu o swoje prawdziwe piękno. Czasem można zacząć od zmian zewnętrznych, aby nastąpiła przemiana wewnętrzna, ale trzeba to zrobić mądrze i uważnie. Bardzo często, jeżeli zobaczymy siebie w innym, bardziej uporządkowanym i pięknym świetle, dostajemy zastrzyk pozytywnej energii, który zaczyna działać także na naszą duszę i umysł.

Wierz mi, oglądałam już dziesiątki kobiecych szaf przepętlonych ubraniami wybranymi pod wpływem impulsu, rady przyjaciółki, mamy czy siostry. Wiem, że nieprzemyślane wybory kosztują nie tylko dużo pieniędzy, lecz także niosą ze sobą ładunek emocjonalny w postaci poczucia winy oraz frustracji. Nie mówiąc już o tym, że wprowadzają chaos i bałagan, co powoduje wewnętrzne rozedrganie i niepokój.

**UBRANIA MOGĄ ZADZIAŁAĆ JAK KOJĄCY OKŁAD NA ROZEDRGANĄ DUSZĘ, JEŻELI BĘDĄ TWORZYŁY Z TOBĄ SPÓJNĄ CAŁOŚĆ. TAK JAK CIAŁO TWORZY JEDNOŚĆ Z DUSZĄ, TAK UBRANIE MUSI TWORZYĆ INTEGRALNĄ CAŁOŚĆ Z CIAŁEM.**

Wyobraź sobie teraz, że układasz ubrania w szafie jak zdjęcia z wakacji w albumie. Które chcesz zostawić na pamiątkę? Czy wybierasz te utrwalające pozytywne chwile, czy te smutne? Czy wybierasz te, które przywołują uśmiech, czy raczej te doprowadzające Cię do łez?

Wiele kobiet, z którymi pracowałam, podkreślało, że wprowadzenie porządku w szafie i zasad *capsule wardrobe* pomogło im nie tylko uporządkować przestrzeń, lecz także życiowe priorytety oraz odzyskać duchową równowagę. Wiele razy widziałam w ich oczach radość i spokój, które

w naturalny sposób dodawały im uroku i budziły iskrę prawdziwego piękna.

Obserwowałam ich zewnętrzną i wewnętrzną przemianę, dlatego chcę także Tobie przekazać te proste do wprowadzenia wskazówki, abyś mogła doświadczyć pełnego, szczęśliwego i radosnego życia oraz spokojnie się skupić na sprawach dla Ciebie najważniejszych.

Z rozmów z kobietami w różnym wieku i na różnym etapie życia dowiedziałam się, że wiele z nich nie lubi zakupów, ponieważ nie mogą znaleźć ubrań, które będą na nich dobrze leżały, odczuwają zniechęcenie, złość i frustrację. Część z nich podkreśla, że na manekinie czy w gazecie ubrania wyglądają lepiej niż na nich. Inne przyznawały się, że często kupują ubrania, nie mierząc ich w sklepie, a w domu okazuje się, że bluzka czy spodnie po prostu źle leżą. Zamiast wymienić na inne lub zwrócić, wrzucają na dno szafy.

Większość z nas bardzo krytycznie podchodzi do siebie i swojego ciała, ponieważ jesteśmy ciągle bombardowane obrazami modelek w idealnie dopasowanych ubraniach. Szukamy winy w sobie, a prawda jest taka, że masowa produkcja ubrań spowodowała ich standaryzację i tylko jedna na sto kobiet może znaleźć ubranie idealnie pasujące do jej wszystkich wymiarów, a reszta musi sobie „jakoś” radzić. Nie mówiąc o tym, że większość kobiet nie wie, iż ubrania na modelkach są często upinane agrafkami, aby leżały idealnie.

Szukamy w ubraniach sposobu na poprawienie samopoczucia. Chcemy się poczuć szczuplejsze, młodsze, ładniejsze, bardziej atrakcyjne, zauważalne. Niestety, bardzo często kupujemy ubrania bez żadnego planu, które po przyniesieniu do domu wyściełają dno szafy, zostawiając nas z poczuciem porażki, zmarnowanego czasu i pieniędzy. I tak koło się kręci, a my z tego nie czerpiemy nic pozytywnego. Czy jest sposób na zmianę tej sytuacji?

Jeżeli podejdziesz do zakupów w bardziej strategiczny i zorganizowany sposób, odkryjesz, że tak naprawdę potrzebujesz tylko kilkunastu dobrze dopasowanych ubrań. Wszystko oczywiście zależy od Twojego stylu życia.

Nastawiając się do zakupów ze spokojem i planem, uwalniasz się również od pokusy podążania za bezustannie zmieniającą się modą.

## **Dziesięć przykazań dobrych zakupów**

1. Rób przemyślane i zaplanowane zakupy tylko wtedy, gdy masz taką potrzebę.
2. Określ budżet na konkretne ubrania i rozsądnie korzystaj z wyprzedaży, dzięki temu zaoszczędzisz pieniądze oraz czas.
3. Zadbaj o dobre samopoczucie przed zakupami – nie kupuj ubrań, aby poprawić sobie humor.
4. Ubierz się wygodnie, abyś mogła się z łatwością przebierać.
5. Zapytaj sprzedawcę, ile masz dni na wymianę lub zwrot ubrań, żebyś mogła na spokojnie w domu sprawdzić, czy na pewno dana rzecz będzie pasowała do innych, które już masz w szafie.
6. Nie kupuj ubrań, do których musisz schudnąć. Wybieraj te, które obecnie dobrze na Tobie leżą i w których czujesz się komfortowo.
7. Zawsze mierz ubrania przed zakupem.
8. Rozmiary ubrań traktuj jedynie jako wskazówkę, gdyż każdy producent odzieży stosuje inne wymiary.
9. Za każdym razem, gdy będziesz gotowa kupić coś nowego, zastanów się, z jakim ubraniem w Twojej szafie możesz to połączyć.

10. Określ, ile czasu chcesz spędzić na zakupach. Gdy czas upłynie, dowiedz się od ekspedientki, kiedy będzie nowy towar i wróć innym razem.

Jeżeli robisz zakupy przez internet, sprawdzaj dokładnie wymiary ubrań podane w opisie oraz regulamin sklepu, w którym określono czas na zwrot zakupionego towaru.

## *Modne, klasyczne czy podstawowe?*

Zanim zreorganizujesz całkowicie swoją szafę, zapraszam Cię do poznania **czterech grup ubrań**, z których możesz wybrać, aby zbudować swój własny styl dopasowany do Twojego stylu życia.

### **MODNE**

Ubrania, które możesz kupić w sklepach zgodne z najnowszymi trendami prezentowanymi na światowych wybiegach. Oczywiście ich jakoś zależy od firmy, którą wybierzesz. Ubrania z tej grupy zmieniają się średnio co trzy miesiące. Styl ubrań odpowiada promowanemu przez daną firmę trendowi. Możesz z nich wybrać różne elementy i poeksperymentować. Może jakiś konkretny wzór albo kolorystyka modna w danym sezonie będą świetnie pasowały do Twojej wizji. Moda może być także dobrą inspiracją do odświeżenia stylu. Jednak wydawaj mało pieniędzy na tego typu ubrania lub akcesoria, ponieważ trendy bardzo szybko się zmieniają i prawdopodobieństwo, że ubierzesz te rzeczy jeszcze w następnym sezonie, jest bardzo małe.

Z tej grupy najlepiej wybierać:

- ◆ koszulki z inspirującymi napisami,
- ◆ zabawne akcesoria,
- ◆ kolorowe sukienki.

Ważne, żebyś pamiętała, że często w danym sezonie proponowane są ubrania dla jednej czy dwóch wiodących typów sylwetek, które mogą być nieodpowiednie akurat dla Ciebie.

### **ULUBIONE**

Ubrania, które Ty najbardziej lubisz. W tej grupie każda z nas znajduje inne fasony czy kolory, które zazwyczaj cechuje duża funkcjonalność. Wybierając ulubione fasony, zwróć uwagę na jakość wykonania i materiał, ponieważ będziesz w nich często chodziła i podejrzewam, że chcesz, aby dłużej Ci służyły.

W tej grupie zazwyczaj znajdują się ubrania o bardzo uniwersalnym i klasycznym stylu:

- ◆ spódnice i spodnie dżinsowe,
- ◆ sportowe, przeciwdeszczowe kurtki,
- ◆ dobrane do sylwetki swetry i spódnice.

### **KLASYCZNE**

Ubrania, które każda kobieta powinna mieć w szafie, służące za bazę do tworzenia własnego stylu poprzez dodanie odpowiednich akcesoriów

lub ubrań zgodnych z panującą modą. Ponieważ ubrania z tej grupy są klasyczne, nigdy nie wychodzą z mody i powinny być bardzo dobrze dobrane do rodzaju sylwetki, dlatego warto zainwestować w ich jakość, zwracając uwagę na materiał oraz wykończenie. Najlepiej kupować je na wyprzedażach, ponieważ ich cena jest o wiele niższa. Nie ulegaj impulsowi i nie kupuj ubrań, jeżeli nie jesteś w stu procentach pewna, że świetnie leżą i wygodnie się w nich czujesz.

Zacznij planować zakupy ubrań i wpisywać je na listę, dzięki temu będziesz miała jasno określony cel i łatwiej go zrealizujesz.

Jeżeli masz problem z dobraniem ubrań w sklepach odzieżowych, skontaktuj się z krawcową, która uszyje Ci ubranie dokładnie na Twoją sylwetkę. Wiem, że koszt materiału oraz krawcowej może się wydawać duży, ale klasyczne ubrania nie tylko będą Ci służyły przez lata, lecz także dodadzą pewności siebie oraz potrzebnej energii, nie mówiąc już o tym, że będą pięknie podkreślały atuty Twojego ciała. Chociaż dobra krawcowa jest skarbem w dzisiejszych czasach, gdy już taką znajdziesz, będziesz mogła zaoszczędzić trochę na materiale, korzystając z wyprzedaży w sklepach (stacjonarnych i internetowych) z tkaninami.

Do grupy ubrań klasycznych należą:

- ◆ czarne spodnie,
- ◆ marynarki i spódnice,
- ◆ trencze lub inne proste płaszcze,
- ◆ kaszmirowe swetry,
- ◆ proste torebki,
- ◆ kozaki.

Wybieraj neutralne kolory, które nigdy nie wychodzą z mody, na przykład granatowy, jasno- i ciemnobrązowy, szary czy czarny.

## **PODSTAWOWE (TZW. BASIC)**

Do tej grupy należą:

- ◆ T-shirty,
- ◆ luźne spodnie (dresowe, dzianinowe lub z tkaniny),
- ◆ luźne swetry,
- ◆ wygodne bluzy polarowe.

Takie ubrania możesz spokojnie kupować także przez internet, ponieważ nie muszą być dokładnie dopasowane do sylwetki.

Cokolwiek nowego kupisz, zastanów się, co z Twojej szafy możesz przekazać przyjaciółce, siostrze lub sprzedać albo oddać dla potrzebujących.

Sprawdź, jak nowe ubrania możesz połączyć z tymi, które już masz w szafie. W ten sposób nauczysz się cennej sztuki łączenia ubrań w uniformy, dzięki czemu stworzysz więcej zestawów z mniejszej ilości elementów.

Łączenie ubrań z tych czterech grup w różnego typu komplety jest świetną zabawą, a także zajęciem rozwijającym wyobraźnię. Możesz zaprosić do niej swoje przyjaciółki, koleżanki, siostry, ciotce. Możecie się nawzajem inspirować pomysłami. Jest tylko jeden warunek: pozytywne podejście, wzajemna życzliwość i dystans do opinii innych.

**DZIĘKI STOSOWANIU ZASAD CAPSULE WARDROBE ORAZ PLANOWANIU ZAKUPÓW NIE TYLKO STWORZYSZ SWÓJ INDYWIDUALNY STYL, LECZ TAKŻE BĘDZIESZ LEPIEJ KONTROLOWAŁA WYDATKI NA UBRANIA ORAZ CZAS SPĘDZONY W SKLEPACH. POZBĘDZIESZ SIĘ TAKŻE ZŁYCH NAWYKÓW KUPOWANIA UBRAŃ POD WPŁYWEM IMPULSU, NIEUWAŻNIE I W POŚPIECHU.**

Jeżeli kiedykolwiek dopadną Cię wątpliwości przed kupnem jakiegoś ubrania, przypomnij sobie, że **lepiej mieć kilka dobrze dobranych bluzek, spodni czy sukienek, w których wyglądasz oraz czujesz się pięknie i wygodnie, niż szafę pełną źle dopasowanych ubrań**, które wprawiają Cię w złe samopoczucie, frustrację i poczucie winy.

W miarę doskonalenia umiejętności robienia rozsądnych i zrównoważonych zakupów, zauważysz też, że dbanie o swój wygląd będzie stawało się łatwiejsze i przyjemniejsze, a Twoja dusza i osobowość rozbłyśnie jak drogocenny kamień w pięknym naszyjniku.

Już po kilku miesiącach konsekwentnych działań w Twojej szafie zagoszczą nowe ubrania, a Ty codziennie rano będziesz dokładnie wiedziała, co na siebie włożyć.

