

Svět podle Lu

Lucie Dolejší




Rady blogerky,
youtuberky
a vizážistky
známé z pořadu
Fasáda!

**Průvodce krásou
každé bohyně**

bez ohledu na váhu a věk





Lucie Dolejší
Svět podle Lu

Průvodce krásou každé bohyně
bez ohledu na váhu a věk



Lucie Dolejší

Svět podle Lu

Průvodce krásou každé bohyně
bez ohledu na váhu a věk

Mladá fronta



Text © Lucie Dolejší, 2016
Photography © Foto Valentovi, 2016
Illustrations © Maja Baláž, 2016

ISBN 978-80-204-4137-9

Tuto knihu věnuji své milované sestře,
se kterou sdílíme nejen stejný humor, ale
i stejnou vášeň pro všechno, co nás ženy dělá
krásnějšími, ženštějšími a atraktivnějšími.
Děkuji životu za to, že mi ji dal.

Sisters forever.





ÚVODEM

Má drahá, v okamžiku, kdy držíte v ruce tuto knihu, plníte mi, jako začínající spisovatelce, velký sen.

Můj život doprovázely (a stále doprovázejí) velké touhy a přání. Stát se zpěvačkou, malířkou, spisovatelkou, návrhářkou, bytovou designérkou, vizážistkou, stylistkou, marketingovou specialistkou, „plus size“ modelkou, moderátorkou, blogerkou, mámou, pěstounkou – prostě dělat něco, čím bych mohla pomáhat druhým.

Některé sny se již splnily, i když ne všechny bohužel dopadly dobře. Tak už to v životě chodí. Ty ostatní stále ještě zůstávají otevřené osudu. I vy můžete zkusit snít. Můžete jít dál a stát se někým, kým jste si vždycky přála být. A přitom zůstat sama sebou.

A já bych vám ráda ukázala – nebo možná připomněla –, že být ženou je ta nejkrásnější věc pod sluncem. Jako žena můžete být úspěšná, a to v jakémkoli směru. Každá z vás asi nebude mít ambice stát se prezidentkou, ale měla byste si uvědomit, že můžete být dobrá v čemkoli, co si budete přát.

Nemusíte být modelka, abyste věděla, co vám sluší a v čem budete vypadat skvěle. Nemusíte být maskérka filmových hvězd, abyste se uměla skvěle nalíčit. Nemusíte být bohatá, a přesto váš šatník nebo kosmetický arzenál může být kvalitní. A dokonce je úplně jedno, jakou máte postavu nebo kolik vám je let.

Dovolte mi, abych vás naučila milovat sebe samu, a to bez ohledu na to, v kterém roce jste se narodila. Dovolte mi, abych vás naučila milovat vlastní tělo,

i když vám se možná zdá nedokonalé. Pokud jste přesvědčená, že za touto knihou stojí dokonalá žena, která o sobě nikdy nepochybovala, pak se hluboce mýlíte.

Řekněme, že bych byla v dnešní době označovaná jako baculka, což v podstatě znamená „žena s nadváhou“. Ty ostatní nelichotivé přezdívky a pojmenování bych raději vynechala. Prošla jsem od dob svého dospívání mnoha šílenými dietami a mnoha životními styly. Ovlivnily mě bezesporu i úderné články a fotografie v časopisech, kde je žena plnohodnotnou bytostí pouze v případě, že neváží víc než padesát kilo a nemá ani gram celulitidy.

Nenáviděla jsem své tělo. Nevěříte? Ale ano, a strašně. Nechala jsem si společností diktovat, kým bych vlastně měla být. Tak jako miliony jiných žen na tomto světě. Nepoznáváte se v tom taky, aspoň malinko? Cesta ke mně samotné byla dlouhá. Cesta k odpuštění a přijetí sebe samé byla ještě delší. Jakmile ale poznáte, kdo jste a kam směřujete, začnete konečně život prožívat naplno a bez výčitek.

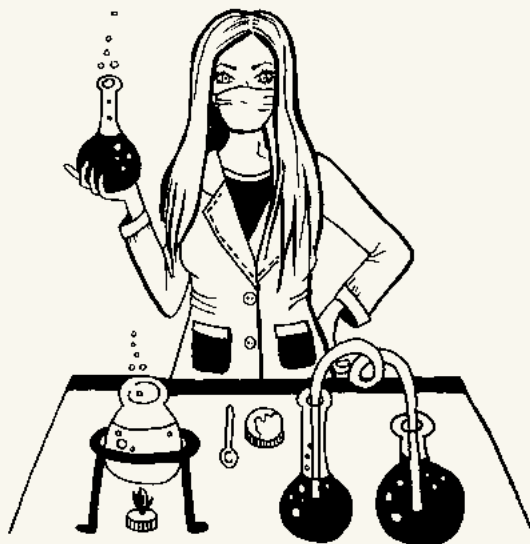
Zhroutí se snad svět z toho, že máte strie, celulitidu nebo povislá ňadra? Nebyla to náhodou právě vaše ňadra, co vám umožnilo kojit vaše milované děti? A nebyly to nejkrásnější okamžiky vašeho života? Příliš rychle zapomínáme na to, co cenného nám život dal.



**Jakmile poznáte, kdo jste a kam směřujete,
začnete život prožívat naplno a bez výčitek.**

Doufám, že moji knihu budete číst s větší chutí, až zjistíte, že v tom nejste sama. Protože já jsem jedna z vás... A moje knížka bude vaším průvodcem, ve kterém se vám budu snažit dokázat, že každá žena je výjimečná. Dozvíte se, jak se dokonale nalíčit za pár minut. Nebo jak se oblékat tak, abyste ráno nestála dvacet minut před skříní se zoufalým pocitem, že nemáte co na sebe. Osvojíte si různé jednoduché triky, takže se vždycky budete cítit skvěle a svěží. Společně položíme základní kámen k budování vašeho šatníku nebo k doplnění obsahu vašeho kosmetického stolku.

Ať už jste studentka, maminka nebo důchodkyně, věřím, že si v knize najdete to, co vám bude vyhovovat. Vždycky vám nabídnu jak dražší, tak především levnější alternativy značek. Navíc, pokud uznáváte pouze přírodní produkty nebo jste vysloveně tvořivý typ, vás možná potěší, že se kosmetiku naučíte i vyrábět. Překvapí vás, jak lehké to je!



