NŐI VONZERŐ
Alapozó

A Vonzó és Stílusos Nőiesség megalapozása

Újvári Lenke; www.woman-selfbuilder.hu

NŐI VONZERŐ Alapozó

A Vonzó és Stílusos Nőiesség megalapozása

©2020 - © Copyright Újvári Lenke

Minden jog fenntartva! Jelen Ebook nem másolható sem részben, sem egészben a jogos tulajdonos írásos engedélye nélkül! Engedély nélkül tilos bármilyen módon terjeszteni, másolni. Továbbá nem engedélyezett az internetes fájlcserélők segítségével történő megosztás, internetes közlés, sokszorítás sem.

Kapcsolat;

info@woman-selfbuilder.hu

www.woman-selfbuilder.hu

WSB

WOMAN SELF-BUILDER

Belső Erő-Vonzó Külső

Tartalomjegyzék

Bevezető.....4

I.fejezet.....5

Ismerd meg Magad

Miért van szükségünk Önmagunk mélyebb megismerésére?
Johari ablak
Gyakorlatok
Önszeretet, Önbizalom, Önkép (Énkép-Testkép)
Gyakorlatok

II. fejezet.....24
Felelősségvállalás, tudatosítás, jelenlét
Mit tehetsz?
Gyakorlatok

III. fejezet.....30

A vonzó Nő tulajdonságai(képességei)és minőségei
Figyelem (Jelenlét), Őszinteség, Magabiztosság
Női erők, Lelki béke (Lágyság)
Patricia Lynn Reilly; Elképzelek egy Nőt, aki szerelemben él Önmagával
IV. fejezet.....40
Stíluskommunikáció
Öltözködési stílusok
Női testalkatok (tipikus női testformák)
V.fejezet.....66
Színtípusok, színek, ruhatár
Ismertető a színtípusokhoz
Női ruhatár rendezéséhez segítség
Tanácsok
VI. fejezet.....76
Női Vonzerőd kiteljesedése
Fizikai szint
Szellemi szint
Lelki szint
Gyakorlat

Zárógondolatok.....81

Bevezető

Szeretettel köszöntelek, nagy örömömre szolgál, hogy megvetted **A Vonzó és Stílusos Nőiességed** megalapozása ebookot.

Bár a könyv a női Vonzerőd külső és belső megteremtéséhez, vagyis inkább kibontakozásához szükséges segítséget szándékozik adni, az az igazság, hogy már most is ott van Benned a vonzó és karizmatikus Nő.

Még ha nem is vagy tudatában, Te egy rendkívüli nő vagy és a világ csak arra vár, hogy végre megmutasd magad.

Észrevetted, hogy bizonyos Nőket azonnal észreveszünk? Ők bárhol tűnnek fel a külvilág figyelmét felkeltik, míg más nők szinte észrevétlenek?

Ezek a nők rendelkeznek egyfajta bájjal, kisugárzással. Ez a természetes magabiztosság, ez a természetes jelenlét egyesekben megvan, másokban nincs (vagy inkább nem látható), mert nem tudják, hogyan kell megélni, a jó hír az, hogy a vonzerő, a karizma tanulható, kifejleszthető.

Mi ez a különbség, azok között, akiket észrevesznek és azok között, akiket nem?

A különbséget, nevezhetjük vonzerőnek, karizmának, személyes kisugárzásnak.

Ezzel a természetes jelenléttel-vonzerővel rendelkező hölgyek, nyitottak, kedvesek, magbiztosak, határaikat ki tudják jelölni, nem viselnek álarcot, bátran felvállalják Önmagukat.

Hogyan hozd felszínre a benned lévő vonzerőd, ezt a fajta Jelenlétet, párosítva a hozzád illő stílusos és színes megjelenéseddel? erre keressük a választ a könnyben.

Jó olvasást kívánok!

I. Fejezet.

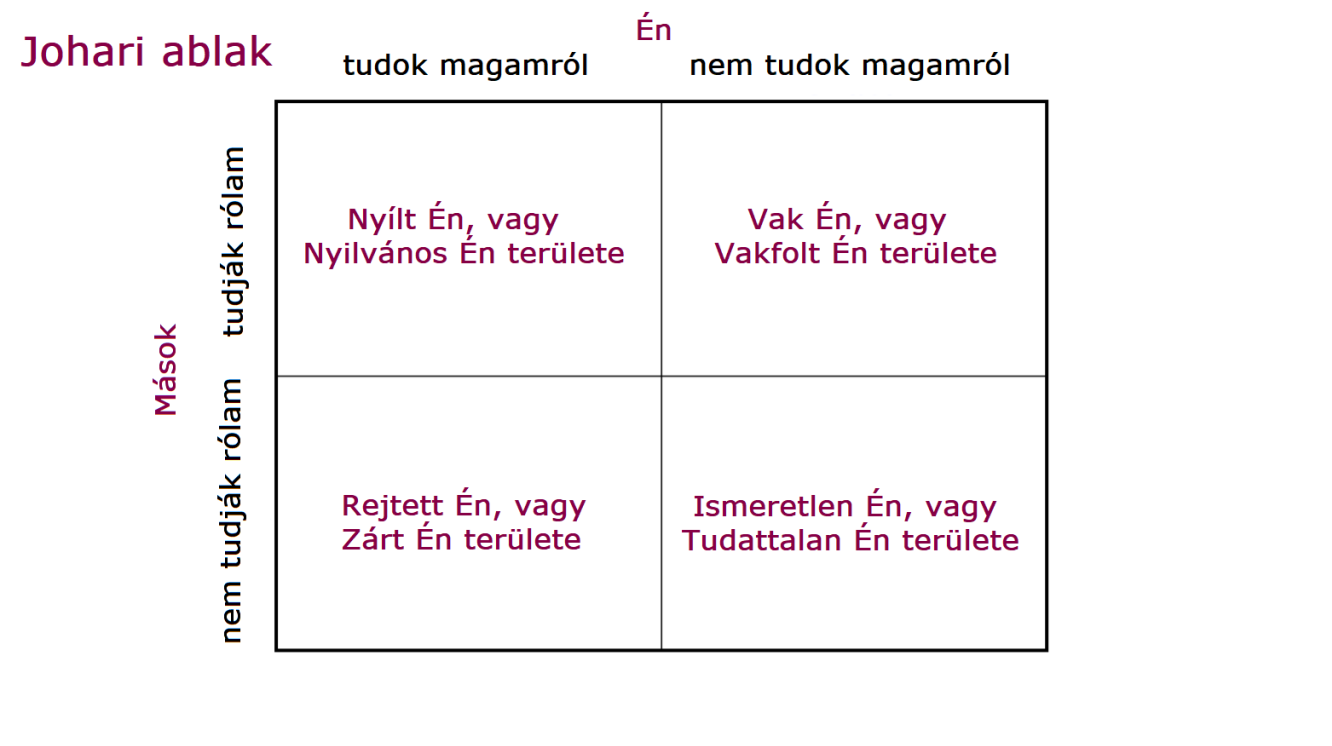
Ismerd meg Magad

Miért van szükségünk Önmagunk mélyebb megismerésére?

Az Önmagunk megismerése, jól hangzó nevén-Önismeret, egy nagyon tág fogalom, bár elsőre mindenki szinte azt mondja, ismerem én magam jól, mit kell ezen elemezni.

Hát ettől azért ez bonyolultabb, merthogy nagyon összetett elemekből állunk, vannak jól látható (ismerhető) részeink csak önmagunk, továbbá önmagunk és mások számára is, és vannak rejtett, tudattalan, titkos még önmagunk előtt sem ismert részeink.

Egyik ilyen önismereti modell magunk feltérképezésére a Johari ablak.



Az Önismeret útján fontos tudatosítanod, hogy Önmagadat teljesen objektíven nem tudod megítélni és teljesen megismerni sem, kevés idő alatt meg még kevésbé sem és mindig lesznek rejtett részeid, de ez pont ettől szép és izgalmas, mert így egy egész életen át fejlődhetünk és tanulhatjuk magunkat.

Mint a modell is mutatja vannak az Énünknek; nyílt, zárt, rejtett és vakfoltjai is.

A nyílt terület, vagy aréna területe a NYÍLT ÉN v. NYILVÁNOS ÉN területe, amit te is, és mindenki más is tud rólad, ide tartoznak azok a tulajdonságaid, amiről tudomásod van és nem rejted el, illetőleg ezekről másoknak is tudomásuk van(neved, családi állapotod, pozíciód, iskolai végzettséged, stb, azaz minden látványosan felvállalható tulajdonságod)

A zárt terület, vagy rejtett terület a REJTETT ÉN v. ZÁRT ÉN területe, ide azok a tulajdonságaid tartoznak, amiket csak Te tudsz magadról, de nem árulod el másoknak. Ezek a saját tartalék részeid.

Ez a terület többnyire a negatív, rossz élményeinket, keserű tapasztalatainkat, fájdalmainkat, nehézségeinket tartalmazza és ennek a zártsága attól függően is változhat, hogy kivel milyen kapcsolatban vagyunk.

Nagyon szoros párkapcsolat, barátnői, terápiás kapcsolat esetén ebből a rejtett és zárt területünkből titkot(kat)megoszthatunk velük.

A vakfolt terület, vagy VAK ÉN v. VAKFOLT ÉN területe azon tulajdonságaid összesége, amelyekről nincs tudomásod, mások számára viszont nagyon is jól ismert terület. Ezek, azok a működéseink, viselkedéseink, amikről mások tartják a tükröt neked, nekünk, többnyire itt azon árnyék részeidről, részeinkről van szó, amikről nem akarunk tudomást venni

Önismereti munkával ezen a vak területen, vakfolt területünkön tudunk a legtöbbet javítani és ebből lehet nagyon sok mindent átvinni a nyílt területre, amint feltárjuk magunkat.

A sötét területünk, vagy az ISMERETLEN ÉN v. TUDATTALAN Én területe, az a részed, amit sem Te magadról, sem más nem ismer rólad. Ide tartoznak pl. olyan csak vészhelyzetekben, lélekjelenlétben fellépő részeink, szupertudatosnak nevezett darabjaink, amikkel nem sűrűn találkozunk.

Gyakorlat 1

Állítsd össze kérlek a fenti 4 ablak szerinti tulajdonságaidat, a vakfoltod területénál kérd meg a család tagjaidat, párodat, barátnődet, hogy segítsenek.

A sötét területnél, ha van emléked, álmod, víziód olyan élményekről, amit vészhelyzetben, sokkos helyzetekben, netán meditatív állapotban megéltél és rávilágított rejtett tulajdonságaidra akkor azokat is írd ide le.

A lényege ennek a gyakorlatnak, hogy vedd hasonlítsd össze és vedd észre a különbséget a **vakfoltod(rejtett Éned**)területénél, mert ott vannak benned potenciálok (ott vannak olyan részei az Énképednek, amit Te nem látsz, de más lát.

Itt lehetnek olyan rejtett pozitív rejtett tartalékaid, aiket megismerve hasznosítani tudsz a közel jövőben.

Persze olyan tartalék is felbukkanhat számodra, ami negatív, és eddig te arról teljesen másképp gondoltál, de a másik szemével ezt láttatva, ebből is nagyon sokat tanulhatsz.

A vakfoltjaid leginkább úgy tudod kideríteni, ha megkérdezel konkrétan valaki olyan személyt, aki nagyon jól ismer téged, de azért annyira szoros baráti kapcsolatban nem vagy vele, inkább kollegális a viszonyod, vagy rokoni.