# Styl z głową, czyli jak dobrać odpowiednią fryzurę

*Niezależnie od wdzięków, jakimi obdarzona jest kobieta, jeśli nie ma pięknych włosów, jej uroda pozbawiona jest całego uroku i blasku.*

AGNOLO FIRENZUOLA

**P**rzez większość mojego dorosłego życia borykałam się z problemem ogromnej czupryny z bujnych loków, która zwracała uwagę ludzi. Wiem, że temat włosów i fryzury jest bardzo czułym tematem nie tylko dla mnie, lecz także – jak słyszę w rozmowach z moimi przyjaciółkami i znajomymi – również dla wielu innych kobiet. Do tego stopnia, że niektóre nie potrafią się rozstać z długimi warkoczami czy boją się podciąć grzywkę.

Dlaczego akurat włosy są tym elementem naszego wyglądu, który wiąże się z tak mocnymi emocjami? Czy wyborem fryzury kierują wyłącznie względy estetyczne, poczucie gustu, przynależność do pewnej grupy społecznej, kultura?

Poszukując odpowiedzi na te pytania, dotarłam do książki Nancy Etcoff *Przetrwają tylko najpiękniejsi. Wszystko, co nauka mówi o ludzkim pięknie*, w której autorka rozkłada na drobne elementy sposób postrzegania ludzkiego, fizycznego piękna przez różne kultury, wyciągając wspólne uniwersalne zasady. Z jej badań wynika, że włosy na głowie są tak ważne, dlatego że działają na wszystkie zmysły człowieka. Dzieje się tak, ponieważ posiadają **kolor, połysk, fakturę, są pachnące i poruszają się** oraz są najbogatszym źródłem informacji o człowieku:

Włosy z pewnością mówią wiele na temat naszego usposobienia, pochodzenia, samooceny, gustu, płci, wieku... i o wielu innych rzeczach. Są także żywym świadectwem naszej przeszłości. Zewnętrzna warstwa skóry może się złuszczyć w ciągu miesiąca, ale jeśli masz grzywę opadającą na ramiona, towarzyszy ci od lat. Dopóki nie zetniemy lub nie zgolimy włosów, są one świadectwem tego, jak się odżywiałyśmy, jakie brałyśmy leki i stanowią zapis naszego stanu zdrowia od momentu kiedy zaczęły rosnąć. Jest to może zaskakujące, ale uroda długich włosów może polegać częściowo na tym, że zapisana jest na nich nasza historia<sup>5</sup>.

Przez całe lata utwierdzałam się w przekonaniu, że włosy nie są moim atutem, wręcz przeciwnie. Jednak nie miałam racji. Problem polegał na tym, że nie umiałam sobie z nimi poradzić. Nie spotkałam fryzjera, który potrafiłby umiejętnie się z nimi obejść i dobrać odpowiednią fryzurę do mojej twarzy, sylwetki i stylu życia. To nie była wina moich włosów, ale ich specyficznych i rzadko spotykanych w naszym kraju potrzeb, którym nie potrafiłam sprostać.

Całe szczęście, dziś fryzjerzy szkolą się w różnych technikach – nie tylko przycinania włosów, lecz także mają dostęp do badań naukowych, które rozpoznają budowę oraz potrzeby różnych gatunków włosów. Wyjeżdżają na międzynarodowe szkolenia, poznają nowe techniki strzyżenia i bardziej całościowo patrzą na dobór fryzury do konkretnej osoby.

Włosy i fryzura są jednym z filarów budowaniu świadomego wizerunku, dlatego że są bardzo blisko twarzy i w bardzo dużym stopniu wpływają na wrażenie, jakie robimy na innych ludziach. Włosy są niezwykle istotnym elementem nie tylko dlatego, że stanowią ilustrację naszego stanu zdrowia, lecz także mówią dużo o naszym stylu życia, usposobieniu,

---

<sup>5</sup> Nancy Etcoff, *Przetrywaj Najpiękniejsi. Wszystko co nauka mówi o ludzkim pięknie*, Wydawnictwo CiS, Warszawa 2002.

pochodzeniu, guście oraz osobowości. Każda z nas może dziś wybrać nie tylko wygodną do utrzymania fryzurę, lecz także dopasować jej charakter do całego wizerunku i w ten sposób podkreślić swoje naturalne piękno.

Zaobserwuj, jaka jest Twoja pierwsza reakcja na nowo poznaną osobę? Jakie emocje i skojarzenia niosą ich fryzury? Czy jesteś zadowolona z Twoich włosów i obecnej fryzury? Jeżeli do tej pory nie myślałaś o swoich włosach i fryzurze w taki sposób, to może warto dziś się zastanowić, co one mówią o Tobie?

Dobrze dobrana fryzura nie musi być zgodna z najnowszymi trendami w modzie, ale powinna być właściwie dopasowana do Twojego typu urody, czyli kształtu twarzy, kolorystyki cery i budowy ciała. Nie zawsze kobieta wysoka będzie dobrze wyglądała w długich włosach, a niska w krótkich. Wszystko zależy od indywidualnych cech i potrzeb każdej kobiety.

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Czy dbasz o zdrowy wygląd swoich włosów?
- ◆ Czy wiesz, jaka fryzura najlepiej podkreśla Twoje rysy twarzy, kształt oczu i pasuje do całej Twojej sylwetki?
- ◆ Czy farbujesz włosy? Jeśli tak, to dlaczego?

---

---

---

- ◆ Czy dbasz o zrównoważone odżywianie, aby Twoje włosy były piękne?
- ◆ Czy stosujesz odpowiednie dla Twojego typu włosów kosmetyki?

# Malować się, czy się, nie malować? Oto jest pytanie!

*Najgorsze jest trwonienie pieniędzy na makijaż (...)  
Nie jestem przeciwna odrobinie różu czy pudru.  
Ale większość kosmetyków,  
gdy stosuje się je w nadmiarze,  
szkodzi naturalnej urodzie cery.*

HELENA RUBINSTEIN

*M*akijaż od wieków towarzyszy nam w różnoraki sposób – raz jako narzędzie do podkreślenia piękna lub maskowania tego, czego się wstydzimy, innym razem do przyciągnięcia wzroku ukochanego mężczyzny, czasem po prostu dla zabawy. Tak jak każde narzędzie, tak i makijaż może zostać użyty w pożyteczny lub szkodliwy sposób.

- ♦ Jakie są Twoje intencje, gdy nakładasz rano podkład czy malujesz usta szminką? Co chcesz osiągnąć?

---

---

---

---

---

---

- ◆ Czy robisz makijaż, aby zamaskować to, czego się wstydzisz?
- ◆ Czy robisz makijaż, bo nie lubisz naturalnego wyglądu Twojej twarzy?
- ◆ Czy robisz makijaż, bo boisz się, co koleżanki albo koledzy powiedzą, gdy zobaczą Cię taką, jaka jesteś?
- ◆ Czy robisz makijaż, bo lubisz, ale akceptujesz także swój wygląd bez niego?

Moim zdaniem robienie makijażu jest po prostu codziennym elementem dbania o siebie. Nie musisz tworzyć maski, sztuczności, iluzji piękna, ale możesz dzięki niemu podkreślić to, co w sobie lubisz, na przykład oczy czy usta.

Robienie makijażu jest jak sprzątanie mieszkania. Po prostu staramy się uporządkować pewne elementy, aby tworzyły miły dla oka układ, który daje większe poczucie bezpieczeństwa i często ułatwia zebranie się do innych działań. Nie znaczy to, że malujemy się codziennie i na każdą okazję. Jest wiele sytuacji, w których makijaż nie jest nam do niczego potrzebny, na przykład gdy idziemy pobiegać albo w sobotę wybieramy się na wycieczkę; gdy jesteśmy na wakacjach lub zostajemy w domu.

Jeżeli chcesz budować autentyczny wizerunek, nie zawsze będziesz potrzebowała szminki czy pudru – wszystko zależy od Ciebie i Twojego stylu życia. Czasem po prostu możesz poczuć potrzebę przypudrowania nosa lub wymalowania rzęs, aby po prostu poczuć się lepiej i nie trzeba do tego dopisywać dodatkowej teorii. Myślę, że lekki makijaż jest dobrym sposobem, aby złapać dystans do siebie, ale może też być dobrym lekarstwem, które wniknie głębiej i pozwoli uleczyć niskie poczucie własnej wartości i pewności siebie. W moim przypadku zastosowanie delikatnego makijażu pomogło mi

## *Nieporównywalnie piękna*

na nowo „wyjść do ludzi” po urlopie wychowawczym oraz odkryć w sobie młodą i piękną kobietę.

*Wiesz, jak można się przekonać, czy kobieta jest naprawdę piękna?*

*Przyjrzyj się jej rano, zaraz po przebudzeniu.*

*Bez makijażu, bez wymyślnej fryzury, jak ją Pan Bóg stworzył.*

*Jeżeli jest naprawdę piękna, to i wtedy będzie.*

JONATHAN CAROLL

Pamiętaj, że makijaż może być wprawdzie pomocny, ale nie zastąpi Twojego naturalnego uroku osobistego i siły, którą czerpiesz ze swojego serca oraz z poczucia własnej wartości. Może się jednak stać Twoją tarczą, dzięki której ochronisz swoją wrażliwość.

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Co myślisz o kobietach, które się malują?

---

---

---

- ◆ Czy oceniasz inne kobiety po ich makijażu?

---

---

---

- ◆ Czy potrafisz zrobić delikatny, naturalny makijaż, który podkreśla atuty Twojej urody?

---

---

---

## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Czy zawsze się malujesz?

---

---

---

- ◆ Czy potrafisz wyjść z domu bez makijażu?

---

---

---

- ◆ Czy chciałabyś, aby Twój makijaż był naturalny i właściwie niezauważalny dla innych?

---

---

---

- ◆ Czy chciałabyś się nauczyć świadomie i umiejętnie korzystać z podstaw makijażu, aby budować autentyczny wizerunek?

---

---

---

## Kreatywna siła dodatków

**D**odatki, czy inaczej akcesoria, to te elementy, które do-dajesz do swojego ubioru jako, dopełniające i zmieniające charakter wizerunku, a nie związane z nim na stałe. Do dodatków należą dwie grupy:

### - te, które wkładamy na siebie

- ◆ nakrycia głowy (czapki, kapelusze, turbany, kaski, opaski, chustki, fascynatory)
- ◆ biżuteria (kolczyki, naszyjniki, bransoletki, klipsy, pierścionki)
- ◆ szaliki, szale, apaszki
- ◆ rękawiczki
- ◆ okulary (przeciwśłoneczne lub nie)
- ◆ zegarki
- ◆ rajstopy, pończochy, skarpetki
- ◆ ocieplacze na łydki lub ręce
- ◆ paski
- ◆ szelki
- ◆ szarfy
- ◆ buty

### - te, które nosimy

- ◆ torebki
- ◆ plecaki
- ◆ parasole (przeciwdeszczowe i przeciwśłoneczne)
- ◆ wachlarze
- ◆ laski
- ◆ walizki

W historii ubioru dodatki zajmują szczególne miejsce, ponieważ bardzo często były symbolem przynależności do odpowiedniej grupy społecznej, wyznaczały miejsce w strukturze organizacji czy instytucji.

Zresztą także dziś akcesoria pełnią podobną rolę, chociaż mamy już większą swobodę w samodzielnym podejmowaniu decyzji, jaką torebkę czy buty wybierzemy. Chociaż jeśli chodzi o uniformy zawodowe, na przykład mundur wojskowy czy stroje kościelne, zasady są ściśle określone. Wprawdzie kształt, kolor i materiał, z którego zrobione są dodatki, wpływa na cały wizerunek, to jednak największą rolę spełniają te dodatki, które nosisz stale na sobie, na przykład rajstopy, paski czy biżuteria. Dzięki dodatkom możesz bardzo szybko z klasycznej szarej sukienki stworzyć bardziej elegancki strój na oficjalne spotkanie lub codzienny strój do pracy. Wystarczy dodać odpowiednią torebkę, buty czy naszyjnik.

## *Dodatki, czyli akcesoria*

Dzięki dodatkom możesz bardzo szybko z klasycznej, szarej sukienki stworzyć bardziej elegancki strój na oficjalne spotkanie lub codzienny strój do pracy. Wystarczy dodać odpowiednią torebkę, buty czy naszyjnik.

Torebki, naszyjniki czy buty to te elementy, które dodają charakteru naszemu ubraniu.



Przy wyborze odpowiedniej torebki przymierz i zobacz w lustrze,

- ♦ czy jej wielkość jest proporcjonalna do Twojej sylwetki (zbyt mała torebka powiększa, a zbyt duża sprawia, że wyglądamy na mniejsze);
- ♦ w jaki sposób zachowuje się podczas noszenia, czy jej kształt jest odpowiedni i wygodny dla Ciebie (pionowy, poziomy, woreczkowy, prostokątny);
- ♦ czy kolor jest kontrastowy, czy harmonizuje z twoim ubraniem – jaki efekt chcesz uzyskać?



Przy wyborze naszyjnika czy koraliki zastanów się, jaki efekt chcesz uzyskać:

- ♦ skrócić szyję,
- ♦ przykuć uwagę do górnej części ciała,
- ♦ wydłużyć szyję,
- ♦ wydłużyć sylwetkę.





Wybierając szal i sposób jego wiązania, możesz:

- ◆ tworzyć zupełnie inne zestawy ubrań,
- ◆ wydłużać lub skracać sylwetkę,
- ◆ wydłużać lub skracać szyję,
- ◆ zwracać uwagę na górną część ciała (na przykład kontrastowy szal lub chustka).

