

Lidia Tkaczyńska

Kobieta z klasą

Izajasz.pl



WSTĘP

Co to znaczy być kobietą z klasą?

Gdy zadaję takie pytanie grupie kobiet w czasie spotkań i szkoleń, uzyskuję bardzo wiele różnych odpowiedzi. Od lat obserwuję jednak, że powtarzają się wśród nich niezmiennie te same elementy. Gimnazjalistki, studentki, pracownice najprzeróżniejszych przedsiębiorstw i instytucji, dyrektorki i właścicielki firm, mamy zajmujące się domem i rodziną, wszystkie powtarzają to samo: "Kobieta z klasą ma swój styl i poczucie własnej wartości. Kobieta z klasą to ktoś, kto tworzy wokół siebie przyjazną atmosferę i przy kim inni czują się dobrze".

Za każdym razem mam wrażenie, że moje rozmówczynie mówią to wszystko, mówią o czymś, o czym same marzą, co jest ich ideałem.

Zapytane wprost zawsze przyznają: "Tak, kobieta z klasą to ktoś, z kogo chce się czerpać wzór". Zaraz potem wiele z nich dodaje zwykle, że to jednak nieosiągalne, że w ich sytuacji...

Przekonałam się wielokrotnie, że kobiety potrzebują czegoś, co wpłynie na nie budująco, co zachęci do twórczych i pozytywnych zmian we własnym wizerunku, bez kompleksów i bez wymówek. Stąd właśnie inspiracja do napisania tej książki.

Na początku koniecznie trzeba zauważyć, że wizerunek i styl kobiety to bardzo wieloaspektowe zagadnienia. Wygląd zewnętrzny to tylko jeden z elementów i do tego bardzo silnie powiązanych z wnętrzem. Brak satysfakcji z własnego wyglądu, negatywne emocje i myślenie o sobie w rodzaju: "Jestem za gruba, wyglądam okropnie" albo "Jestem w tym bardzo kiepska, nigdy mi się nie uda" itp. przenikają naszą podświadomość i niszczą poczucie własnej wartości. Wtedy zupełnie nieświadomie wysyłamy na zewnątrz negatywne sygnały, które widać w naszym sposobie bycia, reakcjach, np. w braku cierpliwości dla innych, złym humorze, narzekaniu. W ten sposób możesz stracić pozytywne nastawienie, które jest podstawowym warunkiem do bycia piękną. Źródłem tego wewnętrznego blasku, który pozwala ci czuć się piękną jest twoje bogactwo wewnętrzne i radość życia. I nie chodzi mi o bycie zarozumiałą, a raczej o świadomość, że jesteś niepowtarzalna i przekonana o własnej wartości. Jeśli czujesz się

[Kobieta z klasą](#)

dobrze ze sobą, to jesteś miła i uprzejma wobec innych. Ileż to razy, gdy spotkamy kogoś, kto zareaguje agresywnie lub źle kogoś potraktuje, przechodzi nam przez głowę myśl (pełna współczucia, a nie złośliwości): "Oj, chyba ma kompleksy albo przeżywa jakieś problemy". Psychologowie potwierdzają, że w większości przypadków tak właśnie jest.

Jeśli masz wysoką samoocenę, nie czujesz potrzeby porównywania się z innymi, krytykowania i osądzania ich. Przeciwnie, dostrzegasz i doceniasz to, co robią otaczające cię osoby, potrafisz dziękować i okazywać wdzięczność.

Nawet najbardziej szykowny strój nie pomoże, jeśli zapomnisz o uśmiechu. Uśmiech to pierwsza i najważniejsza rzecz, jaka powinna towarzyszyć codziennie od rana do wieczora każdej kobiecie. Uśmiech serdeczny, który nada oczom szczególnego blasku, bo będzie pochodził z głębi duszy, oznajmiając całemu światu: Dziękuję Ci, Boże! Dzisiaj znowu mogę być sobą!