Kérdezd meg őt néhány téged érintő kérdésről és azt vesd össze azzal, amit te leírtál magadról, vagy megfogalmaztál magadról.

Pl.

Milyennek látsz engem?

Mit gondolsz rólam?

Milyen nőnek látsz engem?

Szerinted és nyitott, vagy inkább zárkózott vagyok? (barátságos, vagy kevésbé)

Pesszimista, vagy optimista, netán realista?

Milyen előnyős és kevésbé előnyös tulajdonságaim vannak szerinted?

Megbizható vagyok, vagy nem? (lehet rám számítani?)

Hogyan kezelem az ügyfelek problémáit?

Véleményed szerint milyen a viszonyom a kollégákkal?

Milyen a csapatban elfoglalt helyem?

Az igazán nyitott és önmagukat adó Nők (persze a férfiak is) életük során, ahogy egyre jobban felvállalják magukat, azaz ahogy inkább megismerik magukat, fokozatosan növelik a Nyílt Én területüket.

Az ábrán az ablakok egyforma méretűek, de ezek a valóságban nyilván nem azonos méretűek.

Gyakorlat 2

Megosztottad-e már valaha olyan gyengeséged, vélt vagy valós hibád valakivel bizalmasan, akiben nagyon megbíztál? ha igen,

Elevenítsd fel, mit éltél át akkor érzelmileg?

Kellemetlen, vagy éppen felszabadító érzés volt?

Megbántad esetleg, hogy elmondtad?

Ha megbántad, mi volt az oka? Vissazéltek a bizalmaddal?

Ha nem történt meg veled soha, hogy valakinek bizalmasan bevallottad volna egy hibád, vagy gyengeséged, hiányosságod, akkor tedd meg most. Oszd meg valakivel bizalmasan egy titkodat a gyengeségedről, hiányosságodról, amit lehet még magad előtt is letagadsz!

Figyeld meg közben az érzéseidet.

Mi az, amit félsz megmutatni magadból? Miért?

Miért félsz vajon megmutatni Éned sérülékenyebb részét?

Mi történik, ha valaki megtudja?

Ha nincs olyan barátnőd, bizalmasod, akivel ezt megoszthatod, akkor csak ellevenítsd fel magadnak a gyengeségeidet és tudd, hogy ezektől nem vagy kevesebb, csak több, hiszen szembe mersz nézni velük.

ÖNSZERETET, ÖNBIZALOM, ÖNKÉP(ÉNKÉP-TESTKÉP)

Mindhárom kifejezés az Önbecsülésünk egy-egy része, nézzük sorban, melyik mit jelent?

Önszeretet

Az önszeretet egy feltétel nélküli állapot, ami azt jelenti, hogy úgy szeretem magam, ahogy vagyok, minden előnyös és kevésbé előnyős tulajdonságommal együtt. Ez a feltétel nélküli állapot önmagam teljes elfogadását jelenti.

Az önszeretetünk az alapja annak, hogy más embert is feltétel nélkül tudjunk szeretni.

Az önszeretet helyett azt is mondhatjuk, hogy ez egy valódi Önelfogadása és tisztelete önmagadnak mindennel együtt, mert minden sikered és kudarcod ellenére, így ahogy most vagy saját magadnak Te vagy, a legfontosabb.

Mikor megy ez nagyon nehezen?

Ennek a hiányai és okai a gyerekkorunkban keresendők, főleg akkor, ha nem kaptunk elég feltétel nélküli szeretetet, elfogadást, megértést, bizalmat, vagy nem úgy szerettek minket, ahogy mi azt elvártuk volna.

Ez a könyv a részletes elemzéssel, boncolgatással és a teljes megoldással nem foglalkozik, ezért, ha mélyebb megértésre, megismerésre és önfeltáró, megoldó, átíró munkára van szükséged, akkor válaszd a;

Haladó Vonzerő tanfolyamot, A legvonzóbb belső és külső Önmagad.

Ebben az eBook-ban csak a Nőiességedre leginkább hatással lévő tényezőket nézzük meg.

Mit hallottál édesanyádtól, vagy nagymamáidtól, esetleg más számodra fontos nőktől, amelyek hatással voltak a nőiességedre? lásd az alábbi felsorolást, amit például anyukád, nagymamáid magukra mondtak, nyilatkoztak;

Nem vagyok elég csinos, nem vagyok elég jó nő

Nem vagyok elég apádnak, a férjemnek

Kevés vagyok, sok vagyok, kicsi vagyok

Még a levegő is hizlal

A nő egy rabszolga, egy cseléd, mindig a férfi az úr a háznál

Minden pasi hazudik, minden pasi szemét

Úti cifra, házi ronda

De lehet Te csak pozitív dolgot hozol magaddal, mint;

Jól érzem magam a bőrömben

Elégedett vagyok magammal, elégedett vagyok az életemmel

Hálás vagyok az életnek, hogy szerető férjem és szerető családom van

A szerelem és szeretet is fontos

Csak szerelemből szabad férjhez menni

Szeretem magam

Szeretem a férjem

Szeretem a testem, elégedett vagyok magammal

Imádom az életem, a szerető férjem és családom

Gyakorlat

Vizsgáld meg kérlek a Te fejedben lévő mostani gondolataid az alábbiak szerint;

Mennyire vagy kritikus magaddal?

Mennyire vagy magaddal megelégedve?

Gyakran szidod, szapulod magad, vagy elfogadod, szereted és tiszteled a benned élő Nőt?

Hogyan tekintesz magadra a tükörben reggelente? (szeretettel, kedvességgel, megvetéssel, kedvetlenséggel)

Amikor döntesz egy kérdésben mit veszel figyelembe?

- **Milyen érzések vannak benned, vagy**
- **Milyen hatással lesz a jövődre ez a döntés, vagy**
- **Milyen hatással lesz ez másokra**

Napi feladataid végzése közben mi jár a fejedben, főleg, ha neked nem tetsző feladatokat kell elvégezned?

- **Meg kell csinálni, nincs mese, vagy**
- **Kemény és küzdelmes megalkuvással csinálod meg jó sokára, sok-sok halogatással, vagy**
- **Azt mondod megcsinálom, mert meg akarom csinálni, meg tudom csinálni, vagy**
- **Ez is az élet része, úgy tekintek rá, mint elvégzendő feladatra, megcsinálom, mert rendetlenségben nem lehet élni, netán**
- **Azt mondod ez kell a létfenntartáshoz, ez is az élet része**

Egy átlagos napon, mennyi időt szánsz magadra?

- **Folyamatosan figyelek magamra is egész nap, miközben végzem a teendőim**
- **Ha végeztem a dolgaimmal, amennyi időm marad, ha nem marad, akkor nem marad**
- **Semennyit, nincs időm magamra egyáltalán**

Mit tudnál tenni azért, hogy jobban szeresd magad, hogy fontosabb légy magadnak, hogy Nőként jobban odafigyelj önmagadra?

Vedd sorra;

Eleget pihensz? Megfelelő az alvási idődd? Mennyit dolgozol? Kínzod magad, sanyargatod a sok munkával, teendővel, netán a sok edzéssel, koplalással, fogyókúrával? Sokat bántod magad? Gyakran leértékeled magad?

Az Önszereteted az önbecsülés legfontosabb eleme és az alapja annak, hogy mástól is elfogadd a szeretetet. Az alapja annak is, hogy megbízz emberekben, hogy elhidd valóban érdemes vagy a másik ember szeretetére.

A vonzó és személyes karizmával rendelkező Nők feltétel nélkül elfogadják és szeretik magukat, nem töltik az idejüket felesleges kritikákkal és panaszkodással.

Tisztázás;

Az önszeretet nem egyenlő a nárcisztikus önző szeretettel.

Önmagunk szeretete a legtisztább szeretet, amit Te adhatsz magadtól-magadnak, egy olyan mély és elfogadó szeretet, amit pl. édesanyádtól kaptál.

Történjen bármi is, viselkedjünk akárhogyan is, csináljunk bármit jól, vagy rosszul az Önszeretetünk megkérdőjelezhetetlen kell legyen, mint egy biztos állandó az életünkben.

Az Önszeretet kapcsán fontos kérdés még a szexuális vonzerő is, amit leginkább a párkapcsolatodban tudsz gyarapítani, és ezáltal a spirituális fejlődésedhez és növekedésedhez is hozzá segít.

A párkapcsolatok az életünkben azért vannak, hogy felfedezzük a szívünkben lakó szeretetet és egy másik emberrel megélve az egységet, közelebb kerülj ahhoz a Nőhöz, aki valójában vagy.

Igazából minden kapcsolódás, legyen az párkapcsolati, vagy anya-gyermek kapcsolat, a célja az lenne, hogy a szeretetből minél többet megtapasztaljunk, valamint a maguk önzetlenségében lássuk a dolgokat, úgy ahogy vannak.

Az Önszeretetünk alapja az Önbizalom, amiről a későbbiekben olvashatsz.

Énkép, testkép

A Magadról mostanáig kialakított Énképed egy többnyire szubjektív folyamat része, amiben minden benne van, amit magadról tudsz, hallottál, elhittél és egy szép kerek egésszé felépítettél. Szubjektívet írtam, bár objektívnek gondoljuk.

Az Énképünkben benne vannak az erényeink, erősségeink, a hiteink, a hiedelmeink, a meggyőződéseink, a hibáink, a leértékeléseink, a képességeink teljes tárháza.

Ez az egész halmaz, amiből kialakul az Énképünk egy vegyes egyveleg és a mérleg nyelve aszerint, hogy a pozitív, vagy a negatív irányba billenés hatására, lesz **pozitív, vagy negatív az Énképünk.**

A magunkról kialakított Énkép az Önbecsülésünk másik eleme, létezhet olyan, hogy egyesek **magas Önbecsüléssel** rendelkeznek, mert pl. a sok hibájuk ellenére is elfogadják és szeretik magukat, de ettől függetlenül az **Énképük mégis negatív**, vagy nem a vágyott énkép.

Ha tehát az Énképed negatív, vagyis sok benne a negatív elem, akkor szinte biztos, hogy az önbizalmad is negatív, mert az önbizalmunkat az énkép határozza meg. Ezzel majd a továbbiakban foglalkozunk.

Énképeden, ha negatív leginkább úgy tudsz változtatni, hogy minél több olyan dolgot csinálsz, amiben jó vagy, amiben erős vagy. A számodra gyenge tulajdonságaidat elfogadod és csak olyan mértékben fejleszted, amennyire az szükséges.

Mert táncolni és autót vezetni is bárki megtanulhat egy szintig, de ha nincs jó ritmus érzéked tánc világbajnok nem leszel, vagy kiváló vezetői érzék nélkül autóversenyzők is nehezen leszünk. Nyilván itt különbséget kell tenni aközött, hogy a mindennapi élethez mi szükséges és pont az autóvezetés az, ami nem opció kérdése, és nyilván a gyakorlás egy nem éppen jó vezetői érzékkel bíró embernek is meghozza a rutint, ha nem társul mellé félelem és egész elfogadható szinten tud majd vezetni.

Hivatás, karrier szempontjából azért javasolt az idődet olyan képességeid mesteri szintre történő fejlesztésével tölteni, amiben zsigerileg jó vagy.

A vonzerő és karizma mindenkiben, minden Nőben és Férfiban ott van, így ezen lehet dolgozni.

Ezzel is később foglalkozunk, most folytassuk az Énkép elemzését.

Az Énkép tehát lehet negatív és pozitív, és a pozitívon belül van még **a vágyott én, vagy ideális én.**

Énképünk fejlesztése a jelenlegi Énképünktől indul a vágyott Énkép eléréséig.