Vlastně nic z toho, o čem píšu v této knížce, není obtížné. Některou z vás možná děsí složitost líčení. Nač všechny ty krémy, séra, pudry a štětce? Jak mám vědět, který na co použít, jaké si vybrat stíny nebo tvářenku? Jaký zvolit správný make-up, abych nevypadala jako blázen? Je pravda, že jen drahé kosmetické značky pomohou mé pleti zkrásnět? Odkdy mám pečovat o svou pokožku a používat krém? Nejsem příliš mladá na líčení, nebo naopak příliš stará?

Jaké barvy si ještě můžu ve svém věku obléct? Měla bych nosit to, co je zrovna in? Jakou délku sukne mám zvolit a můžu si vůbec se svými nohama sukni dovolit? Jak zjistím, že oblečení je kvalitní? Je lepší mít víc šatů z výprodeje, nebo jen pár drahých kousků? Jak poznám, který styl mi nejvíc sluší? Jakých společenských faux pas jsem se už dopustila? Na tohle všechno i na mnohem, mnohem víc se vám budu snažit odpovědět.

Kromě různých praktických rad vás doufám potěší i řada soukromých historek, které budou někdy vtipné, jindy zase spíš trochu trapné. Alespoň se na můj účet pobavíte. Člověk by měl umět udělat si sám ze sebe legraci a nebrat se příliš vážně. To, co bych si přála ze všeho nejvíc, je, aby každá z vás v této knížce našla kousek sebe. Víím, že je to troufalé přání, ale jak si později povíme, sebejistota je klíčem k úspěchu.

Když už jsme u té sebejistoty, často si vybavím, jaká jsem byla ve svých sedmnácti letech namyšlená. V době, kdy jsem vyrůstala, byla nabídka kosmetiky minimální, a tak se například místo tvářenky používala rtěnka (mimochodem dnes se k tomu kosmetický průmysl opět vrací). Chystala jsem se jednou ráno do školy, nalíčila se a na tváře jsem použila zmíněnou rtěnku. Rudou. Pěkně oblečená (i když o tom by se taky dalo polemizovat) jsem si vykračovala na autobus, provázená zvědavými pohledy ostatních. Totéž se opakovalo v autobuse. Úplně jsem se čepýřila pýchou, s vědomím, jak mi to dneska sekne a jaká jsem kočka.

Dojela jsem do školy – a tam celá třída vybuchla smíchy, sotva jsem překročila práh. Spolužačka mi jen mlčky podala zrcátko. V té chvíli můj obličej zesvětlel nejmní o tři tóny a já se zmožla jen na: „Šmarjá, jsem to ale kráva!“ Zapomněla jsem si totiž tu rtěnku na obličej rozetřít. Takže jsem celou cestu z domova jela sice dokonale nalíčená, ale s širokými červenými pruhy na obou tvářích. Myslím, že žádný indiánský kmen by neodolal a na místě by mě adoptoval.

Nemohu taky nezmínit jednu svou kolegyni, která jela přes celou Prahu do práce ve spodničce. Sukni si jaksí zapomněla doma. Leckdo by se tomu zasmál, ale dotyčná paní už byla pokročilejšího věku a nesla to tehdy skutečně velmi těžce – tedy jakmile si to uvědomila. Co z toho plyne? Že je dobré se na sebe před odchodem z domova **POŘÁDNĚ PODÍVAT DO ZRCADLA**, a to i ze zadu! A taky že je sice dobré být sebejistá, ale nikdy nezaměňovat sebejistotu s pýchou.



Moje milá čtenářko, byla bych moc ráda, kdybyste si z téhle knížky udělala jakýsi zápisník. Rozhodně ji neschovávejte do knihovny, kde by na ni leda sedal prach. Kreslete si do ní, dělejte poznámky, zakroužkujte si a zaškrtejte všechno, co vás zaujalo. Pro mě bude největší odměnou, když se k ní budete vracet jako ke kuchařce, kdykoli si budete chtít připomenout nějaký ten receptík na svou krásu. A víte co? Klidně mi přimalujte na fotce černý knír, když vás to potěší!

Ale teď už prosím začněte číst, inspirujte se a bavte se!

Vaše Lu





Milujte,
odpouštějte,
žijte



MILUJTE SVÉ TĚLO I DUŠI

Když si přečtete název knížky, nejspíš vás napadne, jak může sebeláska souviset s nějakým průvodcem věnovaným ženské kráse. Nenechte se mýlit, souvisí s ním mnohem víc, než byste čekala. Říká se, že nejkrásnějším šperkem ženy je její úsměv – a platí to doslova. Troufám si říct, že jsem úsměvem kolikrát zachránila nejednu nepřijemnou, trapnou nebo i obtížnou situaci. Úsměv každého odzbrojí, tím spíš, když ten svůj udržujete v dobré kondici. Mám tím na mysli stav vašich rtů, a především chrupu. Okousané, popraskané rty a zkažené zuby stěží někoho oslní.

K tomu, abyste mohla svým úsměvem ostatní oslňovat, je však zapotřebí taky notná dávka sebevědomí a sebejistoty. Tu nejlépe získáte, když budete mít sama sebe ráda. A neměla byste mít ráda jen své duševní kvality, ale především vlastní zevnějšek. Svou tělesnou schránku si s sebou nesete celý život a nemůžete ji jen tak vyměnit. Samozřejmě, ledacos lze upravit u plastických chirurgů, ale tohle rozhodně není téma, které bych tu chtěla rozvíjet.

Zní to tak jednoduše a logicky, že? Ale za těch mnoho let práce s klientkami, stejně jako při diskusích s kamarádkami a známými, jsem zjistila, že žena, která by své tělo milovala bezpodmínečně, je spíš výjimkou... „Mám tak tlustá stehna. Velký zadek. Malý zadek. Křivý nos. Příšerné vlasy. Malé oči. Kostnatá kolena. Moc malá prsa. Moc velká prsa. Silné prsty...“

Nepřipomíná vám to něco? Mnohem častěji jsem se však setkala s výrazy ostřejšího kalibru: „Nenávidím svoje nohy. Jsem nechutná. Jsem tlustá jako bečka.

