

Magicky ženská

Knih
o vědomé
ženské kráse

Michala
Měřínská

Obsah

Předmluva	9
Smát se fakt hodně nahlas	13
Svatý grál vaší krásy	19
Rande sama se sebou	24
5 zásadních otázek pro vaši krásu	35
(Ne)dokonalý ideál vaší krásy aneb je ona hezčí než vy?	55
Krása začíná ve vaší hlavě	69
Kým byste byla bez té myšlenky?	85
Jak na dobrou náladu snadno a rychle	100
Krása na cestách	102
Žijte svou jedinečností a krásou teď. Potom už nic nebude.	111
Máte pletky s panem <i>Bychem</i> ?	115
Proč vás vaše pleť miluje (anebo nenávidí)	122
Jak si svou pleť hýčkat	124
Líčení nemusí být pruda	147
Vy a vaše rtěnka	158
Co o vás prozradí vaše kosmetická taštička?	165
Manikúra	170
Jak najít svůj styl a užít si to?	172
Tři univerzální pravidla pro váš styl	179
Báječné figle pro váš šatník	184
O tři kila lehčí i bez diety	189
Nejste na to sama	194
Vaše krása na fotkách	199
Krásná i jako maminka	205
Umění být ženou	211
Hlavní esence krásy	212
Je to jen ve vašich rukách	214
7 nových myšlenek a změn, které přivítáte ve svém životě	218

Jsi tak krásná,

jak sama sobě

DOVOLÍŠ

Kráska začíná ve vaší hlavě

Možná se vám někdy stává, že cosi ve vaší hlavě zmáčkne červené tlačítko. Nepomůže ani výhrůžný nápis „nesahat“. Prostě se to sepne. A začne peklo. Najednou máte pocit, že je svět černobílý a vy stojíte na té tmavé straně. Všechno je špatně. A hlavně máte pocit, že je všechno špatně s vámi. *Vypadám blbě. Jsem tlustá. Mám ošklivou pleť. Mám krátké nohy a ten můj velký zadek. Mám hrozně hubené nohy, v sukni vypadám fakt strašně. Kdybych aspoň měla nějaký zadek... Nesnáším svoje stehna, škoda že se nedají ty faldy uříznout.*

Máte pocit, že jste snad nikdy nevypadala hůř. A když se podíváte do zrcadla, chce se vám brečet. *Ach jo, proč nevypadám sakra líp? Moje tělo vypadá strašně. Můj obličej je katastrofa. Utahaná, unavená, kruhy pod očima. Nevyspím se, mám toho moc. Nikdo mi nepomůže. Život je tak strašně nespravedlivej... Zalezla byste nejraději někam pod peřinu nebo se zavřela do skříně. Ani sama se sebou vydržet nemůžete, natož, abyste teď byla příjemná na okolí. Myšlenky vám sviští v hlavě jedna přes druhou, a vy nevíte, jak se jich zbavit.*

Znám ten pocit moc dobře.

A chci vám říct jeden fakt. Vlastních myšlenek se nezbavíte. Budou vám v hlavě lítat pořád. A to jak ty příjemné, tak někdy i ty méně příjemné.

Důležité ale je, jak na ně budete reagovat. A jestli těm myšlenkám BUDETE VĚŘIT. A jestli podle nich budete jednat.

A v tom je v hlavách žen obrovský rozdíl. Krásné ženy ovládají umění reagovat na své myšlenky vědomě a pochopit, co jim tím, že přišly, chtějí ukázat. Nevěřit všemu, co jim jejich myšlenky šeptají a co jim chtějí nakukat. Nenechat se ovlivnit a zkazit si náladu něčím, co není pravda. Skutečně krásné ženy totiž nejsou krásné jen navenek. Nemají jen krásnou fasádu a krásný make-up a oblečení. Jsou krásné hlouběji. Jsou krásné a vyrovnané už ve svých myšlenkách.

Krása začíná v naší hlavě. V naší mysli.