A lentebbi gyakorlati résznél nézd meg légy szíves, hogy jelenleg, az Én és Testképed milyen magadról.

Énkép gyakorlat

A lentebbi állítások rád vonatkozó igaz, vagy hamis voltát határozd meg.

A tartásom görnyedt, besüppedt, fáradt

A kézfogásom gyenge, erőtlen

Az arckifejezésem komor, mintha a szememből eltűnt volna a tűz

Mások véleménye hatással(nagy)van rám, főleg, ha negatív

Szükségem van a pozitív visszajelzésekre egy-egy feladat elvégzése után, pl. a munkahelyemen, vagy a páromtól, pl, hogy mi áll jól nekem, mert akkor biztosabb vagyok a dolgomban, vagy megerősít abban, hogy jól látom én is magam

Ha összesúgnak a hátam mögött, vagy akár előttem is a kollégáim biztos vagyok benne, hogy rólam beszélnek

Magabiztosságom, csak látszat, belülről nem érzem magam erősnek

Nagyon fontos, hogy sok bókot kapjak a külsőmre vonatkozóan, másképp azt gondolom, nem vesznek észre

Megbeszéléseken a munkahelyemen, vagy akár otthon, nem hallgatnak meg, nem tudom kellőképpen elmondani, vagy elfogadtattni a véleményemet

Úgy érzem nem vagyok eléggé önérdek érvényesítő, mások érdekeit többnyire saját magam elé helyezem

Bátran felmerem vállalni önmagam

Értéktelennek, kevesebbnek érzem magam másoknál, ha, úgy vélem valamiben lemaradtam, nem adtak igazat, nem tudtam jó választ adni, ha megkérdeztek valamiről, stb.

Értékelés;

Minden válasz, ami igaz Rád 1 pontot ér, ami nem az 0 pont.

0-3 pont között pozitív az Énképed

4-6 pont között vannak kisebb leértékéleseid magaddal szemben, középmezőnyős az Énképed, határeset.

7 pont fölött nagyon kritikusan bánsz magaddal, negatív az Énképed

Negatív Énkép esetén, növeld az Ónbizalmad, aminek a hatására az Énképed is változni fog, erre jó lehetőség;

A legelső Johari ablak gyakorlatnál megfogalmazott zárt tulajdonságaid területe az, ahogyan mások látnak téged, mert nagy fejlődési potenciált rejt számodra, ha észreveszed, hogy amit te gondolsz magadról egy másik kívülről néző kolléga, vagy rokon teljesen másképp látja.

Mi lenne, ha ezentúl a nem pozitívnak gondolt tulajdonságaid aszerint néznéd, ahogy mások? Úgy látnád te is magad, ahogy a másik fél?

Ha szükséges, nézd meg és végezd el az alábbi gyakorlatot is;

Testkép gyakorlat

Állj a tükör elé szépen felöltözve és kisminkelve és válaszold meg magadnak az alábbi kérdéseket;

Mit gondolok magamról a külsőmmel kapcsolatban? (milyen gondolatok, érzések vannak bennem)

Milyennek találom magam felöltözve?

A külsőmről alkotott véleményem vajon mennyire befolyásolja a nőiességemet?

Mit szeretnék megváltoztatni a külsőmön, ha tehetném?

Mi az, amit már ma megtehetek, hogy jobban érezzem magam?

Milyen viszonyban vagyok a testemmel? (pl. szeretettel, elfogadással, csodálattal tekintek rá, vagy éppen szégyenérzettel, gátlásokkal, tele bűntudattal, netán undorral, rengeteget sanyargatom, szidom, büntetem)

Hogyan ápolom a testem?

Hogyan gondoskodom róla?

Megadom-e a testemnek azt, amire éppen szüksége van? (alvás, pihenés, edzés, evés, ivás, kényeztetés, törődés, ápolás)

Megjegyzés; A bónusz#2-ben A hollisztikus méregtelenítés -ben a testedre vonatkozóan találsz még segítséget

Milyen a testtartásom?

Ha nem megfelelő hogyan javíthatnék rajta?

Hogyan veszem a levegőt?

/Az egészséges légzés nagyon fontos a test számára, általában mellkasi pihegtető légzést alkalmazunk, de az igazi levegő vétel a hasi légzés lenne,

tehát jó mélyen az orron keresztül le a hasba lélegezzünk, majd szájon át hosszabban engedjük ki a levegőt/

Kényelmes az öltözetem?

Kapok a ruháimban rendesen levegőt?

/Kényelmes ruhákat viselj, a szűk melltartó roppan káros, szorít, feszít, bevág, a nadrág se szorítson hasban, a szoknya is legyen kényelmes, a cípőid se szorítsanak. Amennyiben, nem vetted eddig figyelembe a tested igényeit, akkor ezentúl tegyél meg mindent, hogy neki jó legyen. Ez nem jelenti azt, hogy ne öltözködj csinosan, csak vedd figyelembe a tested jelzéseit is/

További kérdések;

A velem született testi adottságaimat mennyire tudom elfogadni?(csontozat, formáim, alkatom, szélességem, hosszúságom, netán elégedetlen vagyok az arc vonásaimmal)

A Nőiességemmel kapcsolatban mit gondolok magamról? (segített a külsőm, vagy éppen a hátrányomra van, volt?)

Örülök, hogy nőnek születtem, vagy inkább hátrányként élem meg?

Mit gondolsz miért születtél nőnek?/ ha pasi kellett volna legyél, akkor nyilván, azzal lenne dolgod, de nőnek születtél valamiért)

A ruhák, amiket viselek segítenek abban, hogy jobban megéljem a nőiességemet?

/ha nem változtass a külsődön, lásd később/

Jó nőnek érzem magam? Ha igen, miért igen? ha nem, miért nem?

Milyen az arcom? a sminkem? a frizurám? elégedett vagyok? ha nem, hogyan tudnék rajta változtatni (pl. válts frizurát, festess számodra előnyös hajszínt, tanulj meg sminkelni az arcformádnak megfelelően egy sminkestől, csupán egy-két alkalom és megtanítja, egy diszkrét nappali smink pl. csodákra képes)

Szoktam bókokat, dicséretet kapni a külsőmre vonatkozóan?

Ha igen, hogyan érint?

Ha nem kapok, akkor zavar?, vagy szükségét érezném, hogy kapjak?

Melyik a kedvenc testrészem(testrészeim)?

Melyik testrészemmel van a legtöbb bajom? vajon miért?

/próbálj visszaemlékezni arra, hogy vajon kitől kaptad az első értékelést eme nem kedvenc testrészedre és akkor hogyan érintett?, mit éreztél? és ma még ez számít?

Jelenleg, amelyik testrészemmel nagyon elégedetlen vagyok hogyan tudnék rajta változtatni? tudok-e?

/A csontozat adott, így annak a széllessége, hosszúsága is, de pl. nagyon sok praktika, trükk van, amivel az öltözködésben korrigálhatunk pár centit optikailag, akár a széllesség, magasság, rövid, illetve hosszúság kapcsán is, vagy akár edzéssel, diétával egy has lefogyasztható, a narancsbőr csökkenthető, tudunk szálkásítani, erősödni, fogyni, hízni, amire éppen szükségünk lehet/

Ennél a gyakorlatnál nincs értékelés, pusztán válaszold meg a kérdéseket és gondolkodj el rajtuk.

Javaslat;

Gondold át kérlek, hogy amin nem tudsz változtatni, azt el kell foganod, nemhiába beszélünk adottságokról, magasság, alkat, csontváz esetében.

Tested azon részein, amin nem tudsz változtatni a szeretteljes elfogadás az egyetlen út, másképp a sok őrlődés, erőlködés, meg fogja keseríteni az életedet, a napjaidat, rontja az önbecsülésed, az önbizalmad és énképed.

Törekedj kérlek a hitelességre és vállald fel Önmagad! Amin lehet és kell is változtatni, azt meg tedd meg, döntsd el, tűzd ki célként és csináld!

Kiegészítés;

Ha nagyon bátor vagy, szépen kisminkelve, akár ruhátlanul is a tükör elé állhatsz és a fenti kérdéseket válaszold meg magadnak. Figyelj oda kérlek a belőled jövő érzésekre, gondolatokra, arra, hogy hogyan vélekedsz magadról, mit gondolsz a testedről, ezek az állandó párbeszédek ott vannak benned, ha negatívak, akkor sajnos nincsenek rád jó hatással.

Javaslat;

Ismerd fel a negatív ártó gondolataidat és önbizalmad erősítésben tudd, hogy az elfogadás és tested szeretteljes törődése, ápolása sokat segíthet.

Tudom nem könnyű Önmagunk elfogadása, de gondolj bele senki nem tökéletes.

A tökéletesnek gondolt(mondott) nők sem azok, ők is rengeteg hibával, gyengeséggel, kételyekkel rendelkeznek magukkal kapcsolatban, nem tökéletes sem az arcuk, sem a testük akár. Ezekről azonban nem beszél a média, de hány tönkrement és csillogónak tűnő életről halljuk utólag, hogy minden csak látszat volt.

Hírességeink esetében az előnyök felnagyítása, megmutatása, ma már 0 percbe telik a mostani technikákkal, de azt is tudjuk, hogy a plasztikai sebészeti beavatkozásokon túl, sokat tesznek ők is az egészséges és fitt külső elérése érdekében.

Törekedj tehát arra, hogy énképed és testképed javítása érdekében azzal foglalkozz, amin valóban tudsz változtatni, hogy attól valóban jobban érezhesd magad külsőleg és belsőleg is.

Önbizalom

Korábban már elhangzott, hogy az Énképed következménye az Önbizalmad, ami a harmadik összetevője az önbecsülésnek.

Cselekedeteinkhez kötődik, illetve azokra van hatással. Továbbá a képeségeinket takarja, azaz, hogy mire tartjuk magunkat képesnek, ami adott helyzetben meghatározza, hogy hogyan viselkedünk, hogyan és mit cselekszünk egy-egy szituáció kapcsán, egy számunkra fontos és döntő helyzetben.

Az Önbizalmad, az határozza meg, hogy milyen dolgaidra, tulajdonságaidra, képességeidre vagy büszke, mennyire vagy magaddal elégedett.

Ha az Énképed pozitív, akkor az Önbizalmad is az, mert pozitív énkép esetén a mérleg pozitív irányba billen, mivel mindenben felelősségteljesen fel tudod magad vállalni, büszke vagy arra a nőre, aki ma vagy, arra, amit elértél, megszereztél. Bízol magadban.

Az önbizalom első köveinek a letétele és kialakulása is, mint minden a gyerekkorban történik az otthoni, közösségi neveltetésből adódóan, és ha még a régi minta nyomai az önbizalmadat károsan befolyásolták a képességeidet illetően, akkor nézd meg és válaszold meg a lenti kérdéseket;

Otthon, a családodban mit tekintettek kudarcnak, hibának?

Megengedték, hogy sokat próbálkozz bizonyos tevékenységekkel, vagy mindenről letiltottak?

Megdicsérték a próbálkozásaidat? vagy csak a jól sikerült cselekedet, tett, számított sikeresnek?

Büntettek-e ?

Ha sokszor rád szóltak, leszóltak, mindig tökéletesnek kellett lenned, akkor sajnos ma tarthatsz a többi ember véleményétől, és kudarcként éled meg, ha hibázol, tévedsz valamiben.

Javaslat;

Ezen lehet változtatni azzal is, hogy feltérképezed a múltat, hogy kik voltak rád ilyen hatással, és felülírod őket azzal, hogy mára felnőttél, önálló nő vagy saját véleménnyel.