Przy wyborze butów masz również ogromne możliwości.  
Kilka prostych wskazówek do przemyślenia:

## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Obcas – jego kształt i wielkość powinna być proporcjonalna do całej Twojej sylwetki oraz kształtu nóg.
- ◆ Kształt buta wpływa na wydłużenie lub skrócenie stopy i nóg – na przykład buty w szpic wydłużają, a ze ściętym przodem skracają.
- ◆ Platforma lub koturn może pomóc dodać kilka centymetrów, ale może także spowodować, że Twoje nogi będą wyglądały ciężko.
- ◆ Balerinki i wszystkie buty na płaskim obcasie to bardzo wygodne obuwie, które może być alternatywą dla butów sportowych na co dzień i dla szpilek na specjalne okazje. Jeżeli nie lubisz lub nie możesz (na przykład z powodów zdrowotnych) nosić butów na obcasie, to będzie dobry wybór dla Ciebie.



## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Zwróć uwagę, w którym miejscu kończy się cholewka buta (na przykład w kozakach czy botkach) i jak wpływa to na długość i kształt nogi.
- ◆ Przyjrzyj się zapięciom oraz cięciom na butach.
- ◆ Zwróć uwagę do jakiej części nogi przyciągają Twój wzrok wszelkie dekoracje – paski, ćwieki, klamerki.



Biorąc pod uwagę Twój styl życia, pracę oraz wrażenie, jakie chcesz stworzyć, **zastanów się i wypisz dodatki**, które będą odpowiednie do zbudowania Twojego stylu. Weź pod uwagę różne okazje i wydarzenia, w których planujesz wziąć udział w bliższej lub dalszej przyszłości (na przykład ślub, bankiet, premiera w kinie, konferencja, prezentacja w firmie).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kapelusz - zapomniany skarb kobiecego stylu

Czy chcesz dodać swojemu stylowi jeszcze bardziej indywidualny charakter? Przemyśl kwestię wybrania odpowiedniego kapelusza.

Pamiętam zdjęcie mojej babci Ani, na które natrafiłam, przeglądając stary album rodzinny. Ma na nim chyba dziewiętnaście lat i oczywiście klasyczny ciemny kapelusz oraz płaszcz w podobnym kolorze. Zdjęcie zostało zrobione przed drugą wojną światową, więc w zupełnie innej rzeczywistości, ale gdy dziś patrzę na kobiety na polskich i światowych ulicach, naprawdę bardzo się cieszę, bo kapelusze wracają na nasze głowy i to z wielkim rozmachem.

Wracam do rodzinnego albumu mojej babci co jakiś czas i oglądam zdjęcia moich prababek, praciotek i prakuzynek, które nie wychodziły z domu bez kapelusza na głowie. Dziś patrzę na te zdjęcia z pewną nostalgią, bo wiem, że były to zupełnie inne czasy. Mam wrażenie, że życie toczyło się w innym tempie. Doświadczenia nauczyły mnie jednak, że kapelusz może się stać bardzo dobrym przyjacielem kobiety, jeżeli tylko trafimy na odpowiedni fason, materiał i oczywiście kolor oraz będziemy potrafili go odpowiednio nosić.

Moja pasja do projektowania i tworzenia kapeluszy oraz wszelakich nakryć głowy trwa już ponad dziesięć lat. Wprawdzie w Szkole Artystycznego Projektowania Ubioru (SAPU) otrzymałam podstawowe informacje dotyczące

projektowania i techniki wykonywania kapeluszy, to większość doświadczeń zebrałam, ucząc się i testując różne rozwiązania samodzielnie, w praktyce. Na początku wypróbowałam nowe pomysły i techniki na kapeluszach dla siebie, a później dla moich przyjaciółek, rodziny czy znajomych.

Dziesięć lat temu w Polsce kapelusz kojarzony był raczej z wizerunkiem eleganckiej starszej pani podążającej w niedzielę do kościoła. Wypieszczony, z połyskującą kokardą, trzymany na specjalne okazje. Kapelusze wśród młodych kobiet nie były tak popularne jak dziś. Przede wszystkim dlatego, że były one drogie i niedostępne, a dodatkowo niepraktyczne do noszenia na przykład w tramwaju czy autobusie. Kolejny problem pojawiał się w momencie dobierania odpowiedniego kształtu i koloru kapelusza do sylwetki, kształtu twarzy i stylu ubierania się.

Przez ostatnie lata spotykałam się z wieloma pytaniami o sposób noszenia kapeluszy. Jaki wybrać? Czy można kapelusz nosić do kurtki, czy tylko do płaszcza? Zauważyłam, że jest spora grupa kobiet, które marzą o znalezieniu odpowiedniego kapelusza. Dobranie właściwego wymaga cierpliwości, czasu oraz znalezienia odpowiedniego miejsca i osoby, która będzie wiedziała jak pomóc.

Kiedyś zawód modystki był tak samo ważny jak najlepszego krawca-artysty. Dziś, choć wydaje się zapomniany, powoli odradza się także w Polsce. Dobra modystka potrafiła dobrać kobiecie kapelusz na co dzień i na specjalne okazje oraz była równocześnie cichym doradcą stylu każdej eleganckiej kobiety. Dziś kapelusz wraca do łask i coraz więcej kobiet podejmuje wyzwanie znalezienia odpowiedniego modelu dla siebie. Bardzo się cieszę, że Polki powoli odzyskują odwagę i sięgają po kapelusz, który jest wdzięcznym dodatkiem ułatwiającym nadawanie stylowi innego charakteru.

Jeżeli Twoim marzeniem jest dobranie odpowiedniego kapelusza do Twoich potrzeb, zapoznaj się z poniższymi wskazówkami. Pomogą Ci one określić, jaki będzie dobrze wyglądał, biorąc pod uwagę kształt Twojej twarzy. Oczywiście następnym krokiem jest znalezienie w sklepie odpowiednich fasonów kapeluszy i przymierzenie ich, próbując różnych ułożeń na głowie (na przykład na skos, na czubku głowy, bardziej na czoło).

Teraz zapraszam Cię na chwilę przed lustro.

1. Jaka jest szerokość Twojego czoła w najszerszym miejscu?
2. Jak bardzo wystające są Twoje kości policzkowe?
3. Czy linia szczęki jest szersza od szerokości czoła w najszerszym jego miejscu?
4. Jak długa jest Twoja twarz?

Zanim sprawdzisz, jaki kapelusz będzie najlepiej pasował do Twojego kształtu twarzy, przedstawię, z czego składa się kapelusz. Jest to nakrycie głowy, które w odróżnieniu od czapki ma **rondo** oraz **główkę**, czyli tę część, którą nakładamy bezpośrednio na głowę.



Joanna Tor-Gazda



### **TWARZ OWALNA**

Długość twarzy jest równa półtorej szerokości twarzy. Kształt twarzy delikatnie rozszerza się w okolicy kości policzkowych tuż pod linią oczu. Linia szczęki jest lekko i delikatnie zaokrąglona, ale nie za szeroka.

Odpowiednie kapelusze:

Większość kształtów będzie odpowiednia – od tych z szerokim rondem, zarówno prostym jak i falującym, po te z małym rondkiem. Należy zwrócić uwagę, aby szerokość ronda nie była większa niż szerokość ramion.

### **TWARZ OKRĄGLA**

Twarz ma podobną szerokość i długość. Jest krótsza od owalnej z bardziej okrągłą linią szczęki.

Odpowiednie kapelusze:

Z nieregularnym rondem i z wysoką główką. Dobrze wybrać taki z piórami lub innymi dekoracjami, które są doczepione w linii pionowej, aby optycznie wydłużyć twarz.



### **TWARZ KWADRATOWA**

Szerokość czoła i linii szczęki jest bardzo zbliżona lub taka sama, ma mocno zarysowaną linię szczęki w kształcie linii prostych.

Odpowiednie kapelusze:

Kapelusze o nieregularnym kształcie ronda lub o wysokiej główce sprawią, że twarz optycznie zostanie wydłużona. Należy nosić



kapelusz bardziej pod kątem niż prosto, dzięki czemu kształt twarzy lekko się wydłuży.

### **TWARZ PROSTOKĄTNA**

Twarz ma bardziej wydłużony kształt, jest prostokątna oraz ma mocno zarysowaną linię szczęki w kształcie linii prostych.

Odpowiednie kapelusze:

Klasyczne kapelusze o prostych kształtach oraz te z podniesionym do góry lub wywiniętym rondem, noszone bardziej pod kątem niż prosto. Należy unikać kapeluszy z małym rondem i wysoką główką.



### **TWARZ TRÓJKĄTNA**

Linia szczęki jest szersza od linii kości policzkowych i czoła.

Odpowiednie kapelusze:

Kapelusze o szerokich rondach i wysokiej główce. Ważne, aby rondo było szersze od szerokości szczęki, a główka raczej wysoka lub średnia, aby wydłużyć optycznie twarz. Asymetryczne rondo także dobrze wyglądają przy tym kształcie twarzy



### **TWARZ W Kształcie SERCA**

Szerokość na linii kości policzkowych i czoła jest większa od szerokości szczęki. Linia włosów, gdy odsłonisz je z czoła, układa się w kształcie serca.

Odpowiednie kapelusze:



Kapelusze o wyższej główce ze średnim rondem, noszone pod kątem.



### **TWARZ W KSZTAŁCIE DIAMENTU**

Szerokość na linii kości policzkowych jest najszerszą częścią twarzy, natomiast czoło lekko zwęża się na linii włosów. Linia szczęki jest dużo węższa od linii kości policzkowych.

#### Odpowiednie kapelusze:

Kapelusze ze średnim rondem, z detalem na boku główki, z grubszych materiałów, na przykład o widocznej teksturze.

## *Dlaczego warto nosić kapelusz?*

Jest wiele powodów, dla których uwielbiamy nosić kapelusze. Po pierwsze, czujemy się w nich inaczej niż w czapce. Po drugie, możemy w prosty sposób zmienić charakter całego ubioru. Po trzecie, dzięki kapeluszowi zyskujemy kilka dodatkowych centymetrów, nie mówiąc już o tym, że chodzimy bardziej wyprostowane i po prostu mniej się garbimy. Czasem kapelusz pozwala nam się schować przed wzrokiem przechodniów, a innym razem zaznacza naszą obecność. Wszystko zależy o tego, jaki kształt i kolor kapelusza wybierzemy oraz z jakim ubraniem go połączymy.

Moim ulubionym okresem w historii ubioru są lata dwudzieste i trzydzieste XX wieku, dlatego bardzo lubię też kapelusze typu **cloche**, które są połączeniem wygody i elegancji, a dodatkowo wyglądają bardzo stylowo. Uwielbiam też fascynatory, czyli małe dekoracyjne kapelusze, które nie mają

ronda, ale są bardzo ozdobne. Zazwyczaj do ich dekoracji używa się piór oraz innych, często zaskakujących dodatków. Ich głównym zadaniem jest „fascynowanie” otoczenia i przyciągania uwagi do kreacji kobiety, która go nosi. Najciekawsze fascynatory można zobaczyć na głowach kobiet oglądających wyścigi w Ascot. Jest to miejsce, gdzie główną atrakcją dla oglądających są nie tylko wyścigi konne, lecz także kobiety w niesamowitych i niespotykanych na co dzień kapeluszach.

Gdy zaczęłam nosić kapelusze, na początku trochę się bałam i byłam dosyć onieśmielona spojrzeciami ludzi na ulicy czy w tramwaju. Zwłaszcza, że nie były to klasyczne modele, tylko wymyślone przeze mnie fasony. Na początku często spuszczałam wzrok i próbowałam się schować pod rondem, w duchu ciesząc się z tego komfortowego ukrycia. Po kilku tygodniach jednak nauczyłam się patrzeć ludziom w oczy, a nawet się do nich uśmiechać, co – wierz mi – nie było łatwe. Doświadczenie z wprowadzaniem kapeluszy do mojego stylu było bardzo ciekawym eksperymentem psychologicznym i sposobem na oswojenie nieśmiałości. Pokazało mi, że jeżeli przyzwyczaję się do nowego wyglądu i poczuję się w nim pewnie, to krytyka ze strony otoczenia nie będzie miała wpływu na moje samopoczucie. Natomiast gdy sama będę się czuć niepewnie w jakimś ubraniu czy kapeluszu, stanę się zbyt wyczulona na opinię innych i cały urok osobisty, gdzieś umknie.

Dziś tamten kapeluszowy eksperyment owocuje na wiele sposobów, nawet gdy nie mam na głowie kapelusza. Warto czasem zmienić coś w sposobie ubierania, aby nabrać dystansu lub zobaczyć się w innym świetle.

Mam nadzieję, że jeżeli będziesz chciała i dobrze poszukasz, to znajdziesz swój wymarzony kapelusz, który stanie się znakiem rozpoznawczym Twojego stylu oraz doda Ci więcej pewności siebie.

## *Nieporównywalnie piękna*

Pamiętaj, że często cierpliwe poszukiwania zostają wynagrodzone, a eksperymenty prowadzą do zebrania wielu ciekawych, nowych doświadczeń. Nawet jeśli do tej pory nie myślałaś o kapeluszu, spróbuj przymierzyć w sklepie kilka dla zabawy i zaobserwuj, jak się w nim będziesz czuła oraz jak zmienia się Twoja twarz przy różnych ułożeniach kapelusza na głowie.

