

harmonie života

Literární noviny PŘÍLOHA 4/2018 - vychází 29. 3. 2018

3 Výstava: Kamil Lhoták - Retrospektiva

4 Gourmet: Velikonoce postaru

5 Tipy: Umění mladé republiky

6 Alternativy: Moment ztišení,
Ájurvédské očistné & detoxikační kúry

7 Alternativy: Jak zatočit s plísněmi, ekzémy, lupenkou

8 Prezentace: 8 titulů z nakladatelství Mervart

JAK PEČOVAT O DUŠI A TĚLO



FOTO: ARCHIV

Oblečení odhalí víc než nahota

DAGMAR SEDLICKÁ

„Na začátku mé profesní dráhy jsem si myslela, že nejdůležitější je vnější vzhled. I když ode mne klientky odcházely krásné, bylo vidět, že to nestačí. Zjistila jsem, že ani nejlepší make-up nezakryje hluboké vnitřní rány, způsobené pohrdáním a zesměšňováním ženství a falešným pojetím krásy. Mnoho věcí v dnešní společnosti šlape na srdce žen a krade srdce mužům. A to mne nasměrovalo k hledání podstaty. Stalo se mojí vášní pomáhat lidem nalézat cestu k osvobození srdcí a radosti z autentičnosti. Zlepšit nejen jejich vzhled, ale především pohled na sebe samé. A tato vášně se mne drží již více jak 20 let,“ říká DÁŠA KAŠPAROVÁ, za kterou jsem přišla s otázkami:

Image je dnes hodně skloňované slovo a každý si pod ním představuje něco jiného. Pro někoho je to důležitá součást života či profese, pro jiného něco, s čím nechce mít nic společného, protože chce být tzv. sám sebou. Jak si tenhle pojem definujete coby odbornice vy?

Spousta lidí vnímá oblečení a péči o vzhled jako něco povrchního.

Na vině je především svět módy, trendy a propagace značek. Lidé mají pocit, že image kultivují jen ti, kteří se o svůj vzhled starají přehnaně, chtějí na ostatní udělat dojem nebo postoupit v kariéře, a tudíž, že to není nic pro ně. Setkávám se běžně s názory, že image je jen takové vnější pozlátko, naše maska, nezvládnutý ego... Kdo takto přemýšlí,

ten se velmi mýlí. Ve skutečnosti je image mnohem víc než jen náš vzhled, postava či oblečení, které nosíme. Image je plný projev toho, co je uvnitř nás, viditelný OTISK naší vnitřní osobnosti. Víím, že skrze zevnějšek lidé mohou nahlédnout do našeho srdce, pomocí zevnějšku můžeme vyjádřit svou osobnost a vnitřní hodnoty. Existuje hlu-

boká souvislost mezi tím, jak vypadáme a jací jsme uvnitř. Za oblečení buď naši osobnost skrýváme, nebo naopak oblečením naši osobnost představujeme. Buď jsme nepřirození a nedůvěryhodní, nebo přirození a důvěryhodní. Já pomáhám lidem, aby tuto souvislost objevili a vyřešili. Aby pocítili tu nekonečnou svobodu a radost být

sami sebou. Vedu je k naprosté autenticitě. Jinými slovy - naše image je vlastně tím největším jménem, které máme, protože svoji osobnost nosíme všude s sebou.

Mnoho lidí slyšíme říkat:

„Na vzhledu nezáleží, důležité je to uvnitř člověka.“ Na druhé straně každý zná přísloví: „Šaty dělají člověka.“ Jak to vidíte vy? ▶