Életünk során, ha a magunkról eddig kialakított Énkép változik, akkor folyamatosan változik, változtatható az Önbizalmunk is. Ezért az Énképünk átformálásán, átalakításán kell minél többet dolgoznunk, ami pozitív hatással lesz az önbizalmunkra is.

Ismétlésként;

Énképeden leginkább úgy tudsz változtatni, ha minél több olyan dolgot csinálsz, amiben jó vagy, amiben erős vagy. Illetőleg fogadd el a számodra gyenge, nem kellemes tulajdonságaidat is, vagy csak olyan mértékben fejleszd, amennyire éppen szükséges.

Fókuszálj tehát az erősségeidre, így egyedül a te értékítéleted fog neked számítani, és más negatív, lehúzó kritikája nem fog megérinteni.

Odáig kell eljutnod, hogy Magadnak a saját ítéleted legyen a legfontosabb, de ez az „ítélet", vagy nevezzük inkább véleménynek az önszeretet révén, már nem lehet romboló, hanem elfogadó és megengedő. /ez nem jelenti azt, hogy mások véleményét ne kérhetnéd ki, vagy esetleg pozitív, téged segítő javaslatokon, ne gondolkodnál el/

Javaslat;

Önbizalom növelő tippeket többek között **a Bónusz#1-ben** is, **a 10+1 Önbizalom növelő tipp** útmutatóban is találsz, így kérlek olvasd el azokat is, ha szükséges.

Összegzés;

Önbecsülésed külön nézve, hiába áll több aspektusból (önkép, önbizalom, önszeretet) nem függhet külső dolgoktól, hiszen ez a lényed legbensőbb része.

Ne köss hozzá tárgyakat, értékeket, az éveidet, mert ha ezeket kötöd hozzá, akkor, Éned belső magját tagadod meg, és így belső Önmagadat is megtagadod.

Gondolj már bele egy kicsit, bár óvjon tőle az ég, de;

Ha a külső dolgaidat elveszíted, a házad, a vagyonod, a munkád, akkor TE ki vagy?

Neked sokkal többre kell becsülnöd magad, a tárgyaidnál, az értékeidnél, Te mindezek felett állsz! Nem vagy egyenlő a tárgyaiddal, mint ahogy az érzéseiddel és a gondolataiddal sem.

Te és az ÖNBECSÜLÉSED a fizikai dolgaid és érzelmeid felett állsz, de!

Az Önbecsülés három aspektusa természetesen szorosan kötődik ettől függetlenül egymáshoz, de a legfontosabb eleme az önszeretet és ha ez nálad rendben van, magas az Önbecsülésed.

Önmagad szeretete, akkor valós, ha törődsz magaddal, szereted magad bármi is történjen veled, hallgatsz a saját vágyaidra és szükségleteidre.

Pozitív lesz az Énképed, ha bízol magadban, a képességeidben, és ki mersz lépni a komfortzónádból kipróbálni magad új helyzetekben, lehetőségekben is.

Magas az Önbizalmad, ha mások ítélte, kritikái nem törnek le, elfogadod, hogy egyesek másképp vélekednek dolgokról, ami nem biztos, hogy rosszabb, csak eltér attól, mint ahogy te gondolod.

II. fejezet

FELELŐSSÉGVÁLLALÁS, TUDATOSÍTÁS, JELENLÉT

Vonzerőd és személyes jelenléted eléréséhez a múltbeli szokásaidon változtatnod kell!

Eddigi gondolkodásod következménye az, aki ma vagy.

A benned lévő gondolatok, információk érzések a hosszú évek alatt mind-mind rögzültek és nem mindig tudhatod, hogy anyukádtól, nagymamádtól, apukádtól, másoktól hallottad-e őket, és ők vajon kitől? és ez így megy generációkon át, ezt nevezzük transzgenerációs „átörökítésnek", de most ebbe nem megyünk bele.

Persze mondhatod azt is, kinek a gondolatai lennének a fejemben? nyilván a sajátom, azonban fentebb már egy feladatnál kaptál egy kis ízelítőt abból, hogy az emlékeid honnan jöhetnek. Sajnos a tudattalan tartalmunk egy bánya és mindent pont akkor rántasz elő belőle, mikor azt hiszi, hogy szükséged van rá. Főleg az üss, vagy fuss mechanizmus aktiválódik, minden olyan esetben, amikor a jelenben átélsz egy múlltbeli szituációhoz hasonló élményt. A kis vészharangok egyből bekapcsolnak, hiszen, akkor anno gyerekkorodban nyilván megijedtél, féltél attól a bizonyos helyzettől, amitől ma nem kellene, de hiába a riasztás jön, és te ugyanúgy reagálsz minden hasonlóra.

Minden gondolati minta, parancs, intelem, értékelés, amit a szüleink, nagyszüleink, dédszüleink, ükszüleink „átörökítettek" bennünk, van, bennem van, benned van, tetszik, nem teszik.

Figyeld meg egyszer magad, naponta több tízezer, kb.50.000 gondolat cirkál a fejedben és ennek több, mint a 90 %-a ugyanaz, mint az előző és az előző és az, azt megelőző napoké.

És a fejünkbe lévő infók, csak jönnek és mennek és nem is jut eszünkbe a robotpilóta automatizmusa miatt, hogy megvizsgáljuk őket, Vajon helyesek-e? , Vajon az én gondolataim-e valóban?

Ha ugyanazt a gondolati mintát futtattom nap, mint nap, akkor mitől remélhetem azt, hogy valami másképp lesz az életemben, mint eddig volt?

Mitől változna a nőiességem?, ha ugyan úgy gondolok nőként, magamra, mint ahogy az anyámtól hallottam!

Mitől lehetnek új gondolataim? Új belső parancsaim?

Hogy fogalmazhatnék meg én magamnak számomra is hihető mondatokat?

1. Mit tehetsz, ha változtatni szeretnél személyes vonzerőd kialakítása érdekében?

- Határozd el, hogy megvizsgálod a működésed és megnézed a hitrendszered és hiedelmeidet csak és kizárólag a vonzó nőiességed elérése érdekében erre tettünk már kísérletet az Énkép és Testkép gyakorlatnál

Boncolgasd, ha további válaszokat keresel az alábbi kérdések mentén;

- Mi az akadálya annak, hogy ma nem érzem jól magam a bőrömben?
- Milyen lépések juttattak el idáig engem, hogy ma nem tudom megélni a Nőiességemet?
- Mi lenne, ha megengedném magamnak, hogy az legyek, aki valójában vagyok?
- Miért értékelem le magamban a Nőt?
- Miért engedem meg a páromnak (másoknak is akár), hogy úgy bánjon velem, ahogy bánik ma?
- Miért kritizálom, bántom magam folyton és folyton, miért értékelem le olyan sokszor magam.....?
- Fogalmazd meg mi a véleményed a nőkről?
- Van női példaképed, akire felnézel, mert vonzó, csinos Nő? Ö mitől az? Mit tudnál tőle tanulni? Milyen tulajdonságait gyakorolhatnád?

2. Hogyan tovább?

- **Vállalj felelősséget** minden eddigi történésedért és cselekedeteidért, mert bármi is történt veled eddig és bárhogyan is, Te mindenben ott voltál (benne voltál)
- **Tudatosítsd kérlek magadban**, hogy milyen eddigi történések és cselekedetek járultak hozzá, hogy ma rosszul érzed magad a bőrödben, hogy sok bajod van magaddal, sok mindenre képtelennek érzed magad, mitől lehet

az, hogy leértékeld magad, mint nőt, hogy nincs önbizalmad, vagy hogy nem tudod, nem mered megélni a Nőiességedet, a szexualitásodat, nem mered felvállalni önmagad?

- **Tudd, hogy a Női vonzerő és a karizma minden nőben benne van, így benned is.** Független mindentől, nincs köze ahhoz, hogy milyen vagy jelenleg, hány kg vagy, milyen magas vagy, hány éves vagy, hogy kövér vagy éppen sovány vagy-e!
- **A Női Vonzerőd az a természetes és hiteles önmagad,** aki elfogadja magát a jó és rossz tulajdonságaival együtt, aki nem akar tökéletesnek látszani, nem akar más lenni, mint aki valójában, aki nem kritizálja, nem bántja, hanem szeretetben és békében van önmagával és másokkal
- **Tudd, ha szeretetben vagy magaddal,** akkor magas az önbecsülésed és mást is tudsz szeretni, illetve Téged is szeretni fognak, mert önmagadat adod

Gyakorlatok

1. A következő napokban, csak fogadd el magad és a körülötted lévő dolgokat, úgy, hogy nincs benned ellenállás, egyszerűen csak engedd meg magadnak, hogy a megfigyelője, szemlélője légy mindennek. Gyakorolj sokat!

Csak légy a jelenben, ne hagyd, hogy a gondolataid és érzéseid elsodorjanak.

Egy idő után csökkeni fog a magaddal és másokkal szembeni kritika és bírálat, amint észreveszed, hogy jé megint mondtam magamra valamit, vagy megint megszóltam(leszóltam, beszóltam) gondolatban, vagy hangosan a páromnak, a kolléganőmnek, vagy már megint panaszkodok.....

Egy idő után (lehet, hogy sok idő után) a dolgok, cselekedetek, történések meg fognak változni, pusztán attól, hogy elfogadóbb leszel.

2. Vonzerőd, karizmád fejlesztésével kapcsolatban így gyakorolhatsz;

A magaddal kapcsolatos (testeddel, külsőddel, nőiességeddel) gondolataid, érzéseid, hiedelmeid, minden megélésed, ami kijön belőled, csak fogadd el, és ne fogalmazd meg magadnak, hogy mi zajlik benned, egyszerűen csak,

- hagyd, hogy jöjjenek, anélkül, hogy változtatni akarnál rajtuk, vagy, hogy belemennél az elemzésükbe
- hadd menjenek, térj vissza a jelenbe és fogalmazd meg magadnak helyette,
- hogy mi az, ami tetszik magadban, amit szeretsz magadon, melyek a kedvenc testrészeid, vagy melyek azok a kedves, és nőies tulajdonságaid, amikkel már most rendelkezel

Amennyiben nem hagynak nyugodni a dolgaid, mert nem megy könnyen a gondolataid, érzéseid átengedése magadon, mivel úgy gondold sok mindenen kellene változtatnod, akkor a jelenlegi állapotodat tekintsd egy kiinduló helyzetnek és fogalmazd meg magadnak, hogy a **vágyott énállapot** elérése miatt, mit kell tenned?

Állítsd össze, hogy sportban, edzésben, kényeztetésben, fogyókúra, öltözködés, egyéb területen, hogy miken szeretnél változtatni és kezdd el csinálni.

Nagy szerepet fog játszani Női vonzerőd, személyes karizmád felszínre hozatalában az is, ha a régi gondolat mintáidat már feltérképezted, új gondolat mintákat már sikerül kialakítanod és beépítése folyamatban van a tudatodba.

Ebben segítenek azok a célok is, amiket el akarsz érni. Például, segítség lehet, ha leadsz néhány kilót, új stílusos alkatodnak megfelelő cuccaid lesznek. Ezek csak külső „rásegítések", de új gondolatok, majd cselekedetek és szokások elültetésében mégis nagy segítség.