# Czy istnieje moda z duszą?

Slow Fashion jest dla nas szansą,  
aby mieć tort i zjeść go:  
aby być nakarmionym przez modę i naturę.

KATE FLETCHER

Wiele kobiet, z którymi się spotykałam mówiło, że dzisiejsza moda sprawia wrażenie pędzącej w ogromnym tempie maszyny, która nie ma wiele wspólnego z rzeczywistymi potrzebami współczesnych kobiet. Podkreślają też, że często słyszą informacje o wykorzystywaniu dzieci i kobiet do pracy w ciężkich i niegodnych warunkach, właśnie w szwalniach produkujących modne ubrania i dodatki.

Podczas warsztatów często dyskutowaliśmy, czy jest możliwy powrót do tworzenia ubrań dobrej jakości, ładnych i funkcjonalnych, ale poza tym głównym nurtem mody masowej. Spotkania z kobietami zainspirowały mnie do kolejnych poszukiwań, które doprowadziły mnie do ruchu **Slow Fashion**, łączącego ekologiczne oraz etyczne i zrównoważone podejście do mody, budowania indywidualnego stylu oraz zachowywania cennych tradycji rzemiosła artystycznego.

*Slow Fashion* w dosłownym tłumaczeniu, znaczy „powolna moda”. Kate Fletcher, profesor London Collage of Fashion, pisarka i aktywistka, użyła tego sformułowania na określenie międzynarodowego ruchu twórców, projektantów, firm, organizacji i instytucji, którzy działają w celu tworzenia pięknych,

ponadczasowych i wielofunkcyjnych ubrań oraz dodatków z poszanowaniem godności człowieka i z zachowaniem równowagi w środowisku naturalnym.

Okazuje się, że część branży odzieżowej zareagowała w ten sposób na zbyt szybką i agresywnie rozwijającą się produkcję tanich ubrań niskiej jakości, czyli tak zwany *fast fashion*.

Ruch *Slow Fashion* bazuje na zasadach zrównoważonego rozwoju w modzie i przemyśle tekstylnym, opisanych między innymi przez Kate Fletcher w książce *Sustainable Fashion and Textiles: Design Journeys*. Aktorka zwraca w niej uwagę na negatywny wpływ obecnie dominującego sposobu produkcji na poszanowanie godności człowieka i jego naturalnego otoczenia.

Projektanci oraz firmy działające na zasadach *Slow Fashion* tworzą ubrania i dodatki, zwracając szczególną uwagę, aby proces produkcji był bezpieczny zarówno dla ludzi, jak i środowiska naturalnego. Korzystają z tekstyliów ekologicznych. Przetwarzają już niepotrzebne, stare ubrania oraz stawiają na nowe technologie. Łączą piękne projekty z zapotrzebowaniem konsumentów oraz z pomocą tym ludziom, którzy utrzymują się z tradycyjnych sposobów tkania i szycia.

W ubiegłym roku pisałam e-booka pod tytułem *Slow Fashion. Jak zbudować swój styl i uratować świat*. Dzięki poszukiwaniom materiałów do książki odkryłam, że największą siłą tej międzynarodowej akcji jest **różnorodność i otwartość na innowacje, kreatywność oraz pragnienie dostarczenia ludziom ubrań tworzonych z pasją, z poszanowaniem godności do człowieka, jego pracy i środowiska**.

Codziennie projektanci w różnych miejscach na ziemi, coraz częściej także w Polsce, korzystają z potencjału własnej wyobraźni, uruchamiając swoją twórczą siłę, aby pokazać, że

moda w „rytmie *slow*” jest nie tylko fascynującym zjawiskiem dla wybranych znawców tematu, lecz także sposobem na budowanie autentycznego stylu i wizerunku spójnego z wartościami takimi jak miłość, uczciwość, równowaga, naturalne piękno człowieka i jego środowiska.

Kieruję się zasadami ruchu *Slow Fashion*, dlatego że są one spójne z moim stylem życia, wartościami oraz spojrzeniem na proces budowania osobistego wizerunku. Uważam, że promuje on dobre i zdrowe postawy, a każda z nas może z powodzeniem wprowadzić do swojego stylu jego zasady.

Ruch *Slow Fashion*, chociaż młody, bardzo pręźnie się rozwija, przede wszystkim dzięki ludziom, którzy wytrwale, z pasją i radością zajmują się projektowaniem i produkcją ubrań podkreślających prawdziwe piękno człowieka. Działają, opierając się na osobach, które wierzą w siłę współpracy w celu osiągnięcia zrównoważonego rozwoju w modzie. Potrafią zarówno dostrzec wartość tradycyjnie tkanych materiałów, jak i potencjał kryjący się w możliwościach nowoczesnej technologii.

Ty także możesz uwolnić swoją szafę i zbudować styl zgodny z Twoimi wartościami. Gorąco zachęcam Cię do bycia „slowfashionistką” i przyłączenia się do wielkiej międzynarodowej rodziny osób nie tylko świadomych swego piękna, lecz także piękna naszego środowiska.

# Jak zbudować swój styl i uratować świat?

Co Ty możesz zrobić? Jak możesz zacząć? Jest bardzo wiele działań, które możesz podjąć, aby krok po kroku stać się ambasadorką stylu *Slow Fashion*, poczuć się pewną siebie kobietą, a dodatkowo przyczynić się do pozytywnych zmian na świecie. Z punktu widzenia konsumenta, którym każda z nas jest, mamy naprawdę bardzo duże możliwości, tylko często nie zdajemy sobie z nich sprawy w codziennej bieganinie między pracą, domem i innymi zajęciami.

Teraz przedstawię Ci kilka sposobów, które sama systematycznie, krok po kroku wprowadzałam do swojego życia i mogę z ręką na sercu powiedzieć, że są skuteczne.

Możesz wybrać ten, który będzie Tobie najłatwiej wprowadzić i zostać ambasadorką *Slow Fashion* już dziś.

## 1. STWÓRZ WIZJĘ WŁASNEGO STYLU I LISTĘ UBRAŃ

W obecnej modzie panuje chaos (choć niektórzy nazywają to demokracją w modzie), a zmiany trendów są tak szybkie, że spokojnie można porównać obecny główny nurt przemysłu modowego do *fast foodów*. Szybko, tanio i byle jak. Sposobem na złapanie oddechu i uwolnienie się od bylejałości bądź też zbytniego gonienia za modą jest stworzenie mapy własnego stylu, czyli wizji wymarzonego sposobu ubierania, „przetłumaczonej” na język konkretnych ubrań.

## **2. WYMIENIAJ SIĘ UBRANIAMI**

Prowadząc warsztaty i bywając w domach u moich klientek oraz koleżanek, zauważyłam, że wszystkie mamy podobną tendencję do „chomikowania”, czyli zostawiania ubrań na później: „Jak schudnę, jak przytyję, jak te spodnie wrócą do mody...”. Niestety, to „później” rzadko przychodzi, a my toniemy w morzu ubrań, których nie tylko nie nosimy, lecz które przysparzają nam o dodatkową frustrację i poczucie winy, że „nie schudłam, że niepotrzebnie wydałam pieniądze...”.

Prawda jest taka, że kobieca sylwetka zmienia się w ciągu życia i to wielokrotnie. Z mojego doświadczenia wynika, że tylko niewielka grupa kobiet może się cieszyć niezmienną sylwetką przez całe życie. Mam wrażenie, że nie akceptując tego faktu, same podcinamy sobie skrzydła.

Któregoś dnia stanęłam przed szafą i po prostu wyrzuciłam z niej wszystkie ubrania na kanapę. Przymierzyłam każde z nich po kolei. Wybrałam tylko te, które pasowały do mojej sylwetki w tamtym momencie, a dwa worki ubrań przekazałam dalej. Jedyne, co zostało, to mała kupka kilku podkoszulków i dwie pary spodni. Byłam trochę przerażona i smutna, bo okazało się, że naprawdę nie mam co na siebie włożyć. Ale z drugiej strony, gdy zobaczyłam tę przestrzeń w szafie, od razu poczułam wielką ulgę, a na przypływ pozytywnych pomysłów nie musiałam długo czekać.

Następnego dnia opowiedziałam dwóm przyjaciółkom o moich porządkach w szafie i zasugerowałam, żeby zrobiły przegląd swoich ubrań i jeżeli nie będą chciały już w czymś chodzić, to ja chętnie je przegłębę. Wyobraź sobie, że dzięki takiej wymianie i zakupieniu kilku innych rzeczy zapełniłam szafę odpowiadającymi mi ubraniami. Do tej pory stosuję tę metodę i widzę, że się sprawdza.

Wyobraź sobie, że Ty stoisz przed swoją wymarzoną szafą, w której wszystkie ubrania są ładnie poukładane i nie tylko

masz przed sobą przejrzysty obraz, lecz przede wszystkim widzisz tylko te ubrania, które do Ciebie idealnie pasują, dając Ci poczucie piękna, pewności siebie i pozytywną energię do życia. Jak Ci się podoba taka wizja?

Ona naprawdę jest realna, jeśli tylko oddasz ubrania, których już nie nosisz, robiąc tym samym miejsce dla tych, które z radością będziesz na siebie wkładać.

Rozumiem, że nie we wszystkich miastach organizowane są wymiany ubrań. Dlatego sama możesz zainspirować taką akcję w Twojej miejscowości lub użyć do tych celów internetu i dokonywać wymiany z kobietami z całej Polski.

### **3. PODAJ DALEJ**

Ubrania powinny być używane, one lubią być w ruchu. Im więcej będziesz rozdawała ubrań, których już nie nosisz, tym więcej dobrych ubrań będzie do Ciebie przychodziło. Nie ma żadnego pożytku z ubrania, które wisi w szafie i czeka na lepsze dni.

Dzielenie się z innymi ma ogromne znaczenie dla budowania dobrych relacji oraz ogólnego dobrobytu. Jeżeli masz wokół siebie kogoś, komu możesz przekazać ubrania, w których już nie chodzisz, po prostu zrób to. Bluzka, która jest dla Ciebie nieodpowiednia, komuś innemu może się bardzo przydać. Pamiętaj tylko, żeby ubrania nie były zniszczone. Rozejrzyj się w swoim otoczeniu, popytaj przyjaciół, na pewno znajdą się osoby, które z uśmiechem przyjmą Twoje ubrania albo będą wiedziały, komu je przekazać.

### **4. WYPOŻYCZAJ NA SPECJALNE OKAZJE**

Kupowanie ubrań nie zawsze jest jedynym i najlepszym rozwiązaniem. Czasem potrzebujesz ubranie na jedną okazję, na przykład na ślub, bal sylwestrowy czy bankiet w pracy.

Co możesz zrobić zamiast kupować sukienkę na jeden raz? Możesz zapytać przyjaciółkę, koleżankę lub skorzystać z profesjonalnych wypożyczalni, dzięki czemu zaoszczędzisz miejsce w szafie oraz bardzo często także pieniądze. Możesz wypożyczyć samą torebkę lub biżuterię i odświeżyć tym samym strój, który masz już w szafie.

## **5. STWÓRZ WIELOFUNKCYJNĄ GARDEROBĘ**

Jednym z założeń ruchu *Slow Fashion* w modzie jest promowanie klasycznych i wielofunkcyjnych ubrań, które można łączyć na wiele sposobów (tak jak w *capsule wardrobe*): sukienki z dzianiny z możliwością samodzielnej regulacji ich długości; szal, który można ubrać jako narzutkę do sukienki; legginsy, które można założyć do tuniki, sukienki czy swetra albo pójść na trening.

Pomyśl o ubraniach tak, jakby były elementami kreatywnej układanki. Może się okazać, że dzięki wprowadzeniu kilku wielofunkcyjnych ubrań stworzysz dużo większą liczbę uniformów, a Twoja wyobraźnia dodatkowo otrzyma twórczą inspirację w innych dziedzinach.

## **6. KUPUJ UŻYWANE UBRANIA**

Na temat *second-handów* krąży wiele różnych opinii. Jedni je kochają i zawsze potrafią wybrać coś dla siebie, natomiast drudzy pałają odrazą i nie są w stanie się zmusić do zakupów w sklepach z używaną odzieżą. Bardzo dobrze rozumiem ten dysonans. Moim zdaniem wszystko zależy od sklepu, sposobu ekspozycji ubrań oraz ekspedientek, a przede wszystkim od jakości sprzedawanych rzeczy.

Zauważyłam (a korzystam z *second-handów* od dwudziestu lat), że jakość towarów w sklepach z odzieżą z tak zwanej drugiej ręki (zwłaszcza tej pochodzącej z Wielkiej Brytanii czy

USA, gdzie ludzie pozbywają się często prawie nienoszonych ubrań) jest często o wiele lepsza niż tej nowej.

Odzież używaną, oryginalną i bardzo dobrej jakości można także dostać w tak zwanych *Vintage Butique*. Te sklepy różnią się od zwykłych *second-handów* tym, że ubrania są nie tylko w bardzo dobrym stanie, lecz także bardziej ekskluzywne, chociaż reprezentują styl sprzed kilkunastu lat.

Na krakowskim Kazimierzu powstało kilka sklepów, w których znalazłam sukienkę z lat pięćdziesiątych lub autentyczną bluzę z lat osiemdziesiątych.

Butiki *Vintage* są też świetnym źródłem oryginalnych toreb, kapeluszy czy biżuterii. Jeżeli szukasz ubrań z charakterem, to będzie dla Ciebie inspirujące miejsce na zakupy.