FOTO: ARCHIV

Nikoho bychom neměli hodnotit jen podle vzhledu. Ale děláme to. Všichni? Náš vzhled je to, co ostatní na nás vnímají dříve, než máme možnost promluvit. Je to takový náš posel. Vysílá rychlé poselství, které je jedinečné – zprávu o nás. My zkrátka věříme tomu, co vidíme. Ať chceme nebo nechceme, vždy tomu tak bude. Říkáte si, že je to nefér, protože to, co je uvnitř člověka, má přece větší hodnotu a význam. Ano, je to nefér. Ale takový je svět a takový je skutečný život. První dojem rozhoduje. Protože to, jací jsme uvnitř, naše vědomosti, náš charakter, naše postoje, máme často příležitost ukázat až ve druhém kole. V tom prvním nikoho nehodnotíme, nesoudíme, vnímáme jen jedno jediné: jaký z něho máme pocit. A ten pocit se nám ukládá hluboko do paměti. To nejvýznamnější však jsou kvality, které jsou uvnitř nás. A proto potřebujeme vědět, jak tyto naše kvality zviditelnit a důvěryhodně lidem ukázat skrze náš vzhled. Ovšem za vzhledem se skrývá mnohem víc. On totiž zpětně zásadně ovlivňuje to, jak se cítíme a co si o sobě myslíme. A našemu okolí hlasitě prozrazuje, jaký vztah máme sami k sobě a zároveň vypráví o naší úctě nebo neúctě k druhým lidem.

Asi každý člověk si někdy před zrcadlem posteskuje: „Co s tím vzhledem (postavou atd.) nadělám?“ Co v takové situaci radíte vy?
Neznám člověka, který by byl stoprocentně spokojený s tím, co vidí v zrcadle. Mnoho lidí se podceňuje, odsuzuje nebo odmítá, protože nabyli přesvědčení, že nejsou dost hezčí, že jejich tělo je nedokonalé nebo dokonce ošklivé, že zkrátka nevypadají tak, jak by měli. Na konzultacích slyším někdy hodně silná slova. Obzvláště ženy trpí komplexy méněcennosti kvůli svému vzhledu. Není divu, když jsou vystaveny „masáží“ sdělovacích prostředků, které se nám snaží nadiktovat, jak má krása vypadat skrze vyretušované obrázky modelek a vyhublých krásek. Tato nerealistická krása se pro ně stává

Existuje hluboká souvislost mezi tím, jak vypadáme a jací jsme uvnitř. Za oblečení buď naši osobnost skrýváme, nebo naopak oblečením naši osobnost představujeme.

měřítkem v hodnocení vlastního těla a vzhledu. Když na ty idoly nemohou dosáhnout, hluboce to ovlivní jejich sebehodnotu a vědomí vlastní hodnoty. Při pohledu do zrcadla jsou tak svým vlastním nejhorším kritikem. Paradoxem je, že samy modelky trpí úplně stejnými pocity. Také to, jaký vedeme vnitřní dialog, je naprosto zásadní pro naše sebehodnocení. Žena má ve svém srdci hlubokou touhu být krásná, a to nejen navenek, ale chce se krásnou a sebevědomou i cítit. Jenomže věčné porovnávání a srovnávání se s druhými ženami v ní vyvolává spíše pocity nedostatečnosti. Je však důležité vědět, že jsou dva druhy krásy. Ta vnější a ta vnitřní. Vypadat dobře je jen polovina našeho obrazu. Objektivní krásy je důležitější, protože obraz, který máme ve své mysli, vztah, který máme sami se sebou, tvoří základ pro vše ostatní v našem životě. Přesto pojem vnitřní krásy hraje v mnohých životech podhodnocenou roli. S klientem pracujeme s tím, co může změnit a pomáhám mu přijmout to, co změnit nelze. Vypustit „potřebu“ být perfektní a místo toho pracovat na tom, aby se přijali i se svými limity a nedokonalostmi, je nesmírně osvobozující. Učím je, jak využívat své přednosti na maximum. Nejsme jen odraz v zrcadle. Klíčové je dívat se i za zrcadlo, začít svoji cestu k hlubšímu sebepoznání a napravit svůj sebeobraz. Pochopit, že ta opravdová krása je v jedinečnosti a originalitě každého z nás. Nespočívá v tom, co vidíme při pohledu do zrcadla, ale v tom, co si o sobě myslíme. Tím, jak se na sebe díváme my sami, vše začíná i končí.

Barvy jsou úsměv přírody. Barvy, které nosíme, výrazně ovlivňují to, jak se cítíme a jak nás naše okolí vnímá.