Mám odporný prsa, jak psí uši. Mám cejchu. Vypadám jak špekoun. No, podívej, úplný plejtvák obrovský. Už jsi to někdy viděla? Jen se koukni na ty kejty. Mám to... no, tamto hnusný... celulitidu. A ty strie na bříše a ten špek! To Pavlína odnaproti tam nic nemá. Mrcha!”

Přiznejte se. Neproběhlo vám alespoň jednou za život něco takového hlavou? Proč tak často a tak vehementně ubližujeme samy sobě? Proč nadáváme svému tělu, místo abychom ho milovaly a uctívaly?

Musíte si odpustit! Ano, myslím to naprosto vážně! Odpusťte si, že nejste dokonalá. Žádná z nás není. Ani ta supermodelka, která na vás právě vykukuje z obálky *Elle*. Odpusťte si, že jste včera nešla cvičit, že jste si dala kousek dortu nebo že se vám stále nepodařilo dopnout ty staré džíny z roku devadesát. V dnešní konzumní době to skutečně není lehké. Časopisy, billboardy, televizní pořady a módní přehlídky nám dávají zřetelně najevo, že pokud nejsme dokonalé, měly bychom raději úplně přestat vycházet z domu.



Proč tak často a tak vehementně ubližujeme samy sobě? Proč nadáváme svému tělu, místo abychom ho milovaly a uctívaly?

Máte široké boky, stejně jako vaše maminka a babička? Pak asi sotva kdy budete mít chlapeckou postavu Twiggy. Stejně je to s velkými ňadry, širokým nosem, velkými chodidly a tak dále. Tím nechci říct, že všechno je dědičné. A už vůbec nechci říct, že máte usnout na vavřínech a o své tělo se nestarat. Pohyb je přece přirozenou součástí života. Ale nač se trápit tím, že mám na bříše pár strií, že už ho nemám tak dokonale ploché jako dřív, když mi v postýlce spí mé milované dítě? Copak bych ho vyměnila za ploché, hladké břicho?

Pokud nepatříte mezi výjimky, kterým se tělo mění během života minimálně, ať už rodí děti nebo se cpou nonstop fastfoodem a přitom se vůbec nehýbou, pak se dříve nebo později budete muset smířit s tím, že vaše tělo se měnit bude. Jiné

je v patnácti, jiné ve dvaceti, v těhotenství, po porodu, během přechodu i před smrtí. Kůže nebude mít stále stejnou elasticitu. Ale je to vaše kůže, chrání vaše svaly a plní bezpočet dalších funkcí. Buďte jí za to vděčná. Naučte se přijmout své tělo, i když už je na něm nějaká ta vráska navíc nebo špiček v pase. Budete-li na něj pohlížet s úctou, vrátí vám to. Vaší sestře byste nejspíš neřekla, že je odporná a hnusná. Proč to tedy říkat sama sobě? Uvědomte si, že jste žena. Už jen to je fascinující a krásné. Každá z nás je jedinečná. Definice krásy neexistuje. To, co se nám nelíbí, může někdo jiný přímo zbožňovat. A to si pište, že bude!

Zkuste si stoupnout nahá před zrcadlo. Pozorujte své tělo a snažte se vynechat veškerá negativa. Možná si pomyslíte, že jsem blázen, ale já si někdy takhle stoupnu, pohladím své břicho a řeknu mu, že ho mám ráda. Totéž udělám i s prsy, boky, pažemi nebo stehny. A když už takhle stojíte, podívejte se sama na sebe, do svých vlastních očí a řekněte si nahlas: „Mám tě ráda.“ Každé ráno, když se vzbudíte a vejdete do koupelny, se na sebe podívejte a usmějte se. Uvidíte, že den

bude hned hezčí. Nemyslete na to, že vypadáte přílišně a jste rozčuchaná. Povězte sama sobě, že jste ráda za nový den. Za každé nové ráno.

A jestli vám můžu něco doporučit, nikdy, ale skutečně nikdy neříkejte před svým partnerem, že jste ošklivá nebo tlustá. Takle slova si prostě zakažte! Když se budete před svým milým cítit krásná, uvidí vás krásnou. Když mu stále dokola budete vtoukat do hlavy, že jste tlustá, tak pro něj prostě jednou tlustá budete. Věty typu „Neztloustla jsem? Nezhoršila se mi celulitida? Nemám větší pneumatiku na břicho?“ doporučuji schovat si pro nějakou dobrou kamarádku. Místo očekávané odpovědi typu „Jistěže ne, miláčku“ byste se mohla dočkat kruté pravdy. A ta zatraceně bolí. Nemyslete si, že já sama jsem si nikdy takhle nenaběhla. Ale poučila jsem se. A to je hlavní.



Tak jako milujete své tělo, milujte i svou duši. Ale pozor, nezaměňujte sebelásku s narcismem. Narcismus je porucha osobnosti projevující se přehnaným obdivem k sobě samému a arogantním vystupováním. Sebeláska je prostě jen zdravé sebevědomí. Je to ochota dbát o své tělo, tolerovat své nedostatky a zároveň se rozvíjet jak po fyzické, tak po duševní stránce. Milovat vlastní nitro, duši, pokud to tak smím nazvat, se zdá ještě těžší.

Pokuste se zamyslet nad tím, v čem jste skutečně dobrá, a pak to přeneste na papír. Napište všechno, co vás napadne. Může vám to připadat jako hloupost, psát banality, ale napište je! I kdyby to bylo třeba to, že umíte nejlepší guláš na světě, že dovedete doma udržet dokonalý pořádek, píšete na stroji všemi deseti nebo dokážete smontovat koupenny nábytek. A hlavně – nezapomeňte na charakterové vlastnosti! Buďte k sobě upřímná, ale ne příliš skromná. Napište všechno, co vám přijde na mysl. Budete překvapená, kolik toho ve finále bude. Seznam si pověste na nějaké viditelné místo, a kdykoli vás napadne něco dalšího, připište to tam. Budete se divit, jak je seznam dlouhý. Opravdu, je to tak. Máte být zatracené na co pyšná!