Jakie są plusy kupowania w *second-handzie*?

- ◆ Widzisz, jak ubranie wygląda po praniu.
- ◆ Oszczędzasz pieniądze.
- ◆ Możesz znaleźć unikatowe ubrania i dodatki.
- ◆ Kupujesz ubrania niezależnie od panujących trendów.
- ◆ Przyczyniasz się do mniejszego generowania śmieci.

Jakie są wady?

- ◆ Ubrania nie są zgodne z sezonowymi trendami.
- ◆ Trzeba poświęcić trochę czasu, żeby coś ciekawego znaleźć.
- ◆ Nie zawsze znajdziesz coś interesującego w Twoim rozmiarze i stylu.

## **7. DYC – DO YOUR CLOTHES**

„Rób własne ubrania”. Brzmi strasznie?

Obserwując rozwój ruchu DIY (ang. *do it yourself*) zarówno na świecie jak i w Polsce, widzę, że szycie ubrań w domu przeżywa wielkie odrodzenie.

Okazuje się, że moda na szycie powraca, a szyjące kobiety bardzo chętnie dzielą się swoją wiedzą i umiejętnościami z innymi, między innymi poprzez grupy na Facebooku (na przykład „Kraków szyje!”) oraz na warsztatach czy blogach. Powstają nawet specjalne kursy internetowe dla początkujących i zaawansowanych twórczych krawcowych. Zjawisko to zauważalne jest nie tylko w blogosferze, lecz także w przestrzeni miejskiej i edukacyjnej.

Jeżeli czujesz przypływ twórczej siły i chciałabyś wprowadzić ją w życie, pójdz za nią, a zobaczysz, ile pozytywnych zmian może Ci dać.

Szycie, dzierganie czy tkanie ubrań ma też swoją drugą, bardziej psychologiczną stronę. Pozwala nam się skupić na jednym zadaniu i wykonać go od początku do końca. Przy wielu codziennych obowiązkach tego typu zajęcie ma kojący wpływ na nasze rozedrgane emocje i pozwala się wyciszyć. Odkryłam też, że gdy mam wiele rozpoczętych projektów zawodowych, których realizacja rozciągnięta jest w czasie, to uszycie czapki, spódnicy czy kostiumu dla dziecka na bal karnawałowy pomaga mi w złapaniu dystansu do działań zawodowych i uporządkowaniu myśli. Skupiając się na procesie tworzenia ubrania od projektu do faktycznego założenia go, doświadczam także swojej twórczej siły i regeneruję zmęczony umysł.

Spróbuj zacząć od nieskomplikowanego pomysłu, na przykład prostej siatki na jarzyny z kawałka nieużywanego już podkoszulka, a zobaczysz, jak ta twórcza iskra rozpali w Tobie chęć do poznawania swoich manualnych możliwości.

Pomysły, które przed chwilą przeczytałaś, to tylko siedem z dwunastu sposobów, które opisałam we wspomnianym już e-booku *Slow Fashion...* Mam nadzieję, że staną się one dla Ciebie inspiracją nie tylko do zmiany sposobu patrzenia na świat ubrań, lecz także do aktywnego działania na rzecz dobra i obudzenia w Twoim sercu iskry prawdziwego piękna.

Zanim zainteresowałam się ruchem *Slow Fashion*, pracowałam w jednej z większych polskich firm odzieżowych i poznałam specyfikę masowej produkcji ubrań od drugiej strony. Niskiej jakości ubrania, kopiowanie wzorów konkurencji to podstawowe zasady funkcjonowania wielu firm w tej branży. Tylko po co w takim razie zatrudniać w firmie projektantów, jeżeli nasza praca polega głównie na przerysowywaniu wzorów i wpisywaniu ilości guzików do bazy danych?

Na szczęście znajdują się na świecie ludzie i firmy, którzy nie poddają się tym zasadom. Projektują i tworzą ubrania oraz dodatki w oparciu o zasady zrównoważonego rozwoju i etyki, stawiającej człowieka i jego środowisko na pierwszym miejscu.

W Polsce, w dużych miastach coraz częściej możemy spotkać małe lokalne firmy, które podczas targów czy festiwali twórców prezentują swoje pomysły. Warto poszukać, czy w Twojej okolicy są organizowane podobne wydarzenia, aby znaleźć inspirację i ciekawe ubrania czy dodatki.

Chociaż może wydaje Ci się, że ten problem nie dotyczy bezpośrednio Ciebie, zerknij do swojej szafy i zobacz z ciekawości, gdzie zostały wyprodukowane Twoje ubrania.

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Czy wiesz gdzie, przez kogo i w jakich warunkach zostały wykonane ubrania, które nosisz?
- ◆ Czy na pewno wszystkie ubrania, które kupiłaś, były Ci potrzebne?

- ◆ Czy kupujesz ubrania, by poprawić sobie humor?
- ◆ Czy potrafisz się pozbyć ubrań, które nie są Ci już potrzebne albo źle leżą?
- ◆ Czy chciałabyś się nauczyć przerabiać i zmieniać swoje ubrania za pomocą maszyny do szycia lub ręcznie?



Z rozmów z moimi klientkami wnioskuję, że one także są zmęczone tak szybko zmieniającą się modą oraz słabą jakością ubrań, szytych często na standardową sylwetkę.

Niestety, większość z nas ma dostęp tylko do sklepów z odzieżą produkowaną na zasadach *fast fashion* (szybko, tanio, jednorazowo). Chociaż niewiele z nas lubi kupować ubrania używane lub się wymieniać ubraniami, zmiany można zacząć wprowadzać chociażby od **określenia własnego stylu i dobierania ubrań w oparciu o zasady *capsule wardrobe***.

Można też lepiej planować zakupy odzieżowe lub kupować ubrania produkowane przez dobre polskie firmy. W dobie internetu zakupy *on-line* są także dobrym sposobem na znalezienie alternatywy dla głównego nurtu. Może w swojej rodzinie lub wśród przyjaciół znajdziesz kogoś, kto potrafi robić na drutach lub szyc na maszynie i chętnie Cię tego nauczy albo zrobi sweter dla Ciebie?

Każde działanie jest ważne, nawet to z pozoru niepozorne i małe, jeżeli jest skierowane w stronę poprawy warunków życia i pracy ludzi, a także dobra i miłości.

Możesz porozmawiać o tym z przyjaciółmi, znajomymi. Możesz poszukać więcej informacji na ten temat w książkach, artykułach, blogach. Zobaczysz, że ruch *Slow Fashion* jest nie tylko niezwykle różnorodny, lecz także pomaga utrzymać

pracę rzemieślnikom oraz lokalnym artystom, a Tobie może pomóc stworzyć autentyczny styl ubierania.

Gdy odkryłam, że obok tego rozpędanego koła mody rodzi się piękny i autentyczny ruch ludzi, którzy chcą się dzielić z innymi swoimi umiejętnościami poprzez tworzenie dobrych ubrań, poczułam, że odnalazłam wymarzone miejsce dla siebie.

Wierzę, że aby zmienić świat musimy najpierw odkryć piękno i dobro w sobie. W moim przypadku zmiany wynikały zarówno z zewnętrznej potrzeby wyrażenia siebie, jak i z wewnętrznej chęci odnalezienia równowagi i spójności.

### **Pytania do refleksji**

- ◆ Czy chciałabyś budować swój styl, szanując godność i pracę ludzi, którzy tworzą ubrania oraz środowisko naturalne?
- ◆ Czy uważasz, że każda z nas poprzez swoje zakupy wpływa także na zachowania producentów?
- ◆ Który z siedmiu sposobów na wprowadzenie zasad *Slow Fashion* jest Ci najbliższy?
- ◆ Co hamuje Cię przed wprowadzeniem do Twojego stylu zasad zrównoważonej mody?

# *Czy myślisz, że modelki są szczęśliwsze?*

*Modelki z lat dwudziestych, trzydziestych i czterdziestych nie były znane z nazwiska.*

*Podobnie jednak jak modelki współczesne, obracały się w kręgach bogaczy i arystokracji.*

*I były też tak chude, że fotografowie musieli upinać ubrania, aby przylegały do ich szczupłych bioder.*

*Utrzymanie wyjątkowo szczupłej sylwetki kosztuje wiele wysiłku.*

*Trudno jest być tak chudym, nie oszukując (narkotyki, papierosy, anoreksja) i wiele szczupłych osób rzeczywiście oszukuje.*

NANCY ETCOFF



*P*rzez wiele lat spotykałam bardzo różne modelki. Wiem, że jak w każdym zawodzie, tak i wśród nich można znaleźć wiele mądrych, dobrych i prawdziwie pięknych dziewczyn, które swoje życie opierają na wartościach i nie ulegają presji branży. Jedną z takich kobiet jest Klaudia Dzwonek, którą poznałam właściwie przypadkowo w ubiegłym roku podczas konferencji Global Leadership Summit – Prowadź tam, gdzie jesteś.

Klaudia, pracując jako modelka, równocześnie studiowała polonistykę i Public Relations (PR). Jest młodą kobietą, która ujęła mnie tym, że potrafi stawiać granice, a życiowe wybory odważnie opiera na chrześcijańskich wartościach.

Jej piękny wygląd zewnętrzny jest autentyczny i spójny z pięknem wewnętrznym. Ma wiele talentów i zainteresowań, między innymi śpiewa, a jej prawdziwe piękno inspiruje innych. Bardzo dobrze się z nią rozmawia, ponieważ uważnie słucha swojego rozmówcy, jest otwarta i bardzo życzliwa. Chętnie dzieli się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami, a jej uśmiech jest najpiękniejszym dodatkiem do jej indywidualnego stylu.



Drugą, także była już modelką, która podzieliła się ze mną swoimi spostrzeżeniami oraz dosyć trudną historią związaną z presją, jaką wywiera branża mody na młode dziewczyny, jest Julie Hybel. Od szesnastu lat mieszka w Polsce, pracuje z młodzieżą, uczy angielskiego oraz organizuje konferencje i inne spotkania dla kobiet. Dziś jej prawdziwą pasją jest pomaganie ludziom w zrozumieniu ich prawdziwej wartości i w życiu skoncentrowanym na ich mocnych stronach. Jak mówi, wierzy, że każdy człowiek został stworzony dla konkretnego celu i posiada wrodzone zalety, charakter, pragnienia oraz zdolności, aby ten cel osiągnąć. Jedną z najważniejszych lekcji, jakie odebrała, to to, że prawdziwe spełnienie w życiu płynie ze zrozumienia tego, jak bardzo jesteśmy kochani przez naszego Stwórcę dzięki poznawaniu Go oraz chodzeniu w pięknie i wolności bycia takimi, jacy zostaliśmy stworzeni. Obecnie mieszka w Krakowie z mężem Przemkiem, córką Roksana

i psem Amber. Odkrywając piękno w sobie, inspiruje i motywuje inne osoby do poszukiwania i odkrywania w sobie potencjału.

Myślę, że modelki są w trudnej sytuacji, a presja środowiska, w którym pracują, nie sprzyja pielęgnowaniu prawdziwego piękna. Coraz młodsze dziewczyny pracują w bardzo niepewnych warunkach, a ich angaż zależy od subiektywnych i ciągle zmieniających się wymogów projektantów, domów mody czy firm odzieżowych. Po rozmowie z Klaudią wiem też, że wśród modelek są kobiety, które na co dzień zmagają się z podobnymi problemami co każda z nas. Jednak codziennie muszą stawiać czoła czemuś więcej – krytycznym uwagom potencjalnych pracodawców, którzy zazwyczaj mówią im, że są za grube, mają zbyt wąskie biodra albo zbyt duży biust. Ich praca zależy całkowicie od preferencji branży związanych z obecnie lansowanym typem urody. Często kwestia otrzymania pracy nie zależy od tego, kim są i jakie wartości sobą reprezentują, tylko czy odpowiadają odpowiednim wymiarom.

*Cieszę się, że ludzie uważają mnie za atrakcyjną,  
ale tak naprawdę to kwestia matematyki,  
liczby milimetrów między oczami a podbródkiem.*

PAULINA PORIZKOVA

Według przeprowadzonych przez jeden z brytyjskich magazynów badań, w których wzięło udział pięć tysięcy kobiet, aż 70 procent z nich było niezadowolonych z wyglądu swojego ciała. Prawie 50 procent było na diecie, wiele używało środków przeczyszczających lub stosowało głodówki<sup>6</sup>.

Przeprowadziłam wiele rozmów z kobietami w różnym wieku i widzę, że duża część z nas chciałaby zrzucić kilka

<sup>6</sup> Caryn Franklin, *How to look good*, e-book, dostęp ze strony [www.howtolookgood.com](http://www.howtolookgood.com) z października 2014.

kilogramów, niezależnie od tego, czy faktycznie tego potrzebuje, czy nie. Coraz częściej spotykam też w kobiecych szafach worki lub pudełka z ubraniami, w które na pewno się zmieszczą po kolejnej „fantastycznej” diecie.

Zastanawiam się, dlaczego kobiety czują się ciągle zbyt grube, nawet jeżeli ich masa ciała jest w normie? Czy to aby nie dlatego, że jesteśmy cały czas bombardowane obrazami bardzo szczupłych modelek jako idealnych reprezentantek kobiecego piękna?