Írd át pl. a következők szerint a gondolataidat a tükör előtt és ismételd naponta, amig beépülnek;

Egyedi, különleges, vonzó nő vagyok

Karizmatikus vagyok, jelen vagyok a saját életemben

Csinos vagyok, jól nézek ki

Hiteles vagyok, önmagam vagyok, nem másolok, nem majmolok senkit, belőlem csak egy van

Jól érem magam a bőrömben és folytasd kérlek…

Vonzerőd, karizmád növekedését napról-napra egyre jobban meg fogod tapasztalni, ha ítélkezésmentesen tekintesz magadra, a gondolataid magadról, másokról és a világról megváltoznak, elfogadóbb leszel, és csodás átalakulásokon fogsz keresztül menni.

Fizikailag meg számos trükk és praktika, tanács vár Rád a könyv további részében, amivel külsőleg is közelebb kerülsz a Vonzó Önmagadhoz.

III. fejezet

A VONZÓ NŐ TULAJDONSÁGAI(Képességei) és MINŐSÉGEI

Figyelem(jelenlét), őszinteség, magabiztosság

A vonzó és karizmatikus nők fontos tulajdonságai a figyelem, az őszinteség és a magabiztosság. **Ezek közül a legfontosabb a figyelem.**

Ez a fajta figyelem, ami egy karizmatikus nő sajátja, **egy tudatos értő figyelem egy fajta állandó jelenlét**. Amikor másokkal beszélget, akkor kizárólag csak arra figyel, hogy „ott legyen". De nem csak testben van ott, hanem minden szinten.

Gyakorlat

Három gyors fizikai tippet hoztam az értő figyelem kapcsán Olivia Fox Cabane "The charizma myth" című könyvéből, amit, ha kommunikálsz valakivel, próbáld ki;

- A mondataid végére mélyítsd el a hangodat!
- Nagyon ritkán és akkor is csak lassan bólogass!
- Mielőtt beszélni kezdesz, várj két teljes másodepercet!

Gyakorold őket jó tippek, beváltak!

Vonzó nőiességed, karizmatikusságod elérése érdekében gyakorold az értő figyelmet, a jelenben létezést az alábbiak szerint;

Annak a személynek, akivel beszélsz, kapcsolatba kerülsz, akár telefonon keresztül is szentelj neki teljes ODAFIGYELÉST, ami egyfajta teljes ráhangolódás, ráfigyelés, jelenlét. Anyák ezt a gyerekeikkel tudják a legjobban gyakorolni, mert velük még elfogadóbbak vagyunk, de hihetetlen jól megy egy friss szerelemben is, amikor a jelen minden pillanatát megéljük a párunkkal. Amikor a rózsaszín szemüveg van rajtunk.

Ez a fajta figyelem, igen nagyfokú tudatosságot igényel, ugyanis a másik fél szinte azonnal észreveszi, ha a figyelmünk elkalandozik, akárcsak egy kicsit is. Szokták is jelezni, érted, figyelsz kérdésekkel, ismétlik a mondandójukat, stb.

Ugyanakkor, ha még úgy is tűnik figyelünk a másik félre, de pl. a testbeszédünk nem azonos a figyelmünkkel, az szintén árulkodó jel lehet. Mert a testbeszédünk egy ilyen teljes ráhangolódásnál felveszi, átveszi a másik fél testtartását, a mozdulatait.

Javasolt a gyakorlást egy hozzád nagyon közelálló és szimpatikus személlyel kezdeni, az talán megkönnyíti a figyelem fenntartását, és főleg az számít nagyon sokat, ha egy hullámhosszon vagy a megfigyelt személlyel. A cél pedig, hogy egy idő után az értő figyelem mindenkivel működjön, akivel kapcsolatba kerülsz.

Gyakorolj sokat, nézz példákat karizmatikus személyekre, hogy ők ezt a fajta értő figyelmet, hogyan csinálják!

Magabiztosság

Az önbizalom egyik velejárója a magabiztosság, ha az önbizalmad magas, akkor ez a tulajdonság kipipálva, nem kell vele foglalkoznod.

Ha nem a sajátosságod még, akkor sok-sok gyakorlással mindenki lehet magbiztos, ami a vonzó és karizmatikus nők másik fontos tulajdonsága.

De mit gyakorolj?

Itt megint vissza kell kanyarodnunk a képességekre, mert egy képességben való jártasság nemcsak az Énképre van jó hatással, hanem a magbiztosságra is.

Tehát, ha még nem sikerült feltérképezni, hogy miben vagy erős, ügyes, zsigerből jó, akkor kezdd el és gyakorolj sokat. Addig gyakorolj, amig könnyűnek fog tűnni és látszani is fog, hogy milyen könnyen végzel el különböző dolgokat, oldasz meg helyzeteket.

Pl. elő kell adnod a munkahelyeden, vagy egy rendezvényen, és amúgy szeretsz beszélni, de azért ez egy picit más, meg félsz is, meg izgulsz is.

Ezért kezdd el a gyakorlást jó sokkal az előadás, esemény előtt

Vedd fel videóra, nézd meg, elemezd ki, majd újból vedd fel…..

Nézz meg minden apró részletet, mozdulatot, ami nem tetszik, azon változtass

Képzeld el a hallgatóságod, különböző kis mosolygó, morcos, kritikus és mindenféle fejekkel, akik téged figyelnek

Nézd meg a tartásod a talajon, állj meg határozottan a talpadon, vagy, ha ülsz, akkor ne összeroggyant formában gyakorolj, hanem egyenes háttal, kezeidet tárd szét és ne zárd szorosan össze, ne illegj-billegj jobbra és balra, maradj meg egy helyben

A talpakon való teljes stabil állás, vagy ülő helyzetben az egyenes tartás már önmagában is magabiztossá tesz

És a leglényegesebb, maradj a jelenben, kizárólag a mondandódra koncentrálj, figyelj tudatosan! Fél siker, már, ha szakértője vagy a témának, a többi csak ráadás!

Az előadáskor meg emlékezz arra is, hogy mit gyakoroltál és mennyire szuperül ment.

A későbbiekben próbálkozz más képességek elsajátításával is, ha a kezdeti start benned van, ezt onnan fogod tudni, hogy lesz hozzá kedved.

Magabiztosságod így folyamatosan tudod növelni.

Fizikailag is növelheted a magabiztosságod azzal, hogy dolgozol a külsődön és megtalálod az alkatodnak megfelelő fazont, formát, a személyiségedhez passzoló öltözködési stílust, a saját színtípusod színeit, amit, mind a smink mind az öltözködésedben, mind pedig a frizurád színében is képviselhetsz.

Vagy például, attól is lehetsz magabiztosabb, ha elérsz egy kitűzött célt, pl. sikerül lefogynod pár kilót, bevezetsz egy új szokást, leteszed egy régi elavult berögzödésed, eljársz rendszeresen sportolni.

Őszinteség

A legnehezebb tulajdonság az őszinteség, amelynek nemcsak a vonzó női lét sajátja, de az emberi tulajdonságok közül is a legfontosabbak egyike, mert lássuk be, hogy a legtöbbet önmagunknak hazudunk, nem mindig szándékosan, de hazudunk. Szeretjük sajnos a szőnyeg alá seperni a nem kívánatos dolgainkat, szépíteni, kiszínezni a történéseket, kicsit maszkirózni a számunkra kelletlen tulajdonságainkat.

Őszintének lenni bátorság kérdése elsősorban, ami teljes önfelvállalást, önismeretet jelenet. Ez a függvénye annak, hogy másokhoz is őszinték tudjunk lenni.

Az őszinteség hölgyeim egy nagyon vonzó és kívánatos tulajdonságunk lehet, ami a férfiak szemében is nagyon fontos helyen szerepel egy kapcsolatban.

Nemcsak a társas, hanem minden más kapcsolódásunk alapja is az őszinteség.

Az őszinteség azonban nem egyenlő, a mindent kimondok, mindent megmondok,

amit gondolok szócsépéléssel, az odavágok, szúrok piszkálódással, a mindent jól megmondok, beolvasok, ami a szívemen, az a számon mondással.

Az őszinteség egy másik emberi lény felé azt jelenti, hogy az ő érzelmi állapotának megfelelően tudunk vele kommunikálni, tehát a másik fél érzelmeit mindig figyelembe kell vennünk.

Vannak helyzetek, amikor a másik félre való tekintettel nem lehetünk teljesen őszinték, mert érezzük, tudjuk, hogy ő nem lenne vevő a legszelídebb őszinte megnyilvánulásunkra sem.

Ez nem azt jelenti, hogy hazudnunk kell neki, hanem azt, hogy a körülményekhez képest, csak arról tájékoztassuk, amire készen áll.

Őszintének lenni azt jelenti, hogy a legnagyobb empátiával elmondjuk az érzéseinket, amit szépen becsomagolunk az asszertív kommunikáció szabályai szerint.

Tartsuk azonban szem előtt a mi igazságunkat, de ugyanakkor a másik fél igazságát is, mert tudjuk mindenkinek igaza van a maga megélése szerint, azaz minden történetnek két oldala van, adjunk neki is teret, hallgassuk meg őt is.

Az őszinteség mögött lehet félelem is, ha csak magunkról kommunikálunk és nem helyzet tisztázó, megoldó, önérdek érvényesítésről van szó, például, ha kitárulkozunk egy másik embernek, gondolhatjuk azt, hogy sebezhetők, pőrék leszünk.

Mert mit is jelent az őszinteség?

Vállald fel magad annak, aki vagy, az összes jó és rossz tulajdonságoddal együtt, amihez önismereti önfeltáró munka és nagyfokú bátorság szükségeltetik.

Ezért a legeleső lépés önmagunk felé mindig az önismeret. Kezdd el még ma!

Női minőségeink(erőink)

Fontos kellékeink vannak még hölgyeim a birtokunkban, amivel foglalkozunk a továbbiakban. Ilyenek a női minőségeink, vagy a női erőink, mint a lágyság, finomság, a lelki békénk, és még számos más is van.

De mitől lágy egy női erő?

Az erő egy tipikus férfi energia, mint teremtő erő, bár bennünk is nőkben is ott van, mert mindannyian nőtől és férfitől származunk.

De most nem a tipikus teremtő erőről van ebben az esetben szó, hanem a **lágy, puha finom női minőségről,** amely többnyire bennünk nőkben áramlik, ilyen a lágyság, a puhaság. Ez a finom puha, lágy erő a mi igazi női erőnk, amivel a férfi agresszív, építő vagy romboló teremtés helyett a **szeretetteljes teremtést tudjuk gyakorolni.**

Ez a finom női minőségi lágy erő szépen kér, kedves és szelíd, nem parancsol, nem utasít, a lágyságában van az ereje. Gyakorold ezt az erődet, mert világmegváltó hatalma van!

Nagyon fontos minőségünk még a lelki béke és kötelező eleme szintén a vonzó nőnek. Ennek a békének a feltétele, hogy testi, lelki és szellemi rend legyen bennünk.