Zároveň si sepište seznam toho, co byste se ráda naučila, co byste ráda prožila, jaká je vaše vysněná práce a tak dále. Já například toužím už mnoho let po studiu bytového designu, po kurzu návrhářství a šití, po vytvoření vlastní kolekce oblečení a kabelek, po hodinách zpěvu, ráda bych si vylepšila angličtinu, opět se začala učit francouzsky, znovu chodila na kurzy latinských tanců a navštívila několik zemí. V mé milované jižní Francii bych dovedla strávit stáří. No, kdo taky ne. V neposlední řadě je tu přání umět udržet systematický pořádek v domě, a to pokud možno bez psích a kočičích chlupů. Momentálně se mi to zdá zcela nemožné. Ale nevzdávám se.



SEBEJISTOTA A SEBEVĚDOMÍ JSOU KLÍČEM K VAŠEMU ŽENSTVÍ

Velmi často se ve svém životě setkávám s tím, že když o sobě člověk řekne, že je sebevědomý (nebo se tak chová a působí), někteří lidé si ho automaticky zařadí do kolonky „arogantní“. Nebudu zastírat, že i mě lidé mnohokrát do tohoto šuplíku hodili. Byly doby, kdy jsem se tím trápila a bylo mi to nesmírně líto. Říkala jsem si, jak jim mám dokázat, že jsem hodný člověk? Že ráda pomáhám jiným? Že nejsem do sebe zahleděná fičlena? Copak definice arogance je pěstěný vzhled, úsměv na rtech a zdravé sebevědomí? V naší zemi bohužel často ano.

Postupem času jsem dospěla k názoru, že nemusím dokazovat vůbec nic. Bud' mě dotyčný líp pozná a pochopí, jaká ve skutečnosti jsem, nebo ho nechám, ať si myslí, co chce. Podobná slova často slyším z úst jiných žen: „Co by si o mně pomysleli, kdybych si takhle nápadně nalíčila rty? Budu vypadat jako lehká ženština.“ „Když se pěkně obléknu, budou si lidi myslet, že jsem namyšlená.“ Takových vět bych tu mohla uvést desítky. Proč máme neustále potřebu řešit, co si o nás myslí ostatní? Proč bych si nemohla nalíčit rty červeně, když vím, že mi to sluší a že se sama cítím skvěle? Proč bych se měla někomu zodpovídat za barvu své rtěnky? Není to absurdní? Je skutečně těžké vydobýt si své místo ve světě a získat zdravé sebevědomí, když máte pocit, že vás ostatní sledují pod drobnohledem. Velmi často se na tom bohužel podílí i rodina, partner nebo nejbližší okolí. Uvedu pár příkladů a vy se zkuste zamyslet nad tím, jestli jste někdy něco takového nezažila taky.

„Panebože, to nemyslíš vážně, v tomhle chceš jít? A co tomu řeknou sousedi? Červenou nenos, vypadáš v ní jako prostitutka (záměrně volím decentnější příměr). Se svou postavou si opravdu nemůžeš dovolit sukni, podívej se na ta lýtka! To chceš vážně ten svůj zadek nacpat do těchhle džín? Jsi zmalovaná jak indián, měla by ses umejt. Tohle nosí jen modelky a to ty rozhodně nejsi, jseš v tom leda směšná. Lidi jako ty by si legíny vůbec neměli oblíknout. Vypadáš, jak vypadáš, a ještě na sebe upozorňuješ barvama? Měla bys nosit jen černou a tvářit se nenápadně. Hele, jsi tak tlustá, protože se cpeš hamburgerama, nebo jsi nějak vážně nemocná?“

„Jsi moc hubená, nenos ty upnutý věci. Máš nožičky jak hůlčičky, ty šaty si nekupuj. Ježíš, podívej, jak ti z ksichtu lezou ty lícní kosti, vypadáš, jako kdyby tě zrovna pustili z Dachau. Chudinko, to musí bejt hrozný, takhle vypadat, vid? Prosím tě, najez se konečně! Máš hrudník jak ploštice, ten výstřih je úplně nemožnej. Tos nakoupila v dětském oddělení, ne? To je šílený, jak jsi hubená, nejsi anorektička?“

Upřímně řečeno, tohle by zničilo sebevědomí snad úplně každému. Zvlášť když něco takového vysloví někdo, koho máme moc rádi. A nechtějte vědět, kolik podobných nebo i stejných vět jsem ve svém

životě slyšela já sama. Je vám asi jasné, že patřím do té první skupiny. Netušila byste, kolik jsem v životě potkala žen, které si teprve ve svých čtyřiceti nebo padesáti letech koupily svůj první červený svetr nebo kabelku, protože jim maminka celý život říkala, že něco takového nosit nemůžou. Kolik žen, které až v polovině svého života objevily výraznou rtěnku nebo lak na nehty. Nebo moderní sukni, šaty a spoustu dalších věcí. Odvážily se ukázat kolena. Vyčesaly si vlasy. Nebo si vzaly poprvé hlubší výstřih. Konečně začaly svobodně žít. Samy pro sebe.



V minulé kapitole jste se naučila znát své kvality. Když teď víte, kdo jste, nemusíte už plýtvat myšlenkami na to, co by tomu řekli ostatní. Jestliže si začnete skutečně vážit sama sebe, pak najednou zjistíte, že lidé si k vám už tolik nedovolí. A hlavně, a to především, máte sílu na to buď reagovat, nebo to nechat být. Máte přece na práci důležitější věci! Jste už dospělá, a můžete tedy dotyčným na rovinu povědět: „Prosím, neříkej mi to. Dotýká se mě to. Já mám sama sebe ráda. A co ty?“

V dalších kapitolách si ukážeme, jak volit oblečení, doplňky a líčení, abyste si vždycky připadala krásná a žádoucí. Když budete sebejistá, nebudou o vás pochybovat ani ti druzí. Možná jste někdy zaslechla výrok typu: „Podívej, ta ty svoje kila ale umí nosit!“ A přesně v tom to je. V chůzi, v držení těla, ve výrazu. Zaměřuji se v této knize více na ženy krev a mlíko, jelikož mezi ně patřím, což jste asi pochopila. I když ani mnohé štíhlé ženy to nemají snadné. Vydobýt si své místo na zemi není vůbec lehké. Ale váha nebo věk při tom nejsou rozhodující.