Gdy ogląda się zdjęcia prezentujące ubrania powszechnie dostępnych marek, odnosi się wrażenie, że tylko modelki w nich dobrze wyglądają, bo gdy te same ubrania przymierzy kobieta o naturalnych wymiarach, leżą już zupełnie inaczej. Pytanie, kto ma te ubrania nosić: modelki czy my?

Tak jak już pisałam, modelki pracują w trudnym środowisku i pewnie często czują się samotne i niewystarczająco piękne. Jednak jak w każdym zawodzie, tak i w modzie można znaleźć osoby podobne do Klaudii czy Julie, wychodzące poza płytką warstwę sztucznie stworzonej iluzji piękna, dla których modeling był tylko krótkim epizodem.

Jestem fanką ruchu *Slow Fashion*, ponieważ właśnie w ramach pokazów mody zrównoważonej, która z szacunkiem traktuje człowieka i jego naturalne środowisko, ubrania prezentowane są na kobietach o różnych kształtach, kolorach skóry czy wzroście. Chociaż ten kierunek mody jest dosyć młody, bo ma dopiero kilka lat, to jego rozwój na świecie i w Polsce nabiera rozpędu. Mam nadzieję, że dzięki ludziom, którzy są zaangażowani w jego tworzenie i promocję, a także dzięki modelkom o prawdziwych kobiecych kształtach, zmieni się podejście do dbania o wygląd i budowanie wizerunku większej części kobiet.

Wprawdzie modelki na wybiegu wydają się być pewnymi siebie i silnymi kobietami, w rzeczywistości ich świat to ciągła

huśtawka, bo wszystko zależy przede wszystkim od ich wyglądu. Świat mody to świat iluzji – teatr ubrań i dodatków. Modelki ubierają stroje, które tak na prawdę pospinaane są z tyłu agrafrkami czy szpilkami, aby sprawiały wrażenie, że są szyte dokładnie na nie. Makijaże, fryzury i stroje tuszują niedoskonałości ich cery, tworząc opowieść o kobiecie, wytworze wyobraźni projektanta i sztabu wizażystów, fryzjerów i makijażystów. Po pokazie stają się zwykłymi kobietami, które zmywają makijaż i wkładają ulubione, wygodne ubrania.

*Wszystkie modelki zmywają makijaż,  
modne akcesoria zaraz po sesji zdjęciowej czy pokazie  
i wkładają wygodne tenisówki i dżinsy.  
(...) bez względu na najnowsze informacje  
o obowiązujących trendach z twoich ulubionych pism,  
Ty także możesz to zrobić.*

CARYN FRANKLIN

Zmiany pojawiają się powoli. Firmy odzieżowe odważnie łamią utarte przez lata schematy i pokazują różnorodność kobiecego piękna. Bardzo spodobała mi się kampania *Adrian kocha wszystkie kobiety* polskiej fabryki rajstóp Adrian. Na ich billboardach pojawiły się kobiety prawdziwie piękne i autentyczne, których wizerunek przekazuje także indywidualną historię. W tej kampanii wzięła udział między innymi wokalistka Monika Kuszyńska, która od wypadku samochodowego w 2006 roku jest sparaliżowana od pasa w dół, ale dzięki wytrwałej i ciężkiej pracy wróciła do aktywnego życia. Na billboardzie reklamuje rajstopy, siedząc elegancko i z gracją na wózku inwalidzkim, a na jej twarzy króluje naturalny uśmiech.

W wywiadzie dotyczącym ukazania się jej autorskiej płyty *Ocalona* mówi: „Płyte tę dedykuję wszystkim, którzy upadają i pragną się podnieść. Tym, którzy zbierają siły do walki ze

strachem i własnymi słabościami. Tym, którzy gotowi są walczyć o swoje marzenia wbrew wszystkim słabościom tego świata. Niech «kwitnie znów nadzieja...»<sup>7</sup>.

Każda z nas dokonuje w życiu trudniejszych lub łatwiejszych wyborów i ponosi ich konsekwencje. Młode dziewczyny, decydując się na pracę modelki, muszą się stać nie tylko odporne na krytykę, lecz także nauczyć się stawiać granice, aby subiektywna ocena pracodawców nie zniszczyła ich poczucia własnej wartości. Muszą się nauczyć dystansu do otaczającego świata, aby ochronić swoją wrażliwość i poczucie własnej wartości. Uroda, która dziś jest ich atutem, jutro pójdzie w zapomnienie, natomiast prawdziwa Boża iskra piękna jest wieczna w ich sercach.

*Idealne ciało nie istnieje.  
Każda dojrzała kobieta ma cellulit,  
okrągły brzusek i niesymetryczne piersi, nawet modelki.  
Zapominamy o tym w obliczu niedojrzalej kobiecości,  
tak prowokacyjnie zapakowanej w wyretuszowanych reklamach.*

CARYN FRANKLIN

## **Pytania do refleksji**

- ◆ Jaki jest Twój stosunek do mody?

---

---

---

---

---

- ◆ Czy porównywałaś się kiedyś do modelek reklamujących ubranie i przez to krytycznie patrzyłaś na swoje ciało?

<sup>7</sup> [www.gosc.pl/doc/1388318.Monika-Kuszynska-OCALONA](http://www.gosc.pl/doc/1388318.Monika-Kuszynska-OCALONA).

## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Czy masz świadomość, że większość firm odzieżowych korzysta z naszej kobiecej tendencji do zaniżania własnej wartości i poczucia pewności siebie?

# Przez szafę, do serca

*Człowiek wymyślił ubranie, by ukryć swoją powierzchowność i odkryć swoje wnętrze.*

ANDRZEJ MAJEWSKI

**P**odczas ostatnich kilku lat pracy zauważyłam, że nie tylko kolory, lecz także ubrania mogą spełniać funkcję terapeutyczną i pomagać w uzdrowieniu wewnętrznym. Ubrania służą nie tylko do ochrony naszego ciała czy wyrażania osobowości, lecz także pomagają „połączyć” w całość duszę i ciało w postaci konkretnej wizualnej ilustracji.

Czasem stają się również dobrym narzędziem do „oswojenia” rzeczywistości, przejścia przez trudniejszy etap w życiu czy odnalezienia swojej tożsamości lub cieszenia się z wkroczenia w nowy etap życia (na przykład biała suknia ślubna).

**UPORZĄDKOWANIE WYGLĄDU ZEWNĘTRZNEGO MOŻE POMÓC W SKUPIENIU SIĘ NA SPRAWACH NAJBARDZIEJ ISTOTNYCH I WARTOŚCIOWYCH. MOŻE UŁATWIĆ ODZYSKANIE MIŁOŚCI DO SIEBIE I INNYCH, A DZIĘKI TEMU BUDOWANIE DOBRYCH, POZYTYWNYCH I TRWAŁYCH RELACJI OPARTYCH NA POCZUCIU WŁASNEJ WARTOŚCI.**

Przyznaję, że przez długie lata czułam, iż składałam się z wielu małych kawałeczków, które nie chcą się ułożyć w żaden ładny



obrazek. Miałam bardzo duże ambicje i chciałam za wszelką cenę zrealizować moje plany. W pewnym momencie byłam tak „rozdrgana wewnętrznie”, że nie mogłam ani spać, ani pracować.

Może wyda Ci się to błahe i śmieszne, ale gdy rozpoczęłam porządkowanie mojej szafy, to wewnętrzne rozproszenie zaczęło powoli ustępować, aż wreszcie zastąpiło je uczucie wewnętrznego uspokojenia. Pozbycie się niepotrzebnych i nielubianych ubrań zadziałało na mój umysł i psychikę jak oczyszczający prysznic dla ciała. Dodatkowo poczułam się wolna i naprawdę zrobiłam miejsce dla Boga w moim życiu. Najbardziej zaskoczyło mnie to, że zyskałam więcej odwagi i pewności siebie do dzielenia się moimi przemyśleniami z innymi. Nie stało się to z dnia na dzień, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, ale zadziałało wielowymiarowo, na trwałe zmieniając moje osobiste podejście do mody, dbania o swój wygląd i wizerunek. Zauważyłam, że im lepiej czułam się w ubraniach, tym większą pewność siebie zdobywałam, ale ciągle miałam i mam na uwadze, że ubrania są tylko i wyłącznie narzędziami, dopełnieniem naszej wewnętrznej wartości, a nie celem samym w sobie. Najważniejsze, abyśmy miały poczucie własnej wartości jako kobiety, bo to jest ten cenny wkład, który stanowi o istocie komunikatu, który tworzymy, wkładając na siebie ubrania każdego dnia.

My same jesteśmy odpowiedzialne za to, w jaki sposób tego narzędzia użyjemy. Tylko od nas zależy, czy będziemy wykorzystywać potencjał ubrań do budowania dobrego i pozytywnego wizerunku. Czy będziemy budować nasze życie na prawdziwych wartościach, czy tylko stworzymy pozory prawdziwego życia, wypełniając szafę najmodniejszymi ubraniami.

*Bo Ty nie jesteś  
ofiarą mody.  
Jesteś prawdziwa.  
Oryginalna.  
Zacznij więc tak się  
ubierać.*

NINA GARCIA

Jeżeli zdecydujesz się budować swój styl z dystansem oraz w oparciu o szacunek do siebie i innych, to otworzą się przed Tobą drzwi do pełnego i prawdziwego życia.

Wierz mi, widziałam wiele kobiet, które były zaskoczone, że mogą pięknie wyglądać i poczuć się wyjątkowo, w dobrze dobranych do ich sylwetki ubraniach. Znam ten błysk w oku i uśmiech na twarzy, który pojawia się, gdy kobieta odkrywa swój potencjał. Nie chodzi o to, aby wypełnić szafę ubraniami najlepszych i najdroższych projektantów. Jeżeli Cię na to stać, to super. Jednak nie jest to konieczne, aby zbudować piękny, autentyczny i spójny z Tobą styl. O wiele ważniejsze jest, abyś umiała dostrzec w sobie to, co piękne i niepowtarzalne, ten tajemniczy dar, który pochodzi od Boga, oraz żebyś go nie zakopała, ale potrafiła się nim cieszyć i dzielić z innymi. Abyś doceniła swoją wartość i potrafiła ją zilustrować strojem, za dbanym wyglądem oraz działaniami skupionymi wokół szerezenia dobra i budowania pozytywnych relacji z innymi.

*W człowieku  
wszystko powinno  
być piękne:  
i twarz, i ubranie,  
i dusza, i myśli.*

ANTON CZECHOW

Jeżeli czujesz, że chciałabyś zmienić swoje życie na lepsze, zapraszam Cię do zastanowienia się, czym dla Ciebie są ubrania i jak chcesz z nich korzystać. Czy przypadkiem powszechne, stereotypowe opinie innych ludzi nie hamują Cię przed lepszym, pełniejszym i prawdziwie radosnym życiem i realizowaniem Twojego powołania? Może gdy lepiej zrozumiesz swoją zależność od ubrań, Twoje życie stanie się łatwiejsze, a Ty doświadczysz wielu pozytywnych zmian.

### **Pytania do refleksji**

- Czy ubranie jest dla Ciebie narzędziem, które pomaga budować piękne i dobre życie?

## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Czy potrafisz potraktować ubranie jako sposób komunikacji i wykorzystać je jak słowa do zbudowania odpowiedniego komunikatu?
- ◆ Czy ubrania nie przysłaniają Twojego prawdziwego piękna – iskry Bożej miłości?

# Osobisty „Przewodnik Stylu”

*Cenię i kocham zgrzebny habit brata Alberta,  
ale równie bliski jest mi święty w smokingu  
i święta w sukni balowej lub sportowym kostiumie.*

BE. NATALIA TUŁASIEWICZ

Chciałabym Ci pomóc w samodzielnej pracy nad uporządkowaniem i stworzeniem Twojego stylu jako autentycznej i wiarygodnej wizytówki Twojego pięknego życia. Jeżeli masz ochotę zmienić swój sposób ubierania, ale nie wiesz, od czego zacząć i chciałabyś określić swoje osobiste oczekiwania i cele, zapraszam Cię do rozpoczęcia dwunastotygodniowego programu świadomego budowania stylu. Stworzyłam go w oparciu o doświadczenia ponaddziesięcioletniej pracy z kobietami oraz na wiedzy zgromadzonej podczas szkoleń i pracy w branży mody.

Program składa się z dwunastu kroków zawierających konkretne pytania, które zadaję moim klientkom podczas indywidualnych konsultacji i warsztatów.

Powodzenie w budowaniu Twojego stylu zależy z jednej strony od czasu, który spędzisz na szczerym odpowiedzeniu sobie na te pytania, a z drugiej – od konsekwentnego wprowadzania zmian w życie, krok po kroku, w Twoim tempie. Możesz ten program przejść sama lub zaprosić swoją

przyjaciółkę, siostrę czy mamę. Ważne, aby to była osoba, której ufasz, oraz która będzie wobec Ciebie szczerą, ale nie będzie dominująco wpływać na Twoje decyzje.

## **TYDZIEŃ 1**

### **NA JAKIM FUNDAMENCIE BUDUJESZ SWÓJ STYL?**

*Osoba ludzka jest ważniejsza niż rzeczy,  
dusza ważniejsza niż ciało.*

SW. JAN PAWEŁ II

Styl ubierania to coś więcej niż dobieranie koloru i fasonu ubrań. To tworzenie Twojej indywidualnej wizytówki. Tworzenie autentycznego stylu to malowanie ilustracji Twojej duszy, osobowości i przekazywanie prawdy o Tobie.