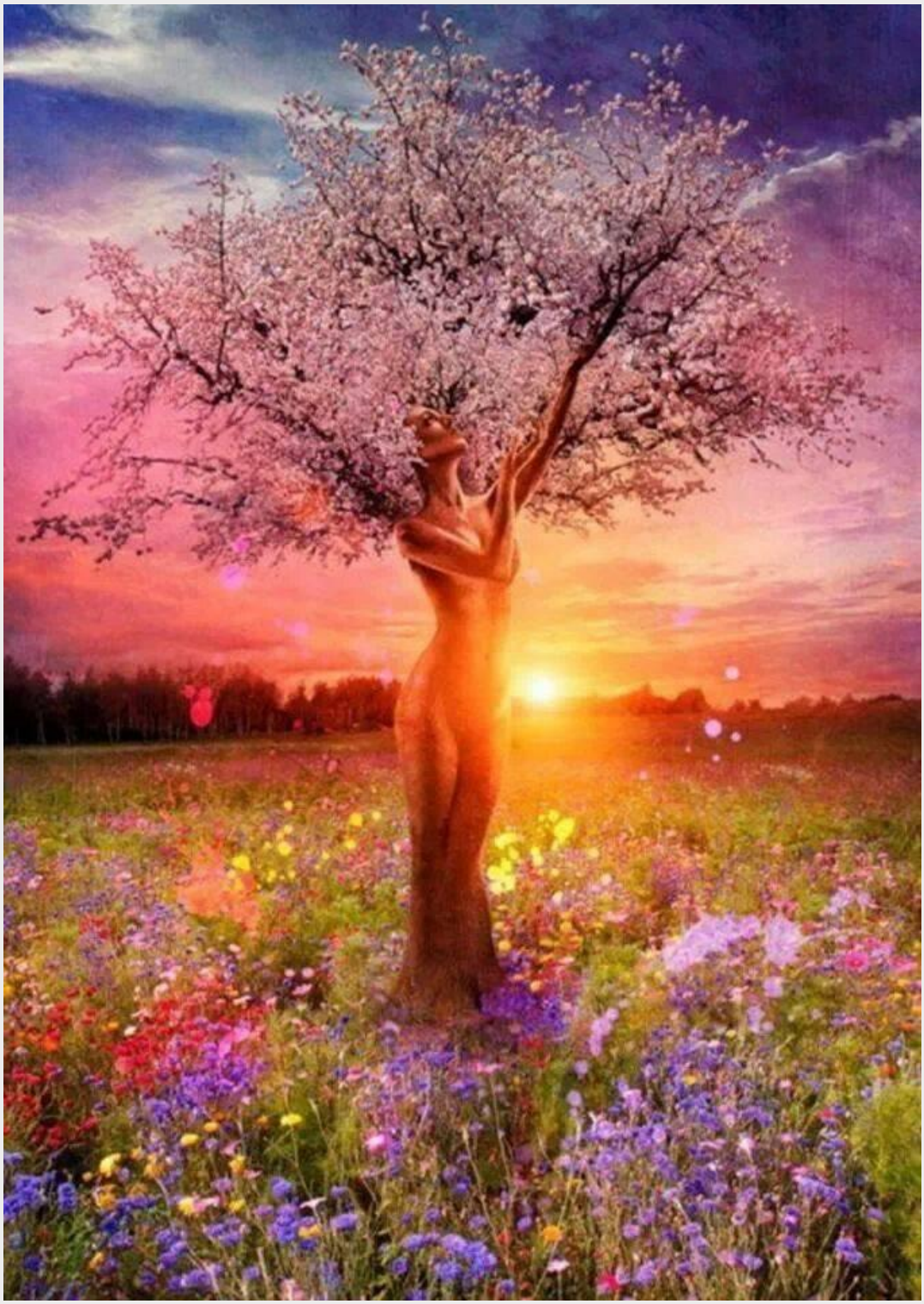
A lelki béke tulajdonképpen a harmónia és a rend bennünk.

Ennek a hármas, testi, lelki és szellemi területnek a rendbetételéről a Női vonzerőd kiteljesedésében fejezetnél olvashatsz bővebben.

Ha a lelki béke és harmónia megvan bennünk, akkor mi is meg tudjuk élni a valódi férfias teremtő erőnket is, de nem rombolásra és nem agresszív módon, hanem az építő és megújító valódi teremtés nagyságában.

A vonzó és karizmatikus Nők sajátja, hogy szabadok, ami nem a szabadosságot jelenti, hanem a teljes önállóságot, felelősségvállalást és hitelességet.

Olvasd el, még ha nem ismered, hogy a női minőségeiket, és a szabadságot milyen csodálatosan fogalmazta meg Patricia Lynn Really, az „Elképzelek egy Nőt, aki szerelemben él Önmagával" című versében.



Patricia Lynn Reilly;

ELKÉPZELEK EGY NŐT, AKI SZERELEMBEN ÉL MAGÁVAL

Elképzelek egy nőt, aki hiszi, hogy helyes és jó dolog, hogy Nőnek született Egy nőt, aki hálás a megtapasztalásaiért és elmondja a történtét. Aki elutasítja azt, hogy mások vétkét a saját testében, vagy életében hordozza.

Elképzelek egy nőt, aki felismeri, hogy a múlt hatással van a jelenre. Egy nőt, aki átlépett a múltján, aki a jelenben gyógyult meg.

Elképzelek egy nőt, aki szerelemmel viseltetik a saját teste iránt. Egy nőt, aki hiszi, hogy a saját teste éppen úgy a megfelelő, ahogy van. Aki tökéletes forrásként ünnepli testének ritmusait, ciklusait.

Elképzelek egy nőt, aki öleli magához szexualitását, mint saját magát. Egy nőt, aki örömét leli önmagában. Aki erotikus természetét szégyen és bűntudat nélkül éli meg

Elképzelek egy nőt, aki az Istennő testét, a saját teste változásaiban tiszteli. Egy nőt, aki megünnepli évei gyarapodását és bölcsességét. Aki elutasítja, hogy értékes életerejét testének változásainak az elrejtésére használja fel.

Elképzelek egy nőt, aki belépett az emberi érzelmek birodalmába. Egy nőt, aki az érzéseit tisztán és közvetlenül fejezi ki. Aki megengedi nekik, hogy olyan lágyan vezessék őt, ahogy a lélegzet.

Elképzelek egy nőt, aki kimondja az igazságot. Egy nőt, aki bízik a megtapasztalásaiban és kifejezi azokat. Aki elutasítja, hogy mások gondolataihoz, felfogásához, vagy reakcióihoz alkalmazkodjon.

Elképzelek egy nőt, aki követi kreatív impulzusait. Egy nőt, aki eredetit alkot. Aki elutasítja, hogy belső világában valaki más színeivel fessen.

Elképzelek egy nőt, aki önmagát saját istenei által jelöli. Egy nőt, aki az istenit, sajátképmásában képzeli el. Aki személyes saját spiritualitásán keresztül tájékozódik a mindennapokban.

Elképzelek egy nőt, aki elutasítja, hogy megadja magát isteneknek, guruknak, magasabb erőknek, Egy nőt, aki mélyen alámerült saját belső világába. Aki magának követeli, hogy impulzusaival. ösztöneivel harmóniában éljen.

Elképzelek egy nőt, akit érdekel a saját élete. egy nőt, aki úgy öleli magához a saját életét, mint tanítóját, gyógyítóját és kihívásait. Aki hálás a szépség és a kegyelem hétköznapi pillanataiért.

Elképzelek egy nőt, aki saját életének az írója. Egy nőt, aki bízik a saját megérzéseiben, amelyek megmutatják, hogy mi a jó az ő számára. Aki elutasítja, hogy életformáját megváltoztassa, azért, hogy az mások elvárásaival találkozzon.

Elképzelek egy nőt, aki részese a saját életének. Egy nőt, aki kreativitásának minden egyes kihívását megtapasztalja. Aki saját maga érdekében tisztán és erővel cselekszik.

Elképzelek egy nőt, aki ravaszul bánik a magánnyal. Egy nőt, aki önmaga rendelkezésére áll. Aki úgy választja ki a barátait és szerelmeit, hogy azok képesek legyenek elfogadni, ha egyedül akar lenni.

Elképzelek egy nőt, aki nem alacsonyítja le a saját életét azért, hogy mások jobban érezzék magukat. Egy nőt, aki minden kapcsolatában évei, tapasztalata és bölcsessége egészét adja. Aki arra számít, hogy jelenlétével kihívást és áldást hoz mások életébe.

Elképzelek egy nőt, aki vállalja az egyenlőséget a párkapcsolataiban. Egy nőt, aki nem hiszi azt, hogy alacsonyabb rendű és férfinél és szüksége van arra, hogy megmentsék. Aki elfogadja, az őt megillető helyet az emberek közösségében.

Elképzelek egy nőt, aki elutasítja, hogy értékes életerejét a krízisek és konfliktusok támogatására használja. Egy nőt, akinek a kapcsolatai mély elégedettségben és

nyugalomban telnek, anélkül, hogy kihasználnák őt. Aki törvényszerű ügyességgel választja meg barátait és szerelmeit, akikkel az élete kihívásain áthajózik.

Elképzelek egy nőt, aki a Nőt tiszteli saját életében. Egy nőt, aki az asszonyok körében ül. Aki emlékezteti magát az igazságokra, amikor az feledésbe merül.

Elképzelek, egy nőt, aki feladta az intellektuális biztonság és a jóváhagyás iránti vágyát. Egy nőt, akinek minden cselekedete kiejtett szava erőteljes közléssé válik. Aki fenntartja magának a jogot, hogy igazabbá tegye a világot.

Elképzelek egy nőt, aki a tudásában és önmaga szeretetében kiteljesedett. Egy nőt, aki hűséget fogadott saját életének és képességeinek. Aki inden mást figyelmen kívül hagyva hű marad ÖNMAGÁHOZ.

KÉPZELD EL, HOGY EZ A NŐ TE VAGY!

IV. fejezet

STÍLUSKOMMUNIKÁCIÓ

A stílusos megjelenés, mint külső kommunikáció, a belső elégedettségünkkel, mint belső kommunikációval találkozva teremti meg a harmóniát Bennünk.

Minden, amivel valamit megmutatunk magunkból, legyen az külső megjelenéshez kapcsolódó kifejezési mód, mint az öltözködés, vagy a beszéd, vagy a tánc, mint mozgás, vagy a testbeszéd, vagy akár konkrétan a beszéd, vagy az írás, az mind-mind a kommunikációnk egy-egy fajtája.

Öltözködési stílusok

Öltözködési stílusod kialakításához, ha még folyamatban van, vagy nem tetszik mégse az a stílus, amit jelenleg képviselsz, akkor vedd figyelembe az alábbi kérdéseket;

Ki is vagy te valójában?

Mit szeretnél kommunikálni, megmutatni magadból?

Milyen a személyiség típusod? (intro vagy inkább extrovertált vagy?)

Mi a munkád?

Alkalmazott, vagy vállalkozó vagy?

Milyen pozicióban dolgozol?

Autóval, vagy tömegközlekedéssel utazol?

Érdekes itt az öltözködési stílus mellett még a színtípusod is, hogy azokat a színeket viseld a saját stílusodban, amitől ragyogsz. A színtípusokról később lesz néhány gondolat.

Megjegyzés;

Teljes alkat, stílus és színelemzés azonban nem része az eBook-nak, ezt alapossággal és részletezettséggel, a belső vonzerő részletes elemeivel együtt a Női vonzerő haladóban találod, a Legvonzóbb belső és külső Önmagad-ban.

Ha szükségét érzed, fektess be és vedd meg kedvezményes áron, a részleteket a az ajánlathoz emailben küldöm.

Következzen most néhány ismertebb öltözködési stílus.

Klasszikus öltözködési stílus

Jellemzői;

A klasszikus stílusban elsősorban az **egyéniség** a fő szempont és nem a divat, az ilyen stílusú NŐ nem márkafüggő.

Ez a stílus **nagyfokú eleganciát, tartást és egyben az egyszerűséget** is képviseli.

A ruhákhoz méltóan szükséges viselni a sminket, a kiegészítőket, a frizurát is, és ami a legfontosabb a **tökéletes ápoltságot.**

Ennek a stílusnak a képviselői **az egyszerűbb darabokat** részesítik előnyben, mint a térdig érő szoknyák, klasszikus kosztümök, inkább szoknyás, de lehet szűkített nadrág kosztüm is, amit viselnek normál hosszúságú ingek, blúzok.