Skutečná elegance a ženskost mají daleko hlubší kořeny, než se na první pohled může zdát. Lásky k sobě samotné. Respekt a úcta k sobě samotné, to jsou dovednosti, které se mnohé ženy potřebují naučit. Nestačí jen umět si pěkně nalíčit řasy, samotná vizáž ještě skutečnou krásu neudělá.

Ze všeho nejdřív se proto naučte vědomě pracovat na kráse ve své hlavě. Možná vás teď napadlo, že je to opravdu velké sousto. Že to, co jste si přečetla, je zase nějaká obecná poučka, kterou se dočtete kdekoli v módních časopisech. Bohužel. O tomto tématu se právě až tak často nepíše.

A tak vám chci ukázat cestu, kterou jsem si prošla ve své hlavě já sama, abych si uvědomila, že všechno začíná právě tam. Těch hodně důležitých milníků bylo několik – a to ještě nejsem u konce. Chci vás ujistit a možná i uklidnit, že se svými myšlenkami pracuji neustále. Denně. Už jsem s pokorou přijala fakt,

že práce na sobě je nikdy nekončící proces. A těším se s touto vizí na každý nový den. Buď je krásný tím, že si ho užiju naplno, anebo mi do něj přijde špatná nálada a slzy, ale i tak je ten den krásný tím, že mě v mých myšlenkách posunul zase o krok dopředu. Anebo se to prostě všechno míchá dohromady a já si pořád připomínám, že je to jen a jen o mně a o mém postoji.

Vím, že žádné životní změny nejsou jednoduché a někdy je to běh na dlouhou trať. Aspoň u mě to byl pořádný maraton. A tak vás chci těmito řádky povzbudit a nalít vám trochu nové krve do žil. Ať už jste právě zjistila, že vaše myšlenky nejsou takové, jaké byste si přála, nebo se vám životní změny nedaří dělat tak rychle, jak chcete. Mně to taky dlouho nešlo. A tak se před vámi teď svlíknu skoro do naha a podělím se o největší milníky na své cestě. Na cestě, na které jsem svoje myšlenky zkrotila já.

Až v dospělosti jsem si uvědomila, že moje hlava byla od malička automaticky naprogramovaná negativně. V hlavě mi převládal program s názvem STRACH. Strach, že přijdu o pozornost rodičů, když se narodí moje mladší ségra, strach, že mi někdo sebere hračky, strach o to, že nebudu mít to, co ostatní. Víra v tyto myšlenky mě vedla různými cestami. Na jedné z nich jsem si třeba v naší malé vesnické samoobsluze s radostí ukradla pár čokolád. V dospělosti to pak byl strach z nedostatku lásky, strach, že nejsem dost dobrá nebo strach o peníze. Možná to znáte a možná je pro vás tento program taky na prvních příčkách sledovanosti. Je dobré si udělat malý (anebo někdy spíš docela velký a náročný) výlet do minulosti a uvědomit si, kdy se vám ten program ve vaší hlavě začal tak moc líbit, že na něj svou vnitřní televizi stále ladíte.

Mně to hledání trvalo docela dlouho. Ale dnes už můžu říct, že

se mi toho podařilo spoustu pročistit a už si i s těmi negativními myšlenkami a strachy dokážu naopak docela pěkně popovídat.

Ale dlouho jsem musela pátrat, než jsem zjistila, čeho se bojím nejvíc. Už když jsem byla malá holka, z nějakého důvodu jsem se bála samoty. Nesnesla jsem představu, že se vzbudím a rodiče tu nebudou. Až zpětně po dost velké práci ve své hlavě jsem si uvědomila, že se možná ty moje největší strachy ze samoty objevily v momentě, kdy jsem si uvědomila, že jednou umřu.