Zanim zabierzesz się za porządki w szafie, które z pewnością Cię nie ominą, uporządkuj informacje o sobie. W tym tygodniu zapraszam Cię do szczerzej i konkretnej odpowiedzi na dwa pytania:

1. Kim jesteś? (Jakie role spełniasz? Gdzie pracujesz? Co robisz na co dzień? W co wierzysz? jakie są Twoje wartości)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Kim chcesz być? (Do czego dążysz? Jakie masz cele? Co chcesz osiągnąć w życiu? Kim chcesz być za pięć, dziesięć czy piętnaście lat?)

### **ĆWICZENIE**

Nie zajmie Ci więcej niż dwie minuty. Przez cały tydzień, codziennie rano dziękuj za to, kim jesteś i kim się stajesz. Ułóż własną modlitwę albo skorzystaj z tej poniżej. Możesz też, jeżeli





## ĆWICZENIE

Nie zajmie Ci więcej niż pięć minut. Przez cały tydzień codziennie rano dziękuj za Twoje ciało i iskrę Bożego piękna, która się w Tobie rozpala. Wymień w myślach, na głos lub wypisz poniżej każdy atut, który dostrzegasz oraz każdą cechę Twojego charakteru, którą lubisz, i po prostu powiedz:

*Dziękuję, Ojcze!*

*Za moje....., Dziękuję, Ojcze!*

*Za moje....., Dziękuję, Ojcze!*

*Za moje....., Dziękuję, Ojcze!*

*Za moje....., Dziękuję, Ojcze!*

*Za moje....., Dziękuję, Ojcze!*

*Za moje....., Dziękuję, Ojcze!*

*Za moje....., Dziękuję, Ojcze!*

*Za moje....., Dziękuję, Ojcze!*

*Za moje....., Dziękuję, Ojcze!*

*Za moje....., Dziękuję, Ojcze!*

## TYDZIEŃ 3

### JAKIE JEST TWOJE DZIEDZICTWO?

Przeglądając albumy rodzinne lub przypominając sobie dziadków, babcię, ciocię, rodziców, zastanów się:

1. Jakie cechy wyglądu odziedziczyłaś po przodkach? (konkret: nos, oczy, włosy, wzrost)

---

---

---

---

---

2. Które z cech Twojego wyglądu odziedziczonego po przodkach lubisz i dlaczego?

3. Które z odziedziczonych cech chciałabyś zmienić i dlaczego?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Które z nich możesz zmienić?

5. Co konkretnie możesz zrobić, aby je zmienić?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **ĆWICZENIE**

W tym tygodniu podziękuj Bogu za wszystkie odziedziczone po przodkach cechy. Poproś, aby pomógł Ci, przez wprowadzenie konkretnych działań, zmienić te z nich, na które masz wpływ oraz zaakceptować te, których się nie da zmienić. Wybierz jedną cechę, którą chcesz zmienić i wypisz, jak dziś możesz zacząć nad tym pracować.



## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Czy chcesz wysmuklić optycznie sylwetkę?
- ◆ Czy chcesz dodać sylwetce objętości w niektórych miejscach?
- ◆ Czy chcesz wydłużyć sylwetkę optycznie?
- ◆ Czy chcesz wprowadzić harmonię poprzez zrównoważenie sylwetki odpowiednimi ubraniami?
- ◆ Jakie elementy Twojej sylwetki chcesz podkreślić?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Jakie elementy Twojej sylwetki chcesz schować?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Czy chcesz zmienić kształt i proporcje sylwetki za pomocą ubrań?

---

---

---

---

**TYDZIEŃ 5**

**JAKICH KOLORÓW UŻYĆ, ABY ZBUDOWAĆ POZYTYWNE WRAŻENIE, WZMOCNIĆ PEWNOŚĆ SIEBIE I PODKREŚLIĆ SWOJE PRAWDZIWE PIĘKNO?**

Przeczytaj ponownie rozdział *Jak dobrać kolory ubrań i dodatków*. Wybierz jeden ze sposobów przeprowadzenia analizy kolorystycznej w domu. Zapisz, do jakiego typu kolorystycznego bardziej pasujesz – ciepłego czy chłodnego.

Dla mojego kolorytu urody najbardziej odpowiednie są barwy chłodne/ciepłe (podkreśl odpowiednie słowo).

Kolory, które powinienam nosić, to (wypisz kolory chłodne bądź ciepłe, które podane są w tym rozdziale):

---

---

---

---

---

## *Nieporównywalnie piękna*

To jest Twoja **główna paleta kolorów**, z której możesz teraz spokojnie wybrać te, w których się najlepiej czujesz.

Teraz wybierz z nich dwa lub trzy kolory, które nie tylko lubisz, lecz także – co bardzo ważne – w których dobrze się czujesz.

Kolory, które najbardziej lubię i dobrze się w nich czuję, to:

---

---

---

---

---

---

---

---

To jest Twoja **bazowa paleta kolorystyczna**, pomocna przy wyborze ubrań.

Następnie wypisz kolory, które nie były jeszcze wypisane, ale które bardzo lubisz nosić lub mieć w swoim otoczeniu.

---

---

---

---

---

---

---

---

Jeżeli nie są to kolory odpowiadające Twojemu typowi urody, możesz użyć ich w dodatkach, na przykład jako kolor torby, butów, paska lub delikatnej biżuterii – bransoletki, broszki, małych kolczyków.

Pamiętaj, że kolory znajdujące się przy twarzy, najbardziej wpływają na kolor skóry, czyli mogą spowodować, że będziesz wyglądała na chorą lub zmęczoną.

## **TYDZIEŃ 6**

### **JAK STWORZYĆ WIZJĘ TWOJEGO STYLU?**

Wizja stylu to inaczej inspiracja, mapa pomagająca określić Twój osobisty kierunek, w którym chcesz budować swój styl, wygląd zewnętrzny i cały wizerunek, biorąc pod uwagę Twój styl życia.

Możesz przeczytać jeszcze raz informacje dotyczące tworzenia mapy stylu zamieszczone w rozdziale *Od czego zacząć, czyli jak stworzyć wizję Twojego autentycznego stylu*.

Dokończ zdanie:

Chcę, aby mój styl był:

---

---

---

---

---

---

---

---

Zastanów się, czy chcesz mieć jeden styl dla całego wizerunku, czy też wolisz, aby Twój osobisty/prywatny styl był różny od stylu zawodowego/oficjalnego oraz czy zamierzasz budować osobno styl na specjalne okazje.

Mój styl osobisty/prywatny jest (wypisz słowa – inspiracje, które najbardziej kojarzą Ci się z wymarzonym stylem):

Mój styl zawodowy/oficjalny jest (wypisz słowa – inspiracje, które najbardziej kojarzą Ci się z wymarzonym stylem):

Chcę budować styl na specjalne okazje, który jest (wypisz słowa – inspiracje, które najbardziej Ci się kojarzą z wymarzonym stylem):

Stwórz indywidualną mapę stylu za pomocą zdjęć i słów, które najbardziej odpowiadają Twoim marzeniom i oczekiwaniom. Pamiętaj, aby umieścić ją w miejscu, do którego często zagladasz. Możesz mieć ją też w formie zdjęcia na pulpicie komputera, komórki czy tabletu.



Teraz, gdy masz już konkrety, możesz pójść krok dalej. Zastanów się, które z ubrań z tabeli masz już w swojej szafie, a których Ci brakuje i wypisz je. Bądź konkretna i postaraj się określić zarówno kolor, jak i fason ubrania oraz na jaką okazję będziesz go potrzebować (na przykład biała bluzka z kołnierzykiem do pracy, ołówkowa spódnica w kolorze szarym lub czerwonym do marynarki). Im więcej konkretnych, tym lepiej.

**Mam w szafie:**

- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_

**Brakuje mi:**

- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_
- ◆ \_\_\_\_\_





5. Ubrania i dodatki, które nie będą Ci potrzebne, zapakuj do worków lub pudeł i przekazaj dalej – puść w obieg do przyjaciół, znajomych, rodziny;
6. Zrób zdjęcia i wystaw na aukcji w internecie;
7. Zanieś na wymianę, na przykład na tak zwany SWAP ( impreza związana z wymianą ubrań, którą tworzą organizacje pozarządowe, instytucje charytatywne, a także osoby prywatne, aby zmniejszyć ilość wyrzucanych ubrań i wprowadzać w życie zasady *Slow Fashion*);
8. Podaruj instytucji charytatywnej, która przekaże je dalej osobom potrzebującym.
9. Ubrania ułóż w uniformy lub posegreguj w szafie w taki sposób, abyś dokładnie widziała, co masz oraz jakie bluzki, marynarki pasują do jakich spodni czy spódnic.
10. Dodatki przeglądaj i zdecyduj, które zostawisz i będziesz nosić, a które oddasz, sprzedasz lub wymienisz.
11. Poukładaj dodatki w przejrzysty sposób, abyś łatwo mogła z nich korzystać.

Co czujesz, gdy patrzysz na swoją uporządkowaną szafę? Odczuwasz przyływ pozytywnej energii czy może niepokój? Motywuje Cię to do działania, czy paraliżuje, bo boisz się, że nie będziesz miała w czym chodzić? Wypisz swoje emocje i myśli. Nie oceniaj i nie przejmuj się tym, czy są mądre, czy śmieszne. Po prostu wyrzuć je z siebie.

---

---

---

---

**TYDZIEŃ 10**

**JAK, WYDAJĄC MNIEJ, WYGLĄDAĆ LEPIEJ? JAK SIĘ STAĆ ŚWIA-  
DOMĄ KONSUMENTKĄ? JAK UNIKNĄĆ FRUSTRACJI I KUPO-  
WANIA POD WPLYWEM EMOCJI?**

Gratuluje!!! Doszedłeś do ważnego etapu. Chociaż bardzo dużo pracy już za Tobą, zostało Ci jeszcze jedno zadanie: ZAKUPY.

Z doświadczenia wiem, że dla dużej grupy kobiet zakupy wcale nie są przyjemnością i wiążą się często z frustracją, niepotrzebnym poczuciem winy czy porażki albo z zagubieniem.

Dzięki wcześniejszym ćwiczeniom myślę, że uporządkowałaś nie tylko swoją szafę, lecz także myśli i przekonania na temat swojego ciała, stylu życia i sposobu wyrażania siebie poprzez budowę autentycznego stylu.

Wróć na chwilę do Tygodnia 7. Wypisałaś tam ubrania, których Ci brakuje do zrealizowania wizji Twojego stylu. W tym tygodniu skonkretyzujesz swoją listę i uzupełnisz o dodatki oraz określisz budżet i czas realizacji zakupów.

Przepisz ubrania, które wypisałaś w Tygodniu 7 w kategorii „BRAKUJE MI” oraz dodaj te ubrania i dodatki, które uważasz, że są Ci potrzebne:



fizyczne zmęczenie daje o sobie znać, lecz także psychiczne. Dostosuj więc czas zakupów do Twoich możliwości.

Chcę przeznaczyć na zakupy ..... godzin.

**Udanych zakupów! :)**

## **TYDZIEŃ 11**

### **JAK KORZYSTAĆ Z SIŁY KOMPLEMENTÓW?**

W tym tygodniu proponuję Ci eksperyment. Zaobserwuj, w jaki sposób reagujesz na komplementy. Czy potrafisz z nich czerpać wnioski na przyszłość i zauważyć, w jaki sposób Twój wygląd jest odbierany przez otoczenie?

Zastanów się:

Co odpowiadasz, gdy otrzymujesz komplement? Mówisz „Dziękuję” i idziesz dalej, bo jesteś pewna, że dobrze wyglądasz? Czy zaczynasz się tłumaczyć, na przykład: „A, to stara bluzka”? A może mówisz „Dziękuję”, zastanawiasz się, czy ktoś skomplementował Ciebie czy ubrania, na przykład powiedział: „ładna bluzka” czy „ładnie wyglądasz w tej bluzce”?

Zastanów się przez chwilę i wypisz ostatnio usłyszane komplementy (od kogo je otrzymałaś, w jakiej sytuacji, czy wierzysz w szczerość i dobre intencje osób, które Ci go powiedziały):

---

---

---

---

---

## *Nieporównywalnie piękna*

- ◆ Czym dla Ciebie są komplementy?
- ◆ Czy czerpiesz z nich pozytywne informacje dla siebie?
- ◆ Czy pomagają Ci w budowaniu pewności siebie i poczucia własnej wartości?

- ◆ Teraz wypisz, jakie komplementy Ty chciałabyś usłyszeć:





## *Nieporównywalnie piękna*

Praktykowanie wdzięczności daje bardzo dużo siły do życia blisko Boga, a możemy być wdzięczne za wiele drobnych spraw, rzeczy czy doświadczeń, lecz także za nasze ciało, atuty osobowości i talenty, po prostu za nasze piękne życie.

Szkoda czasu na zamartwianie się, lepiej przeznaczyć go na budowanie dobrych relacji. Jednak aby móc pokochać innych, trzeba się nauczyć kochać siebie, a resztę – jak pisze św. Faustyna – uzupełnia Jezus.

*Wszystkie moje niedostatki uzupełnia Jezus we mnie  
– Jego łaska, która działa nieustannie.*

ŚW. FAUSTYNA (Dz. 392).