A ruhák, kosztüm kabátok, ingek, blúzok karcsúsított fazonúak, **testhez állóak.**

A klasszikus fazont szeretők, leginkább elegánsabb **sötét színű farmert** is hordhatnak feldobva egy elegáns felsővel (blúz, blézer) és kiegészítőkkel.

A koptatott, vagy szakadt farmer kizárva a felsorolásból.

Színben többnyire **azonos színű vagy komplementer színű, vagy egymással harmonizáló darabokat h**ord a klasszikus Nő.

Lábbelijük inkább a **magas sarkú**, de a kényelem azért fontos szempont.

Ezen stílus darabjai inkább **egyszínűek, maximum csíkosak**, de semmiképpen nem mintásak.

Ékszereik **elegánsak**, de nem hivalkodóak.

Ruháik anyaga többnyire **természetes anyag** és nem műszálas.

Túl sokat nem mutatnak magukból, **nem hivalkodóak** ennek a stílusnak a kedvelői, viszont annál inkább tudják viselni kellő **eleganciával** a klasszikus és örök darabokat.

Irodai környezetben, illetve a társadalmi életben viselhetjük főként, ezeket a klasszikus darabokat.

Drámai öltözködési stílus

Jellemzői;

Mindig, minden esetben a **középpontban van az, aki a drámai stílust kedveli.**

Az ilyen stílusú nők, szeretik felhívni magukra a figyelmet. Fontos számukra a **külsőség, a látvány**. **Öntörvényű**ek, nem tűrik jól a szabályokat, feszegetik a határaikat.

Öltözködésük **látványos, merész és modern**, színben erőteljes vagy kontrasztos, esetleg mintás darabokat is viselhetnek.

Sminkjük e stílus kedvelőinek a ruhájukkal megegyező élénk, erőteljes. Hajuk szintén merész, szokatlan. Látványos, de nem sok kiegészítőt viselnek.

A drámai stílusú Nők célja, hogy magukra vonják, mások tekintetét ezért szeretik a feltűnő, kihívó, figyelmet magukra terelő darabokat. Imádják az élénk színeket, a feltűnő és nagy drága ékszereket, egyéb kiegészítőket.

E stílus képviselői nem annyira a divatot, mint inkább az időtálló, minőségi és feltűnő darabokat részesítik előnyben.
Ruháikban a mintázat nem játszik nagy szerepet, főleg a kontrasztos színeket részesítik előnyben, mint fekete-fehér, piros-kék/fekete, fekete-sárga. Kedvelik a feltűnő geometria és feliratos mintájú (pop-art) anyagokból készült ruhákat is.

Ezen irányzat képviselői **az örök fiatalok, nem létszik rajtuk az idő vonzása, afféle „végzet asszonyai" típusok.**
A gazdagságot, a sikerességet árasztó üzletasszonyok stílusa ez, de a kreatív hölgyek is viselhetik bátran.

Romantikus öltözködési stílus

Jellemzői;

Erre a típusra a jellemző, hogy nagyon kedves, szeretetteljes Nők alkotják, akik, imádnak másokról gondoskodni, **szeretet adni és kapni.**

Ez a típus az **örök álmodozó, kislányos** NŐ.

Szeretik a légies könnyű puha anyagokat. A **csipkés, fodros habos** -babos, virág mintás darabokat is szívesen viselik Kedvenc színviláguk a pasztell.

Kiegészítőként szívesen viselnek brossokat, szalagokat, antik darabokat vagy örökölt ékszereket.

Sminkjük is pasztelles, frizurád loknis, bodorított, göndör, de semmiképp nem egyenes.

A romantikus stílusú nők érzékenyek, lágyak és nagyon finomak, minden apró kis részletre odafigyelnek, de nem hivalkodóak. Minden korosztályban bájosak tudnak maradni, a kislányos báj nem vész ki belőlük.
Ruhatáruk kelléke a fodros top, blúz, csipkés, fodros szoknya, virágos, masnis, tűzdelt darabok. Farmert még véletlenül se vesznek fel, kiránduláshoz se.
A ruhák, szoknyák inkább hosszabbak, bő szabásúak. A blúzok, topok virágosak, csipkések, lezserek, egzotikusak. Gyakran hordanak kézzel kötött kardigánokat, csipke felsőket.
A romantikus nő kiegészítői, a finom és könnyű anyagokból készült kendők, sálak, romantikus ékszerek, csattok, virágos kitűzők, szalagok.
Többnyire a pasztellszíneket és a fehér(fehéres, bézses) árnyalatokat részesítik előnyben.
Jobban szeretik a szoknyát, de belefér a ruhatárukba azért egy lezserebb, bő fazonú és finom esésű nadrág is.
A romantikus stílushoz hozzáillő a lágy nem túl harsány smink és a fürtös- göndör haj.
Leginkább a művészek, kreatív foglalkozást végzők szeretik ezt a stílust.

Sportos öltözködési stílus

Jellemzői;

A sportos stílust kedvelő nők életében fontos szerepet játszik életükben a **természetesség, a praktikusság.** Magának való e típus, nem beszél sokat, **nyílt és egyenes**. Fontos számukra a tulajdonjog fogalma, nagyon ragaszkodik ahhoz, ami a ővé.

Megjelenésük **egyszerű, szeretik a kényelmes, lezser vagy sportos ruhákat**. Sportos ruhák esetében ragaszkodnak a márkákhoz. Egyéb ruhák esetében is megvannak a beszerzési helyeik.

A sportos öltözködési stílust kedvelők az egyszerű és sportos ruhadarabokat részesítik előnyben minden hivalkodás nélkül.

A márkás darabokat szeretik, többnyire kötődnek is valamelyik kedvenc márkájukhoz, vagy többhöz

E stílusú nők a lapos, sportos, kényelmes, lábbeliket részesítik előnyben.
Ruhatáruknak nagy részét képezi a nadrág többnyire a farmer vagy pantalló, jó vigyázni azonban arra, hogy ne legyen túl férfias a megjelenés. A sportos stílusú nő is lehet nőies.
Kedvelik a farmerruhákat, ingruhákat, nyáron a nem túl rövid, térdig érő farmernadrágokat.
Ruhatárukban találunk garbókat, pólókat, ingeket, sportos rövid és félhosszú kabátokat.
Kiegészítőt nem nagyon hordanak, vagy csak minimálisan.
Változatos kombinációval a sportos stílusú nő harmonikus megjelenésű.

Természetes öltözködési stílus

Jellemzői;

A természetes stílus képviselőihez a természetes színek, vagyis többnyire a **föld színei** állnak közel, vagy a semleges színek.

Ha sminkelik magukat, akkor próbálnak minél **természetesebbnek** hatni, szájfény, szemceruza, vagy gyakran csak arckrémet használatával.

Kiegészítőid **természetes, népi vagy saját készítésű, vagy kézműve**s beszerzési darabok.

A természetes stílus kedvelői nem követik elsődlegesen az aktuális divatot, számukra fontosabb a **kényelem, a szabadság érzete az öltözködésükben**, valamint a **természetes** anyagú ruhák és kiegészítők használata.

A természetes és egyszerű többnyire **föld színeket és természetes anyagokat** kedvelik, mint a **gyapjú, pamut, len, vászon, szövetek.**

Ruháik **lezserek, egyszerűek, bő ráhagyásúak**, fesztelenül szeretnek benne mozogni.

Kerülnek minden **feltűnőséget**, egy-két egyszerű mintát szeretnek, mint a csíkos, **kockás** és **egy-két nyomott mintás** darabot is felvesznek.

Legközelebb a természetes stílushoz az **ősz típusú NŐ áll**, neki a legkönnyebb kialakítani magának a **természetes stílust**, mert az ősz színei a legtermészetesebbek. Ugyanakkor nálunk, de egész Földön belőlük van a legkevesebb.

A többi színtípusnak sem lehetetlen ettől függetlenül a természetes vagy természetesnek tűnő stílus kialakítása.

A kiegészítői is ugyan úgy, többnyire természetes anyagúak, mint a **bőr** (táska, kesztyű, öv, ékszerek esetében) **gyapjú**, pl. vastag harisnya, táska, esetében.

Trendkövető öltözködési stílus

Jellemzői;

A trendi, vagy a divatot követő stílus képviselői számára nem fontos annyira az állandóság, inkább a **spontenaitás jellemző rájuk**, de bárhol jól tudják érezni magukat..

Őket a **változatosság** gyönyörködteti, az új helyzetek és események. Könnyen barátkoznak, ugyanakkor a barátkozásban felületesek is lehetnek. Imádják a divatot, napra készek belőle és **imádnak öltözködn**i.

Ruhatáruk roskadozik az új daraboktól, ami már nem trendi, attól szívesen megválnak.

Sminkjük is, **nagyon divatos és menő**. Színei kis mindig az **aktuális divat színek,** ahogy a kiegészítőik is napra készek.

Trendinek, napra késznek lenni azt jelenti, hogy az **aktuális éppen megjelent divat** szerint öltözködnek az ebbe a stílusba tartozó Nők. A divat trendek szerint sminkelnek, alakítják gyakran a frizuráikat, figyelmen kívül hagyva azt, hogy éppen mi áll jól nekik.

A ruhatáruk mindig az éppen **aktuális trend szerinti divatot követi, folyton vásárolnak, az üzleteket járják.**

Mindent magunkra vesznek, amit megvettek, időnként **túl is öltöznek**.

Keverik **a különböző trendi fazonokat és a különböző mintákat**.

Mindig nagyon **elegánsnak** akar tűnni a trend követő, de nem mindig sikerül.

Gyakorlat;

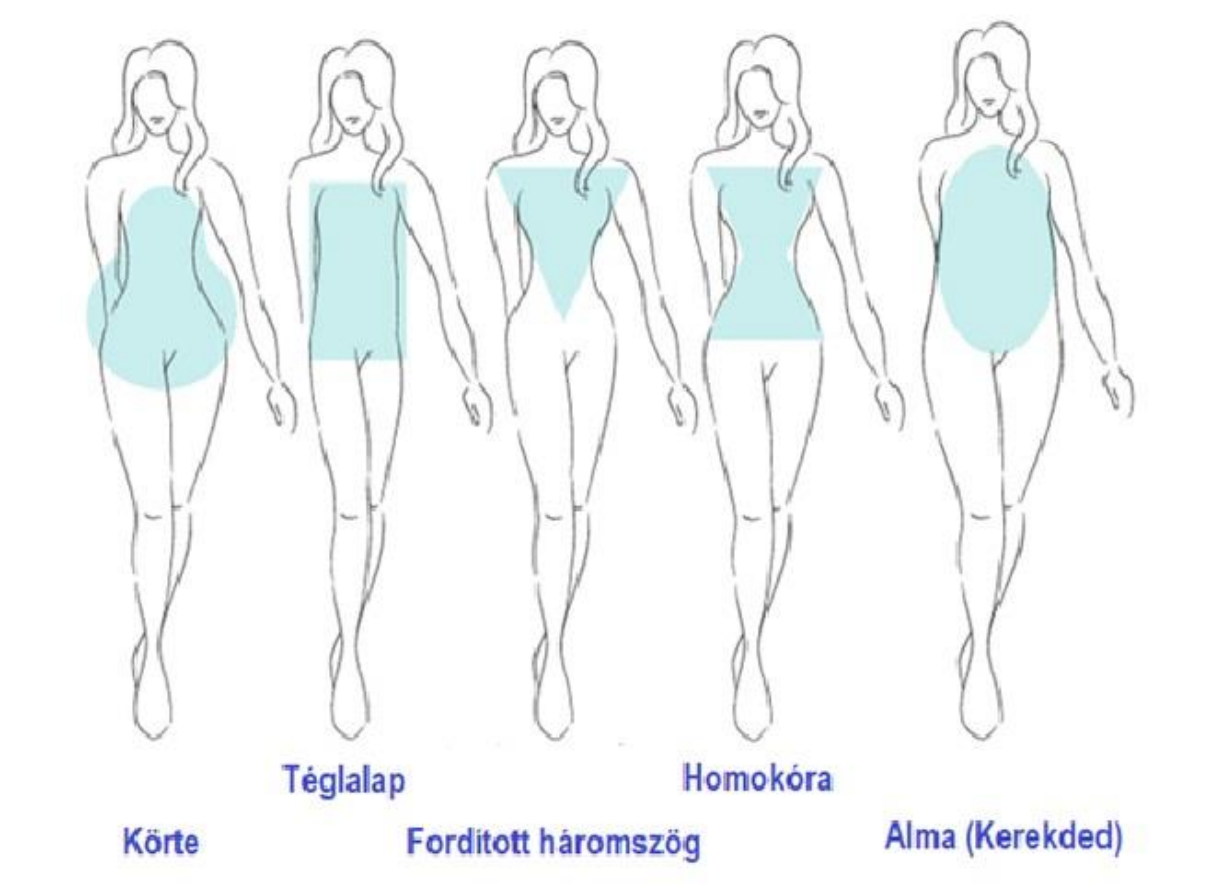
Próbáld besorolni magad valamelyik öltözködési stílusba, ha a felsoroltak közül, valamelyik jellemző Rád.