• • •

ZIMA 1989

Je všední zimní den odpoledne a venku už je tma. Máma připravuje večeri a já sedím uprostřed našeho velkého obývacího pokoje na červeném perském koberci plném nejrůznějších vzorů. Ten koberec pozorují ráda, vždycky na něm najdu nové obrázky. Ale ráda ho nemám. Špatně se vysává a pro mě je to vždycky nejhůšněji koberec, když mám „vysávací“ službu. Je mi šest a úkoly do první třídy už mám hotové. Sedím uprostřed koberce a dívám se na televizi. Zrovna jede můj oblíbený Magion a pohádka Byl jednou jeden život. Červené krvinky si pinkají s modrými koulemi kyslíku. Hm, jindy bych se tomu asi zasmála, ale dnes NE. Dnes mě to nějak nebaví. V hlavě se mi honí divné věci. Není to tak dlouho, co mi zemřela babička. Zvláštní sny a nepochopení celého pohřbu, pořád se mi to vrací do hlavy. A jak tam tak sedím na tom velkém koberci, snažím se představit, co to je umřít. Zavírám oči a představuji si, že už nic není. NIC. Jen tma. Najednou začínám plakat, nechci už nikdy nevidět mámu, tátu, ségru, pohádka Byl jednou jeden život, našeho kocoura... Nechci tam být sama. A tak pláču a bojím se okamžiku, kdy to přijde.

• • •

Myšlenky a to, co nám mohou fyzicky provést, jsou jedním velkým soustem pro každou z nás. Od malička. A ne vždy si jejich dopad na kvalitu našeho života uvědomujeme.

Jaké v nás spouštějí emoce, jak se díky nim cítíme, jak reagujeme. A to nejen v oblasti krásy. Často jsou ty myšlenky daleko hlubší a ukazují na nezpracované věci v našem sebevědomí, v naší sebe-hodnotě a umění milovat sebe sama.

Na vlastních myšlenkách jsem hlavně v posledních třech letech hodně zapracovala a jsem ráda, že dnes můžu prohlásit, že už mě dokážou vydepat jen někdy.

Ale dřív to tak rozhodně nebylo.

Nejvíce se mnou doslova cloumaly v období, kdy jsem se stávala skutečně ženou a dospívala do věku, kdy už bych mohla fungovat sama za sebe jako samostatná dospělá jednotka. Někdy v období kolem osmnáctého až devatenáctého roku, kdy vaše krása jen kvete, jste plná energie, vitality, vypadáte prostě dobře už jen díky přírodě, dělala moje hlava neuvěřitelné psí kusy. A ty se samozřejmě projevovaly i navenek. Hysterií, nepřijemnými náladami, odmítáním, nebavením se... A tak to ve větší nebo menší míře trvalo až téměř do třiceti.

Bohužel jsem neuměla ani sama před sebou pojmenovat, cože se mi to děje. Všechno prostě bylo na prd a všichni okolo byli viníci. Nikdy mě nenapadlo, že si ubližuji vlastně já sama. Popíšu vám teď tři nejčastější myšlenkové scénáře, které mě vždy stoprocentně rozložily:

Partner nevzal telefon tak rychle, jak bych chtěla, nebo se opozdil s příchodem domů, na schůzku nebo kamkoli jinam. Asi tak pět minut po uplynutí dohodnutého termínu začala moje hlava žhavit dráty. *Asi se mu něco stalo. Jezdí v autě jako blázen, urči-*

tě měl nehodu. Nebo je někde s nějakou jinou ženskou. Proboha ať je raději někde s nějakou jinou, ale hlavně ať je v pohodě. Ať není nikde rozsekanej. Během dalších deseti minut jsem dokázala zkoušet volat aspoň sedmkrát. Každé „je nám líto, ale volaný účastník je dočasně nedostupný“ mě přivádělo do stavu naprostého šílenství. *Bože, je určitě mrtvej.* Začínám plakat a vidím rozmasakrované auto v příkopě. Vidím rakev a ve svých myšlenkách se dostávám až do obchodu s květinami, kde vybírám pohřební věnec. Jsem v totální hysterii... Najednou cvak, otevřou se dveře a do místnosti vejde s naprostým klidem a úsměvem on. Najde mě rozloženou mými vlastními myšlenkami a nechápe. Na pochopení ale ani není čas. Okamžitá lavina výčitek, křiku, urážek a obviňování ho zasype tak, že mu ani vlasy nejsou vidět...