Mając świadomość szczęścia, jakim jest móc być i być kobietą - można dobrze rozpocząć każdy dzień, znajdując odpowiedni strój i panując nad swoim wyglądem.

I tym właśnie zajmiemy się teraz wspólnie.

1. ZNACZENIE STYLU W ŻYCIU KOBIETY

Dlaczego trzeba mówić o stylu? Czy nie wystarczy założyć jakiegokolwiek ubrania, nie przejmując się wizerunkiem, stylem czy modą? Po prostu żyć i pracować z innymi ludźmi, pozwalając im zobaczyć i poznać "prawdziwą siebie"?

Cóż, trzeba zauważyć, że "prawdziwa ty" to w dużej części wzrokowe doznanie dla innych. My, ludzie, w taki właśnie sposób doświadczamy siebie nawzajem. Dostrzegamy, obserwujemy, staramy się zrozumieć i zgodnie z tym odpowiadamy lub reagujemy.

"Prawdziwą siebie" powinnaś zatem ukazywać światu poprzez twój osobisty styl. Jest on osobisty, bo każda z nas jest wyjątkowa ze względu na własną osobowość, upodobania, wyznawane wartości, to, o czym chce mówić i w

[Kobieta z klasą](#)

jaki sposób chce o tym mówić.

Te elementy powinny składać się na styl, który:

- odzwierciedla nasze wzajemne różnice, ale nie wyolbrzymia ich;
- daje nam dostateczny poziom wygody, ale nie czyni z nas osób niedbałych;

- pozwoli raczej dostrzec nasze talenty niż je przytłoczyć lub ukryć.

Połowę życia tracimy, próbując zdefiniować to nasze "ja". Krytycyzm i realizm w patrzeniu na samą siebie wymaga dużej wiedzy o własnej osobie, ponieważ trzeba zdawać sobie sprawę ze swoich mocnych i słabych stron, mieć świadomość swojego miejsca w społeczeństwie oraz zadań, jakie mamy do spełnienia na tej ziemi.

Znalezienie najlepszego i najodpowiedniejszego dla nas sposobu prezentowania własnej osoby reszcie świata jest prawdziwą sztuką, jest ciągłą pracą twórczą. Nasze "ja" powinno wyrażać się szczerze, naturalnie i autentycznie. Strój sam w sobie, figura, nogi czy jakakolwiek inna część ciała nie mogą być przesadnie eksponowane. Ani marka ubrania, ani zbyt obcisła sukienka, ani kosztowna czy krzykliwa biżuteria przyciągająca wzrok - nic nie powinno odwracać uwagi od harmonijnego zestawienia wszystkich elementów. Niech nasze ubranie nie krzyczy: "Spójrzcie, co mam!". Rezultatem odpowiedniego dobrania stroju nie powinno być "drogie ubranie na kobiecie", lecz "kobieta dobrze ubrana".

Jaki wpływ ma nasz wygląd na innych?

Trzeba uznać, że ten wpływ jest silniejszy niż nam się na ogół wydaje.

Chociaż to, co kryje wewnątrz człowieka, jest niewątpliwie najważniejsze, każdego dnia wyrabiamy sobie opinie o innych na podstawie ich

zewnątrznego wyglądu. Inni ludzie robią tak samo. Naturalnie, wnioski

wyciągane na tej podstawie bywają fałszywe, jednak takie postępowanie

leży po prostu w ludzkiej naturze. Nie potrafimy uwolnić się od wrażeń, jakie wywołuje w nas czyjś wygląd, czy tego chcemy czy nie.

Ludzie będą kształtować opinie o tobie na podstawie doświadczenia, jakie mają w relacji z tobą. Na przykład w każdej sytuacji masz wolność wyboru:

czy zachowasz się uczciwie czy nie, uprzejmie czy grubiańsko, mądrze lub nierozsądnie. Inni będą kształtować na tej podstawie swoje wyobrażenie na

temat twojego charakteru.