Když budete sebejistá, nebudou o vás pochybovat ani ti druzí.

V momentě, kdy začnete mít ráda samu sebe a dokážete si vážit každé buňky svého těla, začne z vás ten pocit vyzařovat. Budete dávat světu jasně najevo: „Jsem tady. Taková, jaká jsem. A nebojím se ničeho!“ Ted' už začínáte být ráda tou, kterou jste. Možná vás při pohledu na nějakou herečku nebo topmodelku napadne, že vypadá skvěle, ale když se sebou budete spokojená, nebudete mít důvod chtít vypadat jako ona. Proč být kopií, když můžete být originál?

Nakonec bych se ještě chtěla zmínit o tom, že vaše sebevědomí vám pomůže jak při výběru správného partnera pro život a při výběru zaměstnání, tak při zvládnání vzájemného vztahu s tchyní, takže se už nebudete muset obávat, že byste při jednání s ní přišla o zbytky svého duševního zdraví. Kolem vás se začnou objevovat docela jiní lidé, začnete přitahovat jiné přátele, a hlavně začnete být velmi přitažlivá a zajímavá pro mužskou část populace. Opravdu, věřte mi!

Už mnohokrát jsem se přesvědčila, že se ženy mylně domnívají, že muži koukají jen po dlouhovlasých kráskách s dvoumetrovýma nohama. A můžu vás ubezpečit, že za mnou se v životě otočila pěkná řádka mužů, kteří vedle sebe právě ty dokonalé ženy měli, nebo tací, u kterých byste vůbec nepředpokládala, že bych u nich mohla mít šanci.

Na tomto místě bych ráda požádala muže, aby se přestali otáčet za cizí sukní, když mají po svém boku partnerku. Je to nespolečenské a velmi ponižující. Ne že by mě nepotěšilo, když se za mnou jeden muž ohlížel tak vehementně, až narazil do sloupu (já se přitom cítila jako bohyně všech bohyní), ale to šel sám. Na druhou stranu, pokud by sám nešel, aspoň by dostal za vyučenou. Ano, je normální, že se muži rádi podívají, dělá to i ten můj, a proč ne, já se taky ráda podívám. Ale zdůraznila bych tu slovo TAKT. Pokud někteří netuší, nač narážím, pak malé vysvětlení: jde o ohleduplné společenské chování (podrobně by vám to vysvětlil guru etikety Ladislav Špaček).

Až takhle jednou půjdete po městě a nebudete si možná svou ženskostí ještě zcela jistá, pozorujte otáčející se chlapy a počet těch, kteří narazí do pouličního osvětlení. Hned se budete cítit líp!

KAŽDÁ Z VÁS JE BOHYNĚ

Úplně vás vidím. Sedíte doma ve svém pohodlném křesle, v ruce hrnek kafe, utahaná po celém dni a říkáte si: Jaká já jsem proboha bohyně? Mnozí si myslí, že označení bohyně patří jen super sexy ženám, jako vystřiženým z filmu *Stepfordské paničky*. Bohyně jako diva, jako smyslná, vášnivá bytost v rudé róbě, s andělskou hřívou vlnitých vlasů. Jenže ono vlastně jde o něco úplně jiného. Já bych přirovnala dnešní označení bohyně spíš ke stavu duše. Jistě, vzhled k tomu rovněž přispívá, dokonce hodně. Ale když se nebudete cítit milována sama sebou i jinými, když se nebudete cítit volná, sebejistá a svobodná, pak je i nejluxusnější kostýmek od Coco Chanel k ničemu.

Zkuste se zamyslet nad tím, jaké to je být ženou. A nečekám odpověď typu: Těžké. Přemýšlejte chvíli nad tím, co všechno vám ženství jako takové dává. Žijeme ve století, ve kterém můžete zcela svobodně rozhodovat o svém životě. Můžete vše a nemusíte nic. Není to báječné a osvobozující? Sama si můžete určit, jestli budete učitelkou v mateřské škole, manažerkou, kadeřnicí nebo třeba malířkou. Jen vy sama rozhodnete o tom, jestli budete, nebo nebudete chtít rodinu, děti. Můžete si najít muže zedníka (což se mezi námi velice často hodí, obzvlášť pokud se v životě stěhujete tolikrát jako já), mechanika, profesora, případně rovnou miliardáře. No ano, proč ne? Pokud víte, že s nikým jiným nebudete šťastná, můžete to přece zkusit. V tomto ohledu vám tedy fundovaně neporadím, protože jsem nikdy žádného miliardáře neměla. Mám-li být upřímná, ani jsem po tom nikdy neprahlá. To víte, že si jako každá ženská občas říkám, jaké to asi je, plavit se na jachtě, popíjet to



nejlepší šampaňské (a prosím, nepletejte si šampaňské se sektem), chodit do nejlepších restaurací a nosit jen nejnovější kolekce módních návrhářů. Jenže to jsou jen letmé myšlenky a já si většinou s lehkým povzdechnutím vzpomenu na film *Pretty Woman*. Tedy, abych vás nemystifikovala, tuhle profesi jsem opravdu nikdy nevykonávala. Ale Richard byl sladký, to musíte uznat.

Ráda si něco takového představuji, ale já pro tenhle život nejsem. Vyrostla jsem v klasické české rodině, kde nebylo peněz nazbyt. Odjakživa nakupuji potraviny v akcích, zatímco oblečení a všechno ostatní skoro výhradně ve slevách. Nevím proč, ale dělá mi to prostě větší radost. Dodnes říkám před každým výročím nebo narozeninami svému muži, že brilianty letos kupovat nemusí. Je to vtip, samozřejmě. Ano, mám moc ráda šperky a pěkné věci, ale netoužím po těch ultra drahých. Ač miluji auta, super sportáky mi neříkají vůbec nic. Já jsem spíš na pořádná, praktická, velká auta. Brilianty mám mimochodem taky, ale to souviselo s dobou namlouvání a svatby. A ty mi bohatě stačí, žádné další nepotřebuji. No, možná přišel čas na malou vsuvku, pokud by měl náhodou v plánu tuto knihu číst můj muž: Miláčku, doufám, že víš, že když žena řekne ne, neznamena to vždy NE?!