O druhém scénáři, který dokázal mé myšlenky skvěle rozpo-
hybovat do hluboké černé spirály, nikdo nevěděl. Věděla jsem o něm jen já. Jakákoli zmínka o mém zadku, postavě nebo o mém vzhledu obecně roztáčela kolo myšlenek, které mě nutily nepřírozeně stahovat půlky zadku k sobě, neukazovat nohy a připadat si tlustě a hnusně. Už od mala jsem měla pocit, že mám velký zadek. Prostě ženské křivky se v naší rodině dědí a já jsem měla pocit, že o nich každý mluví. *No, ty nám pěkně rosteš, to máš po babičce...*

Tenkrát jsem to vnímala asi opravdu přehnaně, ale bylo to tak. Byla jsem přesvědčená, že zadek mám prostě velký. Ale přesně si pamatuji moment, kdy narostl do obřích rozměrů. Bylo to jednu letní neděli, kdy táta pracoval na zahradě a dostal chuť na točené pivo. Hospůdku jsme měli kousek od domu, stačilo jen vyběhnout se džbánem. Losování se sestrou mělo vítěze, a tak jsem našla džbánek, vzala peníze, na nohy obula pantoflíky a nechala si jen krátké elastické kraťásky a tílko. Však je třicet

stupňů, co jiného na sebe? To nedělní odpoledne bylo pro mě i můj zadek naprosto zlomové. Počkala jsem, až mi výčepní dolije poslední pivo do džbánu, nechala tam přesně napočítané peníze, vyšla před hospodu a vykročila směrem k domovu. Neušla jsem ani deset metrů, když se ze zahrádky od hospody ozvalo nechutné a slizké: „*Hmmm, tak to je teda pořádná prdelka! A jak se pěkně třepe...*“

Neotočila jsem se. (I když podle hlasu dodnes dobře vím, kdo to byl.)

Do očí se mi vehnaly slzy a raději jsem přidala do kroku. Debil jeden, myslela jsem si. V ten moment na hodně let dopředu narostl můj zadek do opravdu obřích rozměrů. Bože, kolikrát jsem lidem okolo sebe položila větu „*nemám v tom moc velkéj zadek?*“ a potřebovala ujištění, že ne (bohužel ani tak jsem mu nevěřila). Můj zadek byl jen a jen díky mým myšlenkám několik let opravdu pořádně velkým soustem pro moje sebevědomí.

Mým třetím velkým myšlenkovým vrahem je dodnes jedna myšlenka, která se mi sem tam i teď plíživě vkrádá do hlavy, a se kterou už opravdu nechci být kamarádka. Víím o ní a lhala bych, kdybych řekla, že už ji ve své hlavě vůbec nepotkávám.

Dobrý den, *Nejsem dost dobrá*, tak mě tu zas máte...

Takhle mě vždycky přivítá a nutí mě hledat příčiny svého návratu. Srovnávání se ve všech oblastech života je asi naší přirozenou a vrozenou dovedností. Myslím, že se ji učíme už v raném dětství, když od maminek slyšíme láskyplné „*Podívej se na Lenku, ta tak ráda běhá. Podívej na Petrušku, jak je hodná a dobře se učí. A podívej, jak Pepík pěkně cvičí, šup, zkus to taky.*“ Nemám nic proti těmto větám a rozhodně ani maminkám nechci vyčítat, že je používají. Spíš se zamýšlím nad tím, jaké vzorce nám

takové věty napíší do našich hlav. Za všemi je totiž jeden společný jmenovatel. *Oni to dělají a ty ne = nejsi tak dobrá jako oni.*

Přeloženo do jazyka našich myšlenek: „*Nejsi dost dobrá.*“ A když tomu uvěříme, máme pak skutečně na čem pracovat.