[Kobieta z klasą](#)

Podobnie jest ze stylem. Twój styl to twój wybór. Masz wolność podejmowania świadomych decyzji, jakie ubrania i dodatki będziesz nosić. Inni będą zgodnie z tym tworzyć swoje wyobrażenie na temat twojego stylu i siebie samej.

To kobieta nadaje charakter swojemu otoczeniu. Z tego względu powinna dokładać wszelkich starań, by wyglądać dobrze przede wszystkim tam, gdzie spędza najwięcej czasu. Jest bardzo częstym błędem przekonanie, że dbałość o wygląd zewnętrzny zarezerwowana jest dla nadzwyczajnych wizyt lub wyjść poza dom, a u siebie - w imię wygody - można chodzić w byle czym.

Brak dbałości o wygląd zewnętrzny we własnym domu jest dowodem braku miłości. Osoby, z którymi mieszkamy, mają wszelkie prawo, by oglądać przyjemne widoki, a my przecież jesteśmy częścią ich codziennego krajobrazu. Nasz wygląd zewnętrzny w domowej rzeczywistości może stać się jednym z najpiękniejszych elementów albo przeciwnie - może wręcz ranić lub obrażać innych, krzyżując: "Nie jesteś dla mnie tak ważny!", "Nie obchodzisz mnie!". A przecież ze swojej natury kobieta jest powołana, by w swoje otoczenie wnosić wrażliwość na to, co dobre i etyczne oraz swoje umiłowanie piękna i estetyki.

Jak dobrze wiemy, życie nie składa się z samych nadzwyczajnych wydarzeń ani świąt, lecz z niezliczonych normalnych, powszednich spraw. Dlatego sekret piękna i szczęścia tkwi w naszym podejściu do otaczających nas osób, "tu" i "teraz" są konkretną rzeczywistością, w której przyszło nam żyć. Ubranie, w jakim najczęściej chodzimy, nasz wygląd, zachowanie i zwykłe czynności będą wywierać wpływ na życie wokół nas. W taki właśnie sposób będziemy postrzegane i zapamiętane przez znajome osoby. Styl ubierania się jest zatem ważną informacją dla innych o nas, o tym jakie jesteśmy, co jest dla nas ważne.

Co kobieta przekazuje poprzez swój styl?

Swoim sposobem ubierania się i zachowaniem kobieta pokazuje światu, co ma w swoim wnętrzu. Wygląd jest rodzajem komunikacji z innymi. Osobisty styl definiuje kobietę, jest dla niej pierwszą i najbardziej bezpośrednią formą wyrażenia siebie samej.

[Kobieta z klasą](#)

Twój styl mówi o Tobie więcej niż myślisz

Mówi dużo o intencjach, jakie masz w sercu.

Tylko od nas zależy, co będzie przekazywał nasz styl.

Warto zapytać samą siebie:

- "Co mój strój mówi o mnie?",
- "Jak mój sposób ubierania się wpływa na innych?",
- "Czy mój styl jest odpowiedni do mojego wieku, zawodu, okoliczności?".

Najważniejsze pytanie to:

- "Jaki mam cel ubierając się w ten sposób?":
 - * Żeby ukryć się i zniknąć w anonimowym tłumie?
 - * Czy wręcz przeciwnie: by przyciągnąć spojrzenia za wszelką cenę?
 - * Żeby usłyszeć komplementy?
 - * A może żeby wzbudzić pragnienia i instynkt u tych, którzy na mnie patrzą?
 - * Żeby wyglądać na młodszą albo bogatszą niż się jestem, czuć się lepszą niż inne?
 - * Żeby pokazać posiadane bogactwo?
 - * A może żeby wzbudzać zazdrość?

Żałosne byłyby takie intencje. Właściwy cel ubierania się związany jest ze świadomością, kim jesteś jako kobieta i jak wiele jesteś warta. Myśląc o własnej wartości trzeba mieć przed oczyma raczej diament niż coś taniego jak kawałek szkła. Różnica jest oczywista: szkło jest płaskie, przezroczyste i jest go wszędzie dużo. Diament ma złożoną strukturę, jest niepowtarzalny i bardzo cenny.