Ve vaší knize 7 + 1 Mýty o oblékání a image poradenství nazýváte oblečení nástrojem komunikace, to mne zaujalo. Jak to myslíte?

Vaše oblečení vypráví příběh. Je to příběh právě o vás – tiše komunikuje vzkaz: „To jsem já“. Je ten příběh pravdivý? Oblečení nás představuje světu. Oblečení odhalí víc než nahota.

Z barev, typu oblečení nebo miry doplňků se dá vyčíst hodně. Když však netušíte, co to o vás říká, tak tím můžete ve skutečnosti říkat přesný opak, než chcete sdělit. A můžete na sebe prozradit věci, o kterých byste nikdy nechtěli, aby druzí lidé věděli. Nebo můžete vzbudit falešné představy o vás. Proto je tak důležité, abyste o tom něco věděli a abyste věděli, co chcete lidem opravdu říci. A pak to uměli na sebe obléci. Mít svůj osobitý styl. Vaše jedinečnost je právě ve stylu. Kdo se obléká jenom podle módy, podle toho, co frčí, nebo aby byl „in“, je ve skutečnosti úplně mimo. Trendy styl zabíjí. Můj klient už ví, že si při výběru nového kousku do šatníku musí položit klíčovou otázku: „Co tohle oblečení má společného se mnou?“ A pokud na to nemůže přijít, pak by pravděpodobně nemělo v jeho šatníku být.

Chcete ve své profesi „ukázat lidem, jak zlomit pouta minulosti a osvobodit se pro šťastnou a lepší budoucnost“. Kdo vás na tuhle cestu přivedl? Koho můžete nazvat svým guru?

Když chcete být opravdu dobrým image koučem, musíte se umět nejdříve důkladně podívat na sebe. Jak jsem postupně objevovala svoje osobní obdarování – intuici, schopnost naslouchat, citlivost, empatii, respekt, kreativitu, dobré komunikační schopnosti – pochopila jsem, jak moc jsou potřebné k tomu, aby moje práce nebyla jen povrchní. Lidé se mi otvírali při prvním setkání a po něm mi děkovali, že se jim ulevilo, že jsem je povzbudila nebo inspirovala. Viděla jsem, že vlastně uplatňuji svoje nadání a silné stránky a jejich prostřednictvím mohu pomáhat ostatním lidem. Ptáte se, kdo mne na tuto cestu přivedl. Jsem vděčná za výsadu, které se mi dostalo, učít se od těch nejlepších světových odborníků na barvy, styl, psychologii a interpersonální inteligenci, jako jsou Wenche Veierstedt, Carla Mathis, Inge van Zalm, Robert A. Rohm, Ph.D. a další. Byla to však právě Wenche, která rozbušila moje srdce, když mne naučila naprosto unikátní barevnou analýzu, a rozkryla mi tím nádherný svět barev. Díky koučinku, který jsem u ní pak následně absolvovala, jsem pochopila, jak hluboký rozměr má image poradenství (v té době v Čechách ještě obor v plenkách), které zdaleka není pouhou stylistikou, ale skutečnou sondou do hlubin lidského nitra. Uměla jsem sice ženy krásně nalíčit, obléci, ale pouhá krása na povrchu mně k naplnění přestala stačit a pocítila jsem potřebu něčeho hlubšího. Vylepšit lidem nejen jejich vzhled, ale především změnit pohled na sebe samé, který je brzdí a spoutává. A tak dnes pomáhám lidem objevit, kým opravdu jsou, uzdravit jejich vnitřní image zranění, která si nesou ze svého dětství a dospívání a která zanechala v jejich osobnosti hluboké stopy, protože vážně poškodila vztah k jejich tělu, k oblečení i k osobnímu stylu.

Na mých webových stránkách www.dasakasparova.cz najdete příběh o zrodu myšlenky vytvořit projekt Zachraň své srdce, kde se tím zabývám hlouběji.

Vaším oblíbeným tématem jsou barvy. Proč a co pro vás barvy znamenají?