A co vy? Jaké pocity ve vás myšlenka *Nejsem dost dobrá* vyvolává? A co cítíte, když jí věříte na poli krásy a svého vzhledu?

Zkusím si jen tipnout – možná stud, agresi, lítost, nenávisť k sobě samé, pocit neschopnosti a zoufalosti. Pocit méněcennosti a toho, že si za trest nic nezasloužíte. A možná daleko víc. Tohle jsou ty, které jsem během minuty dokázala vymyslet já. Vy možná máte jiné, a lepší. ☺

Každopádně jsem si jistá, že když této myšlence věnujeme pozornost, umí dokonale rozložit každou z nás. Co to znamená?

Věnovat pozornost myšlence pro mě znamená jí UVĚŘIT. A v tom je to kouzlo práce s myšlenkami.

Nemusíte věřit všem myšlenkám, které vás ohledně vaší krásy a vzhledu napadají. Kdybych to věděla dřív, asi bych se z těch dvou chlápků na zahrádce před hospodou nesesypala a pravděpodobně bych dnes vůbec nevěnovala jejich poznámce pozornost. A rozhodně bych tu myšlenku tolik let sama v sobě neživila. Ale tehdy jsem to neuměla. Neuměla jsem své myšlenky jen pozorovat a říct si sama pro sebe, jestli se jimi chci vůbec zabývat.

Naučila jsem se to vlastně až nedávno. První velkou fyzickou zkušeností s tím, jak mocné jsou naše myšlenky, jsem měla u paní Lenky. Paní Lenka je koučka a psychoterapeutka. A i když jsem si před první schůzkou říkala, proč tam vlastně lezu, neutekla jsem a otevřela jsem dveře. Vůně čaje, vonné tyčinky a sošky z Asie mi

napověděly, že jsem tu správně. Myslím, že jsem tam šla na poslední chvíli. Do té doby jsem si totiž myslela, že to, co se mi děje, je normální... Kdybych byla srab, dost možná, že už bych tu nebyla. A taky bych rozhodně nenapsala tuto knihu.

• • •

2012

Je mi zima. Jsem ztuhlá a už nemůžu spát. Oči se mi otvírají pomalu, ale během vteřiny přesně vím, kde jsem. Už zase. Už zase jsem to udělala. Budím se ve vaně a to, co mám na prstech, nejsou varhánky. Už jsou to pořádné varhany, jen chybí ty černé klapky. Bože, proč se mi tohle děje? Proběhne mi hlavou, ale odpověď nehledám. Beru ručník a dělám i sama před sebou, jakože nic. O co jde, no tak jsem prostě jen usnula ve vaně. Co na tom, že to dělám třikrát v týdnu? Co na tom, že tu spím už poměrně dlouho? No, vlastně je šest hodin ráno a za chvíli mi bude zvonit budík. Dobře, to možná není tak úplně běžné, ale nikomu tím neubližuju, říkám si. Nic se nestalo, jen mě trochu bolí za krkem.

Až do roku 2013 vlastně spávám ve vaně pravidelně. Ano, připadám si trochu jako exotické zvířátko a raději všude tyto historiky vyprávím jako fajn příběh pro pobavení. Ale někde hluboko uvnitř tuším, že to moc normální není. Vlastně nikoho dalšího, kdo by spal pravidelně ve vaně plné vody a dokázal si ve spánku připustit horkou vodu, neznám.

Kdyby se k tomu nepřidal alkohol (ano, chodila jsem spát pod vlivem, nejraději ve čtyři hodiny ráno po návratu z akce) a rozpad dvanáctiletého vztahu, asi bych se nikdy neodhodlala někam se s tím vydat. Ale i to k životu patří. Zjistit, kde je příčina, a něco změnit.



Víte, co řekl Albert Einstein?