Masz wieloaspektową, złożoną naturę

Pięć minut rozmowy z tobą pozwoli jedynie naszkicować twój zewnętrzny zarys. Pozostanie jeszcze tak wiele do odkrycia. Masz rozwijające się talenty, wartości, zainteresowania i pasje, różne doświadczenia. Wzrastasz i zmieniasz się. Ktoś, kto chciałby cię poznać, mógłby to zrobić tylko poświęcając dużo czasu. Kreując swój wizerunek postaraj się, by zachęcał do lepszego poznania ciebie. Nie pozwól, by cię sptycał i prowokował do szybkich podsumowań.

Jesteś niepowtarzalna

Jesteś jedyna w swoim rodzaju. Łączysz w sobie fizyczne, intelektualne, emocjonalne i duchowe atrybuty w sposób, który wcześniej nie istniał, nie

istnieje i nigdy nie będzie istnieć poza tobą. Nigdy nie spotkasz żadnej innej kobiety, o której będziesz mogła powiedzieć: "Ona jest mną".

Jesteś cenna

Masz ogromną wartość i jesteś wyjątkowa. Posiadasz nieskończenie większą wartość niż jakikolwiek diament na ziemi lub wszystkie diamenty razem wzięte. Uświadomienie sobie niezwyklej godności kobiety, jako osoby ludzkiej stworzonej przez Boga, jest warunkiem koniecznym do kreowania twojego własnego stylu. Żadne inne założenia nie są nawet warte rozważenia.

Podsumowując, jesteś zupełnie inna niż jakakolwiek inna kobieta. Masz fizyczne i duchowe atrybuty, które nadają specyficzny ton temu, w jaki sposób prezentujesz się przed światem. To wszystko ma wpływ na twój osobisty styl i twoje oczekiwania względem mody.

Twój nadrzędny cel:

Staraj się ubierać tak,
by na pierwszy rzut oka było widać,
że masz szacunek do siebie i do innych.

Skąd czerpiemy wzorce?

Jakże często wybieramy dla siebie ubrania, które tworzą wizerunek nie mający nic wspólnego z naszym gustem, naszymi talentami, naszą osobowością, a nawet naszą godnością jako kobiet. Dlaczego to robimy? Zwykle przyczyną jest bezkrytyczne naśladowanie tego, co widzimy w kolorowych pismach, w mediach (np. w telewizji, w Internecie), w reklamie (np. na billboardach), w filmach, u popularnych osób (celebrytek), u koleżanek z pracy, u przyjaciółek, u naszych mam, sióstr, które podziwiamy. Naturalnie, nie ma nic złego w pragnieniu naśladowania stylu osób. W końcu uczymy się wielu dobrych rzeczy od innych, jednak w naszym podziwie dla wyglądu innych kobiet (i miejmy nadzieję również ich talentów i charakteru) musimy umieć wyznaczać nieprzekraczalne granice. W tym celu konieczne jest zdefiniowanie pojęć "atrakcyjność" i "kobiecość".

Kobiecość i atrakcyjność

[Kobieta z klasa](#)

Współczesne media poświęcają wiele uwagi kwestii wyglądu i atrakcyjności kobiet. W kolorowych pismach aż roi się od porad "Jak być piękną i atrakcyjną". Jest sporo programów telewizyjnych, w których styliści, wizażyści, fryzjerzy przeprowadzają na uczestniczkach swoiste metamorfozy wyglądu. Reklamy podsuwają mnóstwo produktów wymyślonych tylko po to, żeby poprawiać urodę kobiet. W tym natłoku informacji nie jest łatwo znaleźć jasną odpowiedź na pytanie: Na czym polega kobiecość i atrakcyjność współczesnej kobiety?

Wizerunek kobiety w modzie, reklamie i w mediach

Co oznacza dziś pojęcie "atrakcyjna kobieta?" w mediach i reklamie?