## Inspiracja na zakończenie

**D**ziękuję Ci, że dotarłaś do końca. Chcę, abyś zapamiętała, że bez względu na to, czy zdecydowałaś się już na bardziej świadome budowanie komunikatu, który wysyłasz w postaci swojego wizerunku, wyglądu zewnętrznego i stylu ubierania, to ubiór jest tylko narzędziem, językiem, którym możesz się posługiwać, aby budować relacje, realizować cele i spełniać swoje powołanie. Możesz go użyć, ale nie musisz. Jeżeli budowanie stylu nie jest zgodne z Twoimi przekonaniem, to przekaz tę książkę do biblioteki albo zostaw na ławce w parku, może komuś się przyda. Ale jeśli znalazłaś chociaż jedno zdanie, które Cię zainspirowało do refleksji i spojrzenia na kwestię wyglądu zewnętrznego w inny sposób, to podziel się tym z przyjaciółmi, rodziną, z kimś bliskim. Porozmawiajcie. Usłysz, co myślą o tym inni.

Zaobserwuj ludzi wokół siebie. Nie oceniaj. Nie krytykuj ich wyglądu, ale otwórz serce i umysł na te informacje, które kryją się pomiędzy wierszami. Może ktoś potrzebuje Twojej uwagi, wsparcia, ale nie potrafi poprosić i ująć swoich pragnień w słowa? Może on swoim ubiorem mówi coś więcej?

Czy Ty poprzez ubranie mówisz coś więcej?

Ubranie to nie tylko opakowanie, to nie tylko moda czy styl, lecz także emocje, poprzez które przekazujemy sobie wiele informacji, nie wypowiadając ani jednego słowa.

Dwa miesiące temu byłam w jednym z krakowskich kościołów na Mszy Świętej. Przedemną siedział młody mężczyzna w starannie wyprasowanej koszuli i dżinsach. Niestety,

gdy podczas nabożeństwa uklęknął, moim oczom ukazało się coś, czego z pewnością Ty też nie chciałabyś zobaczyć. Nagle, dosłownie przed moimi oczami, pojawiła się część jego pośladków. Nie żartuję, tak było. Nie wiedziałam, gdzie mam podziak wzrok, więc szybko zamknęłam oczy i czekałam na moment, kiedy będzie można już wstać. Czy pan przede mną wiedział, co się stało? Czy zauważył, że jego modne spodnie niekoniecznie spełniają wszelkie ochronne funkcje? Raczej nie. Zastanawiam się, czy ktoś dziś w ogóle zwraca na takie „szczegóły” uwagę. Mam wrażenie, że niektórzy uważają, iż ich ciało składa się tylko z przodu, a tył nie istnieje. Uwaga!!! Ludzie są trójwymiarowi :) Dlatego zwracaj uwagę na to, jak ubranie, które wkładasz, zachowuje się w ruchu. Czy aby nie odsłania tego, co powinno zostać w ukryciu?

Ubranie wyzwala w nas różne emocje i powoduje rozmaite reakcje. W dzisiejszych czasach, gdy nasz umysł jest zmuszony analizować coraz większą ilość informacji, często bazujemy na obrazie, czyli w tej sytuacji na wyglądzie zewnętrznym, aby szybko ocenić, czy chcemy z tą osobą nawiązać kontakt czy nie. Może się to wydać okrutne albo płytkie, ale tak jest i już. Dziś nie ma aż tak restrykcyjnych zasad jak dawniej. Jeżeli nie musisz przestrzegać konkretnego *dress code*, możesz sama stworzyć swój styl bez ograniczeń. Jeżeli działasz zawodowo, niezależnie czy w biznesie, czy w świecie nauki, małej czy dużej firmie, Twój strój ma wpływ na budowanie relacji, bo ma wpływ na emocje osób, z którymi się spotykasz. Oczywiście możesz zaprzeczać i nie brać pod uwagę tego, co piszę. Ale możesz zrobić eksperyment i zobaczyć, co się stanie, gdy zmienisz podejście.

Jeżeli jesteś świadoma, że Twój wygląd jest Twoją wizytówką i widzisz, jak wpływa na Twój rozwój osobisty, zawodowy czy nawet duchowy, podziel się tym z innymi. Może odkryjesz w sobie twórczy potencjał i pomożesz bliskiej kobiecie, która

jest zagubiona. Czasem wystarczy się na chwilę zatrzymać i przy kubku ciepłej kawy czy herbaty po prostu porozmawiać. Doświadczenie pokazało mi, że czasem tak błahy temat jak „ciuchy” prowadzi do głębokich, często trudnych rozmów o relacjach z samym sobą i innymi otaczającymi nas ludźmi.

Wyobraź sobie, co by było, gdyby ubranie nie było ważne? Czy królowie zakładaliby korony, a żołnierze chodzili w mundurach? Czy lekarze ubieraliby swoje białe fartuchy na obchód w szpitalu? Czy księża chodziliby w sutannie, a siostry w habitach? Jak odróżniłabyś policjanta od zwykłego przechodnia?

Ubrania pomagają nam nie tylko uporządkować rzeczywistość, określić funkcje w organizacji czy instytucji, lecz także motywować do działania, rozśmieszać, dodawać otuchy i sprawiać, że przez chwilę ten świat tu i teraz staje się bardziej przyjaznym i bardziej radosnym miejscem do życia.

Przechodziłam ostatnio obok sklepu z odzieżą medyczną i zauważyłam na wystawie czapki, które noszą lekarze podczas operacji czy dentyści podczas zabiegu. Po jednej stronie wisiały białe, tradycyjne, a po drugiej – kolorowe, z tkanin z różnymi wzorami od kwiatów, po tańczące ząbki. Pomyślałam wtedy, jak przyjemnie byłoby pójść z dzieckiem do dentystry, który zamiast tradycyjnego białego ochronnego czepka miałby na głowie taki kolorowy. Czy nie pomogłoby to dziecku oswoić miejsce i strach przed wrywaniem czy borowaniem zęba? Czy nie sprawiłoby, że lekarz stałby się mniej groźny dla małego pacjenta?

Chociaż przyzwyczailiśmy się do powiedzenia „Nie szata zdoła ozdobi człowieka”, to badania prowadzone między innymi przez profesora Adama Galinsky<sup>8</sup> (Northwestern University) pokazują, że ubrania mają wpływ na naszą pewność siebie,

<sup>8</sup> Artykuł [http://www.nytimes.com/2012/04/03/science/clothes-and-self-perception.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2012/04/03/science/clothes-and-self-perception.html?_r=0), dostęp z dnia 20 grudnia 2014 r.

sposób postrzegania własnych umiejętności oraz potencjału intelektualnego, jeżeli wiemy, jaką informację ze sobą niosą. Dobrym przykładem jest lekarski kitel, który spełnia nie tylko funkcje ochronne, lecz także informuje, że osoba, która go nosi, ma odpowiednie kwalifikacje i wiedzę, aby nieść fachową pomoc. Ma on budzić zaufanie i stwarzać poczucie bezpieczeństwa. Gorzej, gdy jednak wiarygodność danego typu uniformu zostaje naruszona przez nieodpowiednie zachowanie, brak kompetencji konkretnego człowieka. Dlatego warto być uważnym i obserwować także spójność, autentyczność i wiarygodność osoby, która dany strój nosi.

Może warto się zastanowić i zadbać o wprowadzenie w życie prostych zasad opartych na wartościach i odpowiedzialnie ubierać ciało w takie elementy, które wzmocnią Twoją wiarygodność, autentyczność i spójność, pomagając w realizowaniu codziennych działań. Wybór zostawiam Tobie.

Mam nadzieję, że znalazłaś w tej książce inspirację dla siebie. Życzę Ci dobrego życia pod parasolem Bożej miłości oraz odwagi od rozpalania iskry Jego prawdziwego piękna w Tobie i Twoich bliskich.



## Bibliografia

Arden Paul, *Cokolwiek myślisz, pomyśl odwrotnie*, Wydawnictwo Insignis, Kraków 2008.

Basten Fred E., *Max Factor. Człowiek, który dał kobiecie nową twarz*, Wydawnictwo ZNAK, Kraków 2013.

Białopiotrowicz Grażyna, *Kreowanie wizerunku w biznesie i polityce*, Wydawnictwo Poltext, Warszawa 2009.

Biel Stanisław SJ, Biel Krzysztof SJ, *Co kryje serce kobiety. Medytacje biblijne*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2012.

Boucher Francois, *Historia Mody*, Wydawnictwo Arkady, Warszawa 2012.

*Ciało*, Pismo Kolegium filozoficzno-teologicznego Dominikanów „Teofil”, 1(19)2004.

Dąbrowska Ewa, *Ciało i ducha ratować żywieniem*, Wydawnictwo Michalineum, Marki 2012.

Ecco Umberto, red., *Historia Piękna*, Wydawnictwo Rebis, Poznań 2005.

Eldredge John&Stasi, *Urzekająca. Odkrywanie tajemnicy kobiecej duszy*, Oficyna Wydawnicza Logos, 2005.

Etcoff Nancy, *Przetrwają tylko najpiękniejsi. Wszystko co natura mówi o ludzkim pięknie*, Wydawnictwo Cis, Warszawa 2002.

Fitoussi Michele, *Helena Rubinstein. Kobieta, która wymyśliła piękno*, Warszawskie Wydawnictwo Literackie Muza SA, Warszawa 2013.

Hołownia Szymon, *Monopol na zbawienie*, Wydawnictwo ZNAK, Kraków 2010.

Koch Karl, Heil Joyce, *Bóg wie, że wyglądu się nie wybiera*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2009.

Maroń Agata, *Wizerunek w biznesie. Jak zbudować własną markę i wykreować indywidualny styl*, Wydawnictwo Bellona, Warszawa 2006.

Newberry Tommy, *Sekret radosnego życia. Reguła 4.8*, Wydawnictwo eSPe, Kraków 2013.

Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, wersja internetowa, [www.biblia.deon.pl](http://www.biblia.deon.pl).

Płonka Magdalena, *Etyka w Modzie, czyli CSR w przemyśle odzieżowym*, em pe studio design Sp. z o.o., Warszawa 2013.

Savage Jill, *Mama – najlepszy zawód na świecie*, Oficyna Wydawnicza Vocatio, Warszawa 2007.

Toussaint-Samat Maguelonne, *Historia Stroju*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2002.

Vujcic Nick, *Bez rąk, bez nóg, bez ograniczeń*, Aetos Media Sp. z o.o., Wrocław 2010.

Zeno Katrina J., *Podróż kobiety*, Wydawnictwo W Drodze, Poznań 2007.

### **Inspirujące blogi:**

[www.katefletcher.com](http://www.katefletcher.com) – blog na temat budowania etycznych i uczciwych systemów biznesowych w branży odzieżowej.

[www.ransomedheart.com/blogs/stasi](http://www.ransomedheart.com/blogs/stasi) – blog Stasi El-dredge, autorki książki *Urzekająca*. Inspirująco o wyzwaniach współczesnego świata i kobiecości.

[www.lifewithoutlimbs.org](http://www.lifewithoutlimbs.org) – strona Nicka Vujcicia, autora książki *Bez rąk, bez nóg bez ograniczeń*.

[www.howtolookgood.com](http://www.howtolookgood.com) – strona brytyjskiej dziennikarki Caryn Franklin promującej różnorodność kobiecości i walczącej ze stereotypowym podejściem do wizerunku kobiet, prezentowanym przez media i branżę mody.

## Spis treści

Zamiast wstępu .....	5
Na czym budujesz swój wizerunek? .....	9
Dlaczego odkrycie w sobie prawdziwego piękna jest ważne? .....	24
Na czym budujesz swój wizerunek i styl? Jaką kobietą chcesz być? .....	28
Wydź z cienia - przestań się chować za kompleksami .....	35
Prawdziwy uśmiech - promień Bożej nadziei .....	39
Ty też jesteś nieporównywalnie piękna .....	45
Zaprzyjaźnij się ze swoim ciałem .....	50
Tańcz, biegaj, spaceruj, obudź w sobie radość z ruchu .....	54
Dbaj o ciało, a ono Ci się odwdzięczy .....	57
Troskliwa pielęgnacja .....	63
Jaki jest Twój wymarzony styl? .....	66
Od czego zacząć, czyli jak stworzyć wizję swojego autentycznego stylu .....	70
Przegląd szafy .....	73
Poznaj swoją sylwetkę, a Twój styl rozkwitnie .....	76
Na co jeszcze warto zwrócić uwagę przy wyborze ubrań .....	79
Jak dobierać kolory ubrań i dodatków .....	88
Kolory i ich znaczenie .....	93

## *Nieporównywalnie piękna*

Wzory .....	101
Ubranie - coś więcej niż „opakowanie” .....	105
Kupuj z głową.....	109
Modne, klasyczne czy podstawowe? .....	117
Styl z głową, czyli jak dobrać odpowiednią fryzurę.....	122
Malować się, czy się nie malować? Oto jest pytanie! .....	125
Kreatywna siła dodatków .....	129
Dodatki, czyli akcesoria .....	130
Kapelusz - zapomniany skarb kobiecego stylu.....	135
Dlaczego warto nosić kapelusz? .....	140
Czy istnieje moda z duszą? .....	143
Jak zbudować swój styl i uratować świat? .....	146
Czy myślisz, że modelki są szczęśliwsze? .....	155
Przez szafę do serca .....	162
Osobisty „Przewodnik Stylu” .....	166
Inspiracja na zakończenie.....	192
Bibliografia.....	197