„*Ta nejčistší forma šilenství je nechat všechno při starém a myslet si, že se něco změní.*“

– *Albert Einstein*

Platí to pro všechno, co se vám v životě děje. Ať je to nespokojenost s vaším vzhledem, s vaší prací, nebo s vašimi vztahy. Rozhodla jsem se nebýt šilencem.

Zprvu jsem možná vnitřně dost řešila, že chodit k psychologce je trapas. Ale když jsem po druhém sezení na vlastní oči viděla, co s mými emocemi způsobují právě moje myšlenky, věděla jsem, že tohle bylo jednoduše správné rozhodnutí.

Pootevřely se mi dveře do světa klidu. Klidu v hlavě, klidu myšlenek. Paní Lenka mě seznámila s pojmem *koherence*. Přiznám se, že jsem ho slyšela asi poprvé. Ale stačilo málo, abych pochopila. A nemusím mu rozumět do detailů, stačilo mi, co jsem viděla. Koherence je termín, který se používá k popisu vnitřní fyziologie organismu, když pracuje optimálním způsobem. To znamená, že ve stavu koherence optimálně pracuje naše mysl, srdce, nervový systém a emoce. Samozřejmě tento stav má další pozitivní vliv na procesy v našem těle. Je to, jako by spolu všechny díly našeho těla prostě skvěle spolupracovaly. Je to jako v autě. Když vše dobře spolupracuje a nikde o sebe nic nedře, je výsledkem spokojená a klidná jízda. Neplýtváte energií a máte jí pořád dost.

Nejvíc mě ale dostal nezpochybnitelný fakt. Můj vnitřní stav a vliv myšlenek na fungování mého těla se dal prostě změřit. Výsledkem bylo pár velezajímavých grafů a z nich plynoucí stovky otázek. Ale hlavní bylo jediné. Viděla jsem důkaz. Po jednom

takovém měřícím cvičení byl konečně klid. Moje mysl konečně přijala fakt, že naše myšlenky a emoce mají na náš život obrovský vliv.

A že vše začíná v hlavě.

To, jak se cítím, jak se chovám sama k sobě, jak se chovám k okolnímu světu. Vše je jen na mně, na mých myšlenkách a na mé volbě, jak na ně budu reagovat.

Možná si teď říkáte, jak vůbec tohle moje vyprávění souvisí s krásou?

Možná vás i napadla otázka, co okolo těch myšlenek pořád tak tancuju. Na co potřebujete analyzovat svoje myšlenky, když se chcete jen líbit a vypadat pěkně, naučit se pěkně líčit a oblékat? Prostě jen chcete mít šmrnc a vědět, jaké trendy oblečení si koupit v další kolekci v obchodech.

Moje přesvědčení jste už nejspíš pochopily. Podle mě krása začíná právě v hlavě. U našich myšlenek a u obrazu sebe sama v naší hlavě.

Ale ona je krása a KRÁSA.

Ta skutečná krása není jen o make-upu a oblékání, patří k ní šarm, lehkost bytí, radost ze života, nadšení, láska k sobě samotné. A to s kupou negativních myšlenek v hlavě prostě nedáte.

Právě transformace našich myšlenek o sobě samé, o našem vzhladu, o tom, že si můžeme dovolit být krásné, je ten správný začátek cesty. Představte si, že váš vnitřní obraz o vaší kráse se jen jednoduše zrcadlí navenek. Představa, kterou si vytváříte o sobě samotné, předurčuje to, jak se budete líbit sama sobě v zrcadle i svému okolí.

Tato představa je nesmírně důležitá a nemůžete ji oblafnout. Ani make-upem, ani oblečením. Pokud váš vnitřní obraz o sobě samotné bude strádat, nebude se vám líbit a budete si o něm myslet jen to nejhorší, tak ani make-up a nejnovější oblečení vám nezajistí, že se budete cítit opravdu magicky ženská. Pořád totiž v hlavě budete mít strach, že někdo nedokonalosti vašeho vnitřního obrazu objeví. A nebudete to vy. V tomto strachu nedovolíte své kráse, aby se opravdu ukázala v plné síle.