Musielibyśmy uznać, że to wyrażenie kojarzy się współcześnie z wizerunkiem "kobiety - właścicielki ciała" o określonych parametrach.

Niestety, taki jest właśnie efekt trwającego od lat i bardzo intensywnego wpływu mody, mediów i reklamy, które w swoich przekazach nader często zawężają pojęcia atrakcyjności i kobiecości do sfery wyłącznie fizycznej.

Wskazówki i porady stylistyczne w pismach kobiecych, programach dotyczące mody mówią o podnoszeniu "atrakcyjności" kobiet, ale w praktyce wiele z nich zachęca do prowokowania i uwodzenia. No właśnie: na czym polega różnica?

Na czym polega prawdziwa atrakcyjność i kobiecość?

Wyjaśnijmy, zerkając do Słownika Języka Polskiego:

- wygląd atrakcyjny oznacza: sympatyczny, przyjemny dla oka, interesujący, zajmujący;

- słowo prowokować znaczy: zaczepiać, drażnić, pobudzać do czegoś, wywoływać coś.

Znamy to wszyscy - wcale nie chcemy oglądać odsłoniętej dolnej części pleców czy też wysuwającej się spod ubrania bielizny siedzącej przed nami dziewczyny, ale nasze oczy same kierują się w tę stronę. To jest bardzo irytujące i właśnie na tym polega prowokacja w wyglądzie - na przykuwaniu uwagi do szokujących detali bez udziału woli otaczających osób.

Prawdziwie atrakcyjny wygląd nie wywołuje takich napięć ani nie zawiera zniewalających elementów, lecz sprzyja przyjaznej komunikacji z drugą osobą.

Kobiecość to nie tylko kobiece ciało, lecz cała osoba, to znaczy ciało i

[Kobieta z klasą](#)

wnętrze. Kobieta, która - wskutek mylnych przekonań - myśli, że staje się bardziej kobieca odsłaniając pewne części swojego ciała, robi sobie krzywdę, szkodząc temu, co ma w sobie najcenniejsze: swojej duszy. Bez niej ciało staje się bezduszną rzeczą - ulega uprzedmiotowieniu. Kobieta robi z samej siebie przedmiot, traci samą siebie, przestaje być panią siebie. Kobieta atrakcyjna potrafi wyrazić przez strój pełnię swojej kobiecości, w której mieszczą się: - naturalne piękno,

- subtelna delikatność,
- inteligencja,
- interesująca osobowość,
- osobisty urok i sposób bycia.

Do tej listy można dodać jeszcze wiele innych indywidualnych cech, które stanowią o unikatowości i niepowtarzalności osoby. Często zdarza się, że naśladowując bezkrytycznie modę, kobiety nieświadomie rezygnują z tych wrodzonych atutów!

Wielu współczesnym kobietom potrzebne są konkretne wskazówki, które pomogą im świadomie kreować własny styl - atrakcyjny i kobiecy, a jednocześnie nie zaprzeczający ich godności.

Drogowskazy piękna i dobrego stylu

Oto fundamentalne zasady, jakimi powinna się kierować prawdziwie atrakcyjna kobieta z klasą:

Poznaj siebie.

Nie każdy styl, fason i kolor są dobre dla Ciebie

Kobiece sylwetki są bardzo zróżnicowane. Zauważmy, że moda zdaje się ignorować ten fakt, proponując bardzo ujednolicające wzorce. Konkretnie fasony i kolory staną się atutem tylko wtedy, gdy zostaną odpowiednio dobrane do danej sylwetki i typu urody. Jeśli popełnimy błędy, nawet najmodniejsze kreacje mogą zrujnować to, co przy nieco większej dawce samokrytycyzmu mogłoby zaistnieć jako atrakcyjny i udany pomysł.