Vraťme se ale k filmu *Pretty Woman*. Pamatujete, jak šla Julia alias Vivian tou nejdražší ulicí, oblečená od hlavy až k patě od těch nejlepších návrhářů, v rukou tašky, a všichni kolem na ni zírali se spadlou čelistí? Pamatujete na její výraz ve tváři? Takhle si představuji bohyni. Ne pro to, co měla na sobě. Pro to, kým v tu chvíli byla. Sama sebou, a přesto někým jiným. Vyzařovala z ní ohromná dávka sebejistoty a sebedůvěry.

Jsme ženy. A příroda to moc dobře zařídila: věděla, co zvládneme, kolik toho uneseme a jaké ženské zbraně máme. V každé z nás je něžná laň a zároveň silná lvice. Umíme být něžné i kruté, a to odpradávná. Výchova, okolí, partneři, zaměstnání – to vše a ještě mnohem víc nás může ovlivňovat a potlačovat v nás to, co skutečně cítíme. Učíme se být silné, dokonalé, bezchybné, rozhodné a nekompromisní. Začínáme být tvrdé k sobě i k ostatním. Svlékáme šaty a oblékáme kalhoty. A myslím to teď především obrazně, i když realita je ve finále tatáž. Vlastně už ani nevíme, kým smíme být. Když polevíme ve své tvrdosti, svět nás může rozdupat. Když ukážeme svou zranitelnost, bojíme se ublížení. Víme, jaké to je, žít v mužském světě, ve kterém se rvete za život svůj i někoho dalšího. Ale čím víc samy oblékáme kalhoty, tím víc upíráme mužům ty jejich. A oni si pak před námi často připadají, jako by byli vysvlečeni v trenýrkách. Poníženi. Připraveni o své vlastní mužství.

Pokud vám cokoli z toho, co popisují, připadá známé, je čas se zamyslet. Čas znovuobjevit v sobě bohyni. Je tak nádherné být ženou. Stále děkuji, den co den, že jí mohu být. Že smím užívat všech těch krásných ženských věcíček, zajímavostí a krás. Nevěřím, že bych kdy byla schopná se jich nabažít. Každý den je tu něco nového k objevování. Říká se, že my ženy jsme nejkrásnější, nejsmyslnější, nejněžnější a nejsvobodnější bezprostředně po milování, po svém vyvrcholení. Víte proč? Protože přesně v tento okamžik, kdy se naše tělo přestane kontrolovat, kdy mysl přestane pracovat a my se poddáme pocitům, které nemůžeme ovlivnit, jsme konečně a bezvýhradně samy sebou. A já s tím můžu jen souhlasit. Možná jste taky někdy



zažila tu záplavu štěstí a slzy, které vám zničehonic tekly po tváři. Jen pro ten úžasný pocit vlastního bytí.

Zkuste vstát ze svého křesla a dojděte k zrcadlu. Třeba se zavřete v koupelně, pokud nejste doma sama. Stříkněte si na krk kapku oblíbeného parfému a použijte tu nejvýraznější rtěnku, jakou doma máte. Prohrábněte si ledabyle vlasy. Zavřete oči a představte si tu nejvášnivější noc, jakou jste kdy prožila. Chvilku jen tak zůstaňte se svými nádherně hříšnými myšlenkami. Zhluboka se nadechněte a co nejdéle vydechněte. Ať už ve vás vaše vzpomínky vyvolaly cokoli, otevřete oči a zadívejte se sama na sebe. Skutečně v tom zrcadle stále nevidíte bohyni? Já ji vidím! Ne, nechci vám vnucovat myšlenku, že bohyně se ve vás probouzí jen při sexuálních představách. Jde o pocit ze sebe samé. O energii, která z vás vyzařuje. O vaše srdce, které bije jako na poplach a dává jasně světu najevo: Já žiju!

Dělejte věci tak, jak je cítíte. Já vím, není možné všechno odložit a zapomenout na to, že jste máma od dětí nebo že zrovna dopisujete diplomku a nestíháte termín. Ale každá z nás má možnost si alespoň některé věci sama uspořádat. A hlavně nikdy nezapomínejte na to, že jste žena. Vychutnejte si všechny ty ženské lahůdky, máte-li je ráda. Uspořádejte si s kamarádkou nebo s kteroukoli ženou, která vám je blízká, Den bohyň. I kdyby to bylo jen jednou za čas, uvidíte, jak vás to nabije. Každá z nás je jiná, a tak záleží jen na vás, co budete chtít ten den dělat. Můžete zvolit klasické holčičí radovánky. Manikúra, pedikúra, masáž, kaderník, nákupy a tak dále. A pokud nejste zrovna při penězích, udělejte si takový den prostě doma. Samozřejmě tam, kde budete sama. Skákající děti nebo pobíhající přítel by asi váš počin moc nechápali a vy byste si to rozhodně neužila. Můžete si pustit krásnou hudbu, otevřít vínečko, koupit pár dobrých sýrů a olivy a užívat si. Nalakujte si nehty,





učesťte si vlasy, udělejte si masku, pusťte si u toho nějaký přeslazený doják nebo veselou komedii a relaxujte. Hod'te všechny starosti světa za hlavu, protože tohle je jenom váš den. Pokud nejste zrovna milovnicí laků na nehty, výživných masek a všemožných procedur, zkuste uspořádat postupně u každé ze svých přítelkyň Den bohyň s tématem: Plnění šatníku.

Když jsem se svými několikadílnými videi přišla, říkala jsem si, kdo se na to asi tak vydrží koukat. Nevěřila byste, jaký to mělo úspěch! A to jsem známá tím, že mám snad nejdelší videa ze všech youtuberek na světě. Některá byla i hodinová.