To máte pravdu, barvy jsou taková moje srdcovka. Nikdy mne

Dáša Kašparová

je průvodce autentického projevu, mentor a kouč. Vedle individuálního poradenství vede workshopy, semináře a tréninky v oblasti barev a autentické image pro jednotlivce i firmy. Je specialistkou na individuální analýzu barev – unikátní, velmi propracovanou a v ČR ojedinělou metodu. V osobním koučinku a mentoringu pomáhá lidem odhalit jejich psychologická vnitřní zranění, týkající se vzhledu a narušeného pocitu vlastní hodnoty, v jejich překonávání a odstranění toho, co je brzdí v rozvinutí schopností a dosažení jejich plného potenciálu. Je autorkou knihy 7+1 Mýty o oblékání a image poradenství a projektu Zachraň své srdce.

nepřestanou fascinovat. Jsou tak vznešené a nedotknutelné. Nádherné to vystihuje výrok: „Barvy jsou úsměv přírody“. A je tomu skutečně tak. S tímto úsměvem se setkáváme všude okolo nás. Jak by se vám líbil černobílý svět? Barvy hrají v našich životech nepostradatelnou roli. A právě při tvorbě osobního stylu a šatníku mají úlohu naprosto nezastupitelnou. Barvy, které nosíme, výrazně ovlivňují to, jak se cítíme a jak nás naše okolí vnímá. Jsou tak mocným prvkem, protože často jde o první věc, které si ostatní na nás všimnou – buď budeme pro ostatní zapamatovatelní, atraktivní, nebo splyneme v davu bez povšimnutí.

A tak postupně s klienty pronikáme do tajemství, která v sobě barvy skrývají. Učím je, které barvy mohou pracovat v jejich prospěch a které proti nim. Co o nich barvy prozrazují dříve, než promluví. Jak mohou podtrhnout jejich krásu a umocnit celou osobnost, nebo je pohřbit. Odhalujeme kouzlo, jak lze díky správným barvám měnit své působení. Porozumět barvám a umění barevných kombinací pro svůj šatník. V těch správných barvách prostě záříme, máme šmrnc a vypadáme zdravě a mladě. Ty nesprávné odstíny naopak pracují proti nám. A kdo by rád nevydal tak dobře, jak jen to je možné? Trik je vědět, jak na to. Odhalím vám jedno tajemství. Díky vašemu vlastnímu vybarvení, přirozenému kontrastu a vyzářování vaší osobnosti, jste držitelem vaší ideální palety barev. Žádný člověk nemá naprosto identické osobní barvy jako vy. Vaše barevná paleta je originální, tak jako váš otisk prstu.

Propagujete i myšlenku, že radikální změny většinou uspokojení nepřináší, spíše jsou to změny malé. Vyšla jste hlavně z praxe, nebo co všechno si pod tím máme představit?

Ano, vycházím z praxe. Z osobních rozhovorů se ženami, které proměnu podstoupily. Zajímaly mne především jejich pocity. Měla jsem možnost nahlédnout občas i do zákulisí. Když se tedy blíže podíváme na radikální proměny, které jsou vysílány v médiích, nemohou účinně a dlouho fungovat. Nedoje totiž k propojení nového vzhledu a oblečení s danou osobností. Na to není čas. Žena (do proměn chodí převážně ženy), která se rozhodne vyzkoušet proměnu, většinou není spokojená sama se sebou, chtěla by znát své přednosti, najít svůj styl. Ale to je to, co se tady právě neděje. Vloží se s důvěrou do rukou expertů. Sledujeme pak velké odhalení a v tom prvním aha momentu se nám to možná i líbí. A pak jsme překvapeni, když vidíme nebo se dozvídá-

me, že mnoho žen se neztotožnilo s novým vzhledem a vrátilo se zpět ke svým původním návykům v oblékání, které měly před proměnou. Důvodem je to, že žádný z expertů se nezajímal o vaši vnitřní krásu a potřeby. Ta velká proměna nemá nic společného s vaší osobností. Nerozumíte té proměně. Oni vás „stylizují do role...“ Experti pak dotyčného přesvědčují: „To si zvyknete, uvidíte.“ Druhým důvodem je, že nedokážete udržet ten vám nevlastní styl a při nákupu oblečení jste nadále ztraceni.