I tu uwaga! Zdrowy samokrytycyzm nie polega na upodabnianiu się do wychudzonych modelek, lecz na prostej obserwacji, że nie każdy fason jest właściwy. Szczere rozpoznanie uwarunkowań własnego ciała jest

pierwszym krokiem w kierunku kreowania indywidualnego stylu.

Naucz się wybierać fasony i kolory,
które są najbardziej odpowiednie
dla Twojej figury i typu urody.

Moda i pieniądze nie są wyznacznikiem
ani gwarancją piękna

Nie jest tak bardzo istotne, jakiej marki jest Twoje ubranie lub ile kosztowało, ale jak Ty w nim wyglądasz. Nie dajmy się wprowadzić w błąd i uwierzyć w to wszystko, co próbują nam wmówić na ten temat media i reklamy! O atrakcyjności kobiety wcale nie decyduje ponadprzeciętna uroda, idealne proporcje, logo na metce ubrania czy nazwisko projektanta, ale to coś, co pozytywnie przyciąga i sprawia, że cała postać jest sympatyczna i interesująca.

Moda kojarzy się często z koniecznością wydatkowania dużych sum, którymi i tak nie dysponujemy. Tymczasem wystarczy jeden modny dodatek, żeby pokazać, że jesteś na czasie!

Jeśli chcesz być modna,
naucz się wybierać z tego, co oferuje moda,
tylko te rzeczy, w których rzeczywiście dobrze wyglądasz.

Odkryj głębszy sens kobiecości

Jeśli chcesz być kobieca, pamiętaj, że sens kobiecości nie tkwi w fizycznych atrybutach. Kobiecy wygląd nie musi oznaczać głębokiego dekoltu.

Prawdziwie kobiecy styl polega na noszeniu rodzajów garderoby, jakie są właściwe kobietom. Zamiast obcisłych dzinsów, T-shirtów i sportowych bluz, staraj się częściej nosić rzeczy, które są bardzo kobiece - spódnice i sukienki, kobiece fasony spodni, miękko otulające sylwetkę, typowo kobiece dodatki, takie jak kolczyki, naszyjniki, bransolety, apaszki i szale.

Jeśli chcesz zwrócić na siebie uwagę, pamiętaj, że dyskrecja i aura tajemniczości wokół kobiety jest przyciągająca i inspirująca o wiele bardziej niż desperacki "krzyk" przesadnie wyeksponowanych szczegółów sylwetki.

[Kobieta z klasa](#)

Pamiętaj - to, co kobieta nosi w sercu,
czyni ją oryginalną i niepowtarzalną.

Izajasz.pl

Księgarnia Izajasz poleca



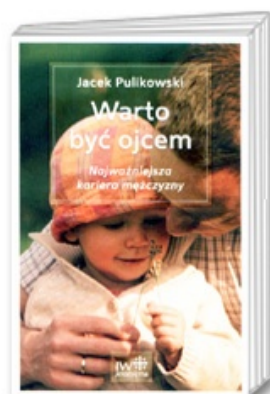
[Ewa czuje inaczej](#)

Pewien mężczyzna zapytany w 50. rocznicę ślubu, czy nigdy nie chciał się rozwieść odpowiedział żartobliwie: "Rozwieść nigdy, ale zamordować żonę bardzo często".



[O kobiecości](#)

Kim powinna być kobieta? Jaka jest jej rola we współczesnym świecie? Na te pytania odpowiada Pani Jadwiga Pulikowska w swojej książce "O kobiecości". Wprowadzeniem jest słowo wstępne jej męża, który podkreśla, że "Jej pisanie nie jest żadną męską teorią, a świadectwem własnego życia".



[Warto być ojcem](#)

Fascynująca książka o roli męża i ojca w rodzinie. O radości z bycia ojcem, ale także o odpowiedzialności, władzy i służbie.



[Warto naprawić małżeństwo](#)

Naprawdę chcesz naprawić swoje małżeństwo? Zaczynaj od teraz! Ta książka pomoże Ci znaleźć przyczynę problemu a potem powie jak z nim zwyciężyć.