PLENĚNÍ ŠATNÍKU →

1



2



3



Je neuvěřitelné, jak lidi zajímá vaše skříň a šatník. Něco podobného můžete udělat i vy. Pokud zbožňujete *Sex ve městě* tak jako já, pak jistě budete znát onu slavnou scénu, kdy Carrie předvádí modely ze svého šatníku svým kamarádkám a ty dávají nekompromisně najevo, zda si model nechat, či vyřadit. Uvidíte, že si užijete spoustu zábavy – a možná by z toho mohla vzniknout i nějaká tradice? Tohle je jen pár nápadů, jak trávit váš den.



„Pokud budete soudit druhé, nezbude vám čas na to, abyste je milovali.“

matka Tereza

Možná milujete kávu a sladkosti tak jako já, a navíc jste i stejný voyeur. Já otevřeně a veřejně přiznávám, že jsem nenapravitelný šmírák. Ráda zkrátka pozoruji lidi. Sednu si v kavárně a sleduji ty davy lidí kolem. Koukám jim do očí, hodnotím líčení, jaké mají vlasy, co mají na sobě a jak se k sobě chovají. A – ano, klidně to přiznám – bez pocitu viny se podívám i chlapovi na zadek. Pokud najdete stejně postiženou kamarádku a čas od času si takhle někde sednete, budete popíjet latté macchiato, nebo v mém případě velmi oblíbené cortado, a pozorovat lidi spolu, budete si připadat ještě lépe. Můžete buď probrat, co se za poslední dobu událo a kolik nových párů lodiček jste si pořídila, nebo zkrátka jen mlčet. Já jsem člověk nesmírně upovídaný, ale musím říct, že taky velice ráda mlčím. Asi vám to přijde až absurdní, ale být v něčí společnosti a příjemně společně mlčet je mnohem složitější než najít někoho, s kým si skutečně dobře popovídáte.

Mimochodem, už jste byla u toho zrcadla? Pokud ne, tak odložte knihu a jděte tam hned teď. Je úplně jedno, jestli vám je dvacet, nebo šedesát. Bohyně volá!

Být ženou je čest, poslání, štěstí a privilegium. Můžeme být krásné, i když se cítime přišerně. Stačí si upravit vlasy, líčení, obléknout se a jsme hvězdami. Dobrá, můžeme jimi být. Stačí chtít. Vlastně jsme samy sobě vizážistkami, stylistkami



i herečkami. Kdo jiný by tak dokonale zahrál úsměv na tváři, když je nám na umření? Kdo jiný by tak miloval, i když někdy nenávidíme? Nebo přežil bolest, když se rodí dítě?

Jsme romantické, něžné, křehké a krásné. Jsme silné, kruté, žárlivé a závistivé. Úchvatné, okouzující a šarmantní. Nenávislné, sebestředné i majetnické. Vtipné, skvostné a nadpozemské. Jsme různé. Ale stále jsme ženami.

Možná před sebou vidíte krásnou tvář. Co když se ale za ní skrývá jen velká bolest? Možná vidíte arogantní blbku. Třeba si jen vystavěla zed', protože ji už tolikrát zranili? Možná má věčný úsměv na tváři. Není to ale jen útěk před krutou realitou? Nemluví – je to namyšlená fuchtle. Nebo jen už nemá sílu mluvit?

Úsměv na tváři nerovná se spokojenost. Spokojenost nerovná se štěstí. Upravený zevnějšek nerovná se „everything is ok“. Ale někdy nám úsměv pomůže jít dál a přežít. Když vidíme ten úsměv v zrcadle, nakonec mu samy uvěříme.

Bud'me vším, čím chceme být.

UVOLNĚTE SE, PROSÍM

V minulé kapitole jste se, doufám, už trochu uvolnila a taky jste nejspíš pochopila, že jsem poměrně otevřená žena. Ráda říkám, co si myslím a taky co cítím. Nejsem vulgární, ale nejsem ani pruderní. Jsem šťastná, když můžu své pocity pojmenovat a na rovinu říct, jak věci vnímám. Uznávám, že ne vždy je to jednoduché a vítané. Bohužel je řada lidí, kteří upřímnost snášejí poněkud těžce. Musím dodat, že sama jsem převelikou vyznavačkou taktu. Snažím se být taktní za všech okolností. Ale nebudu vám nic nalhávat, ani já nejsem dokonalá. Koluje ve mně horká krev, a tak ne vždy se mi to zcela podaří. Nicméně se snažím ze všech sil.

Uvolnit se ale neznamena říkat věci, které by někomu mohly ublížit. Znamená to jen přestat se neustále kontrolovat. Brát život spíš s nadhledem – především samu sebe. Když se mi například stane nějaký trapas, snažím se to přijmout s humorem a udělat si z nepříjemné situace legraci. Nemám tím ale na mysli zesměšnit se. To by přece neudělala žádná bohyně! Neznevažujte prosím sebe samu. Zapomeňte na věty typu: „Jsem to ale husa. Já jsem snad úplně blbá. Bože, já jsem neschopná.“ Pamatujte, že jste báječná bytost, a především bohyně. Takže sotva můžete být neschopná. Možná jste jen udělala malou chybu. To je normální a každý vám to odpustí. Ale neschopná? To nikdy.

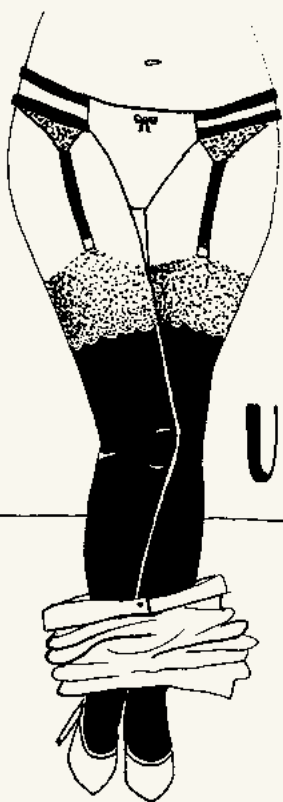
Život nás pochopitelně leckdy přivede do situací, kdy je skutečně velmi těžké zůstat nad věcí a ještě se u toho cítit jako bohyně. Kdysi, když byl můj syn malý a já s ním žila sama, byla jsem přímo velmistr v trapasech. Ostatně by se dalo říct, že jsem jím zůstala tak nějak celý život. I tohle máme se sestrou společné. Když