Tohle není jen tak nějaký můj výmysl. Platí to obecně ve všech oblastech života, nejen v oblasti krásy a vzhledu. Mnohé výzkumy dokazují, jak je právě ta představa, kterou si vytváříme o sobě samých, pro náš životní úspěch důležitá. Každý z nás si ve své hlavě vytváří nějaký obraz sebe sama, a podle něj se pak chová.

O důležitosti myšlenek se dozvíte nejspíš na každém kurzu, který se bude týkat podnikání nebo vydělávání peněz. Jsi bohatá tak, jak si dovolíš myslet, že bohatá můžeš být. Na tohle téma vznikla neuvěřitelná spousta celosvětových bestsellerů, které se prodávají přeložené do desítek jazyků už několik desítek let na několika kontinentech. Knihy jako *Myšlením k bohatství* od Napoleona Hilla nebo *Jak myslí milionáři* od T. Harv Ekerera jsou jen dvěma nepatrnými příklady.

O tom, že spolu velmi úzce souvisí i naše myšlenky o kráse a naše vnější krása, se už moc často nepíše. V časopisech se dočtete často jen o novinkách na poli dekorativní kosmetiky nebo na poli módního průmyslu, ale fakt, že pro vás červená rtěnka nebude, dokud si na ni sama nebudete věřit, dokud neseberete odvalu a nepřestanete si myslet, že na to nemáte, to už vám do článku nikdo nenapíše. Když jsem sama hledala knihy o ženské kráse, moc informací o tom, že začíná v hlavě, jsem nikde ne-

našla. V rovině obecné spokojenosti v životě, kam samozřejmě ženská krása patří, se hodně myšlení a vnitřnímu světu věnuje ve svých knihách světoznámá autorka a velmi vitální žena Louise Hay. Možná znáte její knihu *Miluj svůj život*. Napsala i desítky dalších. Z její moudrosti jsem si odnesla jedno. A to, že všechno začíná skutečně v naší hlavě. U našich myšlenek.

Takže to, jaký máme názor na sebe samotnou, je prostě klíčové. Většina těchto názorů a myšlenek se utváří nevědomě v průběhu našeho života, ze zkušeností v dětství, ve škole, v zaměstnání. Je utvářena tím, jak se k nám chovají rodiče, jak se k nám chová naše okolí, jaké byly naše úspěchy nebo neúspěchy.

A to platí právě i v oblasti našeho vzhledu a krásy. Mnohdy jsme tak silně přesvědčeny o tom, že jsme škaredé, tlusté a nehezke, že nám to vlastně přijde normální. Je vědecky dokázáno, že vaše pocity a vše, co děláte, je vždy v souladu s tímto obrazem. Vždycky totiž jednáte jako žena, za kterou se považujete.

• • •

Téměř každá z nás v dětství milovala pohádky o princeznách s dlouhými krásnými vlasy, o nádherných šatech, střevíčkách a truhlách plných šperků. A někde v hloubi naší duše toto dětské přání zůstalo. Ale taky tam zůstala spousta ALE, která naší hlavě říká, proč zrovna JÁ tou princeznou být nemůžu...

Moje známá mi vyprávěla historku, která se jí stala při vyzvedávání syna ze školky. Docela mi při ní ztuhl úsměv na rtech a uvědomila jsem si jedno velké AHA.

V šatně školky, kde syna obouvala, potkala maminku, která také vyzvedávala svého chlapečka. Měla s sebou mladší dítě, malou holčičku, malou princeznu. S malými brýlemi a klapkou na oku, aby se jí oči zlepšily. Vlasy trochu rozčuchané z větru venku.