Abychom dosáhli skutečné spokojenosti a udržitelnosti změny, tak často musíme projít procesem krok za krokem, rozumět tomu, proč mi sluší dané barvy, střihy a typy oblečení. Potom ta proměna má nádherný výsledek. Pronikavá proměna přináší opačné pocity, je často povrchní, a tudíž je zákonitě krátkodobá. A po ní často nastoupí ještě větší frustrace.

Skutečná změna je o pravdivém vyjádření naší osobnosti, o tom, že se s ní ztotožníme a v úžasu vydechujeme: „Teď jsem to opravdu já.“

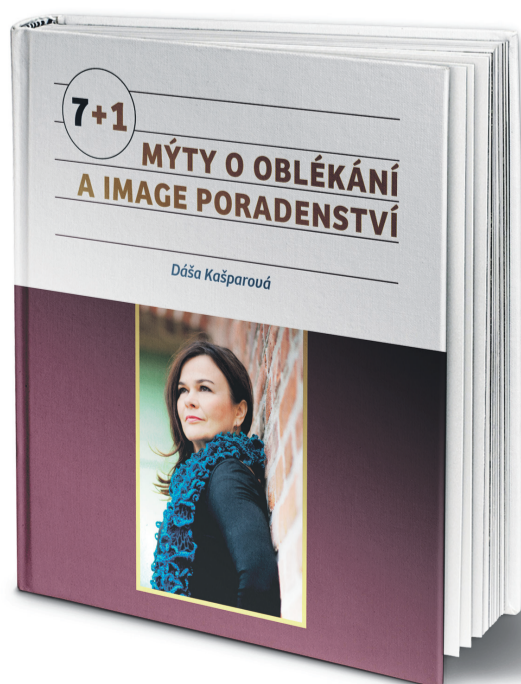
Zajímá mne, jak celkově hodnotíte oblékání v Čechách?

Jaké nešvary jsou do očí bijící?
Uvedu stručně jen zlomek. To, co vidíme a co trápi mnoho lidí, je, že Češi naprosto postrádají smysl pro to, vybrat si oblečení vhodné k určitým příležitostem. Z jejich oblečení se vytratily vlastnosti, jako jsou respekt a úcta k sobě i ostatním. Převažuje u nás na jedné straně povrchnost v oblečení, na druhé straně přehnané otročení módním trendům nebo hra na značky. Především muži u nás berou oblečení spíše jako nutnost, chodí po městě oblečení, jako kdyby právě odjížděli na hory a jen výjimečně mají šmrnc nebo svůj osobitý styl. Ženy zase moc neumějí zacházet s barvami a doplňky, výsledek pak je leckdy nevkus až lacinost. Celkově zde vládne neschopnost rozeznat dobrý střih od špatného. Toto je ale opravdu rozsáhlé téma, mohla bych vám příklady jmenovat hodiny. Třeba bude příležitost to hlouběji rozebrat někdy příště.

Co chystáte nového na tento rok?

Poslední dobou za mnou přijíždějí klienti z čím dál větší dálky, proto bych chtěla na téma image vytvořit jeden maximálně praktický kurz, který bude online. Spousta principů je možné předat i bez osobního kontaktu spojeného s dlouhým dojížděním. Přesné téma prozradím ve správný čas. Sama miluji překvapení, tak jedno chystám pro své fanoušky na druhou polovinu roku.

PŘIPRAVENO VE SPOLUPRÁCI S AKADEMIÍ ÚSPĚCHU



Na nejbližší kurz Dášy Kašparové se můžete přihlásit už teď! Uskuteční se 19. 4. 2018 v Praze. Dáša vám odhalí a pomůže s tím, jak zlepšit svůj vzhled, zvýšit si sebedůvěru a být sami sebou. Podívejte se na více informací a přihlaste se na www.dasakasparova.cz