začneme někde vyprávět své zážitky, nikdo nám nevěří. Vzpomínám si na jednu velmi nepříjemnou situaci, kdy jsem v létě, oblečená v krátké sukni a halence a vysokých letních sandálech, šla centrem Prahy, kde jsem tehdy bydlela. Za ruku jsem vedla synka, bylo krásně, slunce svítilo, muži se za mnou otáčeli a já se cítila jak jinak než božsky. Znenadání se mě syn chytil za sukni, a jak jsme pokračovali dál, stalo se něco, při čem mi ztuhla krev v žilách. Sukně byla na velmi tenkou gumu, jen tak ležérně seděla na bocích, a jak se za ni syn chytil, celá mi velmi rychle sjela až ke kotníkům. Nepřála bych nikomu zažít ten pocit, stát na hlavní třídě jen ve spodním prádle, notabene v tangách! Mám svůj velký zadek ráda, ale

nikdy jsem ho nepovažovala za výstavní partii svého těla. Myslela

jsem, že se propadnu hanbou. Ušetřím vás detailů, jak jsem

si pak málem rozbila čelist, když jsem o tu sukni ještě párkrát zakopla, než jsem opět získala rovnováhu. Nezbývalo nic jiného než si ji zase obléct, a tak jsem se z ní vymotala, vytáhla ji zpět k pasu a usmála se na kolemjdoucí, kteří o té historce nejspíš vyprávějí dodnes. Uvnitř mi bylo hrozně, ale snažila jsem se z toho vyjít v rámci možností s grácií. Tedy, dá-li se to tak nazvat. Maličkou útěchou mi bylo, že jsem na sobě aspoň měla pěkné prádlo. Však o tom, jak důležité je pěkné spodní prádlo, se tu ještě dočtete.



UPS!

Pravda je, že když si ze sebe v nějaké trapné situaci uděláte legraci a ideálně ji přejdete bez mrknutí oka, lidé to neřeší a brzy zapomenou.

A tak se zkuste netrápit tím, že jste se polila kávou, že se vám ulomil podpatek nebo že jste stála polonahá uprostřed Prahy. Život přináší mnoho horších problémů a těžších chvil, než abyste se trápila maličkostmi. Uvolněte se. Přestaňte křečovitě myslet na to, co si ostatní pomyslí nebo jestli na vás někdo kouká. Pokud nejste ve společnosti, kde etiketa vyžaduje určitý typ chování, jednání a oblékání, můžete být klidně na chvíli

třeba za malou holku. Víím, že skutečná dáma by si nikdy nevyzula lodičky při cestě domů, aby šla bosky, a stejně tak by nejspíš nikdy nevypustila z úst sprosté slovo. Otázka zní: Chcete být sama sebou, nebo kopií první dámy? Těší mě, když se k sobě lidé chovají hezky, když jsou muži gentlemani a dámy jsou dámy. Obdivuji každého, kdo dokonale ovládá společenskou etiketu, a zbožňuji muže, kteří se k ženě chovají s úctou. Otevřou jí dveře, pomůžou do kabátu, nesou jí tašku, složí milou poklonu. Ale přesto si myslím, že bychom si měli uchovat svou jedinečnost, to, co je pro nás typické a co z nás činí to, kým jsme i proč nás lidé mají rádi. Chci být dámou, když je čas být dámou, ale chci být taky tou, která tančí v dešti a jde bosa po městě s lodičkami v ruce.



Často se stáváme loutkami jiných,
kteří nám předkládají, jak bychom se měli
chovat a co se smí a co ne.

Je jen na vás, jak vysoko máte hranici položenou. A taky – a to je hlavní – zda se jen bojíte uvolnit, abyste se společensky neznemožnila, nebo jestli je to vaše přirozenost. A právě o tu nám jde. Na tomto místě je třeba podotknout, že existují jisté mantinely, které by žádná žena neměla překročit. Na upravené ženě, která jde bosa po ulici, není vůbec nic divného, ale na té, která jde ve špinavém, otrhaném oblečení, bez jakékoli známky péče a lásky k sobě, ano. V zásadě jde především o to, abyste byla šťastná a spokojená. A netroufám si hodnotit, zda to jde i s roztrhanými tepláky. Jsem však přesvědčená, že svět by byl krásnější, kdyby ženy byly ženami a vnímaly své ženství jako dar. Zkuste tedy najít tu správnou rovnováhu, abyste se cítila svobodná. Dáte-li svému ženství vášeň, touhu a uvolnění, bude vaše cesta životem o mnoho zajímavější a vaše duše může dosáhnout šťastného naplnění.

Ukrojte si svůj čas sama pro sebe a objevujte nepoznané. Na počátku dospělosti se nedá říct, co budete mít po zbytek života ráda, co vás učiní šťastnou nebo při

čem budete nejlíp relaxovat. Proto nechte předsudky stranou a zeptejte se sama sebe, co byste chtěla. Vše, co je v rámci vašich hranic, je povolené. I v tomto směru nás ovlivňuje dětství, okolí, zaměstnání. Často se stáváme loutkami jiných, kteří nám předkládají, jak bychom se měli chovat a co se smí a co ne. Nezapomeňte ale, že jen vy sama můžete posoudit, co skrývá vaše duše a po čem touží. Pokud jste spíš introvert, zkuste si třeba vést deník. Tajemství, která znáte jen vy, můžete střídat na papír a nikoho ani ničeho se přitom nemusíte obávat. Někomu připadají deníky hloupé, ale já je celý život považuji za úžasnou možnost sebepoznání. Po nějakém čase můžete listovat zpět a dozvědět se o sobě řadu věcí. Taky například zjistíte, jak moc se váš život posunul a změnil. Pokud na deníky zrovna nejste, ale toužíte po něčem a stydíte se to druhému říct, můžete vyzkoušet i formu dopisu. Uvidíte, že se vám uleví, a časem se jistě naučíte, krůček po krůčku, o určitých tématech otevřeně mluvit. Samozřejmě za předpokladu, že najdete někoho, kdo vám bude naslouchat.

Ale dost už bylo poučování. Pojd'te se společně se mnou začíst do mého Průvodce krásou každé bohyně.