Syn mojí kamarádky si holčičku chvíli tiše prohlížel, a najednou velmi zadumaně prohlásil: „Ty jsi ale ošklivá holčička...“ V šatně školky se rozhostilo ticho. „Adame, to se neříká, okamžitě se omluv!“ Maminka holčičky ale ticho před chlapečkovou omluvou stihla prolomit větou, která pro sebevědomí její dcery mohla být v jejím ženském životě naprosto zásadní: „Ale to nevádí, ona je na to zvyklá...“

AHA...

Takových na první pohled „malých“ bolístek si v sobě za celý život každá neseme víc než dost. Až přes ně někdy zapomeneme, jak krásné ve skutečnosti jsme, a naše myšlenky spíš zaplaví vlny pochybností o naší dokonalosti.

• • •

Pokud se považujete za nehezkou, ba přímo ošklivou, vždy se podle toho budete chovat. A nezáleží na tom, jak se vám to do hlavy dostalo. Jestli už ve školce, nebo vám před pár lety nějaký týpek na diskotéce řekl něco, čím vám hodně ublížil. Pokud si o sobě myslíte, že nejste přitažlivá, bude tomu odpovídat i vaše chování.

Mám pro vás ale skvělou zprávu.

Váš vnitřní obraz o sobě samotné můžete změnit. Tento obraz, který je klíčem k vaší kráse a spokojenosti, můžete poupravit do podoby, která se vám bude líbit a se kterou budete spokojená.

Jen se zkuste na chvíli zastavit. Uvolněte se, nadechněte a vydechněte a nechte chvíli zavřené oči. Zasněte se. Co vidíte? Jaká je ta vaše vysněná představa sebe sama? Jak sama sebe vidíte? Nechte na sebe ten obraz ve vaší mysli působit a pečlivě si ho prohlédněte. Jste to VY. Krásná tak, jak vy sama chcete.

A nenechte si tu představu hned zase vzít svým rozumem, který okamžitě zašeptá, „to ty nikdy nemůžeš...“ Ale ano. Nezapomňte. Stačí se rozhodnout.

Jen pozor. Není to pouze o pozitivním myšlení. Je to opravdu o změně vaší představy a o změně vašich myšlenek o vaší kráse. Nestačí jen pozitivně myslet. Protože dokud budete mít o svém vzhledu a o sobě samotné negativní vnitřní představu, je pozitivní myšlení o této negativní představě celkem k ničemu. Je potřeba namalovat nový obraz. Tak vezměte štětec a začněte. Nikdo jiný to za vás neudělá.

Každá z nás v hloubi duše touží po tom, být krásná, přitažlivá a vypadat žensky. A každá z nás může a umí to. Začněte tedy pracovat na realistickém vnitřním obraze sebe sama. Začněte si všimnout svých myšlenek o kráse a začněte se jim snažit porozumět.

Váš život je moc krátký na to, abyste jej prožila s přesvědčením, že si krásu nezasloužíte. Abyste si nechala namluvit, že vy na to nemáte. Neplývejte cenné minuty dneška na stěžování a konečně malujte. Malujte svoji ženskost, krásu, eleganci. A užijte si barvy, svobodu a pocit, že I VY MŮŽETE.

Co o knize Magicky ženská říkají čtenářky?

[Přečtěte si recenze tady >>](#)

Zaujala vás ukázka a chcete k vědomé ženské kráse načerpat inspirace a konkrétních tipů ještě víc?

„Ukážu vám, že i vy se můžete cítit magicky ženská, pokud se sama rozhodnete. Prozradím vám, v čem spočívá tajemství elegance, vkusu, přirozené ženské krásy, a ještě mnohem víc. Nemůžu se dočkat, až vám vše uvnitř ukážu!“

- Míša Měřínská

**Možná právě teď je pro vás na čase zastavit se –
a začít dělat věci v péči o sebe prostě trochu jinak.**

Pokud teď cítíte aspoň trošku zvědavost, zvu vás na společnou cestu. Vím, že vám umím pomoci vaši krásu najít a rozzářit. Klikněte na tlačítko a začněte se do první knihy o vědomé ženské kráse Magicky ženská.

Objednat knihu