Ha nem, akkor fogalmazd meg, hogy Neked milyen az Öltözködési stílusod?

NŐI TESTALKATOK

A legalapvetőbb öt testalkat típust ismerjük ma meg, ezenkívül létezik ezek számos kombinációja, a lenti ismertetők azonban mindegyik más kombinált testalkat típusra is alkalmazhatók.

Az öt fő típus: körte, banán (téglalap), fordított háromszög, homokóra és alma (kerekded).



Ismertető a testalkatokhoz

Testalkat típusunk megállapításához tisztában kell lennünk néhány alapvető ismerettel.

Teljesen arányos test esetében a **középvonalunk a lábtövünknél** van, ahol kezdődnek a lábszáraink. Ebben az esetben a felső és alsó testrészünk **arányos**, a felső és alsó testrészünk közel **egyforma** méretben: **váll, mell, csípő és a derék karcsú.**

Ebben az esetben a lábhossz a **testmagasságunk** fele.

Nagyon kevés Nő rendelkezik ilyen testalkattal, mert valamelyik testrészünk alsó vagy felső a középvonaltól vagy **feljebb, vagy lejjebb** helyezkedik el.

Ha **feljebb, akkor szép hosszú lábaink** vannak és **rövid derekunk**, ha **lejjebb van** a középvonalunk, akkor a **lábaink rövidebbek és a derekunk hosszabb.**

Nagyon kevesen mondhatjuk azt magunkról, hogy **tökéletes** arányokkal rendelkezünk, **de ezzel semmi gond nincs**.

Ha már tudjunk, hogy milyen a testalkatunk, akkor az előnyös részeinkre kell mindig némi rafinériával helyeznünk a **hangsúly**t és a kevésbé előnyösöket pedig **eltakarnunk (nem hangsúlyoznunk).**

Hogyan állapítsd meg a testalkatod?

A váll ás csípő szélességét mérjük meg elsőként a **csípő/ váll** arányát alapul véve, pl.. **homokóra**, vagy **téglalap** alkat, esetében ez a szám általában: kb.1, ha 1-nél nagyobb, akkor lehetsz **körte** alkat, vagy, ha ez a szám 1-nél kisebb, akkor lehetsz **alma** alkat.

Érdemes még megnézned a **derék/csípő** arányodat (derék szélessége osztva a csípő szélességével) egyenlő arányok esetén a szám: 0,7, vagy attől, kevesebb akkor a **homokóra** alkat irányába nézelődj. Egy homokóránál a váll körmérete is közel azonos, mint a csípő szélessége. 90-60-90 cm a tökéletes arányszám mértéke.

Ez a szám **sokszor kisebb 0,7-nél a körte alkatok esetében, de nekik a csípőjük, szélességéhez képest a válluk körmérete sokkal kisebb. Legalább 5 %-al szélesebb a csípőjük, mint a válluk körmérete.**

Sokszor nagyobb 1-nél a derék/csípő aránya vagy lehet **egyenlő** értéke a derekadnak és csípődnek, azaz **1 körüli** az értéke.

Amennyiben egyenlő 1-el az arány vagy közelít hozzá, akkor valószínűleg az **alma (kerek)**alkatba sorolhatod be magad**.**

Ha nagyobb a derék/csípő aránya, mint 0,7, akkor a **banán (téglalap)** vagy még a **fordított háromszög** típusba, vagy ezek valamelyik alternatívájába tudod magad besorolni.

Nézd még meg a **melleid és a csípőd** arányát is: **homokóra** alkat esetében az arány 1: 1 vagy nagyon közel áll hozzá (mellszélességed/ csípőd szélességed)

Ha a **melled szélesebb, mint a csípőd**, akkor a **fordított háromszög** alkat jöhet szóba, ha a **csípőd szélesebb**, akkor a **körte (háromszög)** alkathoz állsz közelebb, vagy az lehetsz. Minden esetben vedd figyelembe még **a váll szélességedet, és a mellkas bőségedet is,** mert lehet **kisebb melled**, de **szélesebb vállad** akár.

A csuklódat is ajánlott megmérni, amely a csontozatodról árulkodik leginkább, az átlag női csukló mérete, ami kb. 14 cm, ettől vastagabb esetben szélesebbek a csontjaid, ha 14 cm-nél keskenyebb, akkor pedig vékony csontozatú vagy.

Gyakorlat;

Próbáld megállapítani a testalkatodat, végezd el az útmutatás után a méréseket.

TESTALKATOK

A HOMOKÓRA TESTALKAT

Ez az alkat, ami arányos felül és alul is. Az összes többi testalkatot ehhez képest korrigáljuk. A homokóra az ideálisnak mondott testalkat, az ilyen alkattal rendelkező nőket a legkönnyebb öltöztetni. A cselló szintén arányos testforma, de ebben az esetben a mellek teltebbek és a csípő szélesebb, valamint kevésbé keskeny a derék.

Jellemzői:

A mell és csípő mérete szinte azonos, a derék karcsú és ívelt. A mellek kerekek és gömbölyűek.

A derék mérete kb.25, 30 cm-el kevesebb a vállak és a csípő méreténél, azaz a derék kb. 70 %-a csípő és a vállak méretének.

A cselló egy idetartozó arányos testforma, de ebben az esetben a mellek teltebbek és a csípő szélesebb, valamint kevésbé keskeny a derék.

Ajánlott viselet:

A homokórán az alakot követő darabok állnak a legjobban, amelyekben megmarad a felső és alsótest aránya, azaz olyan darabok, amelyek a derekat kihangsúlyozzák.

Testhez simuló felsőrészek, karcsúsított ingek, blúzok, V kivágású felsőrészek, övek, sálak használata a derékon minden mennyiségben

A testvonalait követő karcsúsított térközépig érő ruhák, derékban húzott ruhák, ceruzaszoknyák, „A" vonalú szoknyák, harangszoknyák, szép lábak estén miniszoknyák

Csípő nadrágok, egyenes szárú nadrágok, csőnadrágok, szűk szárú nadrágok

Kerülendő viselet:

Minden olyan darab, ami nagyon buggyos, bő, egyenes szabású fazon, fodrok, ráhajtások

A FORDÍTOTT HÁROMSZÖG TESTALKAT

Az ebbe a típusba tartozó nők a körte testalkat ellentétei.

A felsőtest az alsóhoz képest sokkal erősebb. Nevezzük ezt a testalkatot serleg, kehely, vagy „V" vonalú testalkatnak is.

Jellemzői;

A vállak szélesek, a mellek teltek, a derék egyenes, a csípő keskeny.

A derék és a csípő közötti különbség nagyon kevés. A lábak általában hosszúak és vékonyak.

A cél ebben az esetben a hangsúlyos felsőtestről a figyelmet elterelni. A hangsúlyt a csípőre kell helyezni, azaz a vállakat és melleket kicsinyíteni kell, a csípőt pedig szélesíteni. Aki szép hosszú combokkal rendelkezik, az bátran helyezheti oda is a hangsúlyt.

Ajánlott viselet:

Hosszú a csípőt végig takaró pólók, a karokra simuló felsők rövid és hosszú ujjasokban egyaránt, mély dekoltázsú felsők, V kivágású felsők, derékban húzott, fodros felsők

Ejtett vállú felsők, aszimmetrikus vállszabású felsők

A csípőt növeljük tömegében zsebes nadrágokkal, fodros, harang, rakott szoknyákkal, ruhákkal, vízszintes csíkozású ruhadarabokkal, hosszú, szép lábakhoz ajánlott a miniszoknya, de szintén csak térnövelő formában (bő fazonokban)

Az A vonalú nadrágok szintén szélesítik a csípőt, valamint a csípőre kötött sálak, övek is

Kerülendő viselet:

Válltöméses valamennyi felső, csónak nyakú felsők, a bő ujjú és bő szabású felsők, nagyon szűk nadrágok, szoknyák

A KÖRTE TESTALKAT

A leggyakoribb és a legnőiesebb testalkat. A szín és stílustanácsadáson is ez a típus fordul elő nagyon sokszor.
Nevezzük még a körte alkatot, háromszög, vagy "A " vonalú testalkatnak is..

Jellemzői:
A vállak keskenyek, a csípő széles, a derék kiemelkedően csinos, a has általában lapos.
A felső test vékonyabb, mint az alsó, mert a csípő szélessége miatt nagyobb hangsúlyt kap az alsó testrész.
Ennek a típusnak van szögletes és teltebb/ gömbölyűbb/ változata.
A keskeny és szögletes vállakhoz társulhatnak kicsi mellek, a teltebb változathoz pedig erősebb combok.
A lényeg, hogy a figyelmet a csinos derékra és a felsőtestre kell terelni, az alsótestet pedig tompítani.

Ajánlott viselet:
Válltöméses ingek, blúzok, csónak nyakú felsők, kendők, sálak a vállakra.
"Á" vonalú egybe ruhák, derékban húzott ruhák, a lágy esésű szoknyák, mellben behúzott blúzok, felsők, egyenes és minél hosszabb szárú nadrágok, amelyek nyújtják a lábakat, magad sarkú cipők.
Hangsúlyozzuk a derekat minél jobban.

Kerülendő viselet:
Ceruza szoknyák, rövid szoknyák, rakott szoknyák, csípőnadrágok, hátul zsebes nadrágok, a csípőre kötött sálak, övek.

A BANÁN TESTALKAT

Az ilyen testalkattal rendelkező nők általában magasak, hosszú lábúak, a testnek a sziluettje nem ívelt, szinte egyenes, a csípő és derék közötti különbség kevés, ők a fiús alkatúak.

Nevezzük ezt a testalkatot még téglalap, oszlop, egyenes vagy „H „vonalú testalkatnak is. A nagyon vékony, manöken típusú nők is ide sorolhatók, az ő elnevezésük már „ I „ alkat.

Jellemzői;
A váll és csípő közel egyforma méretű, a derék nem karcsú, a has lapos, a mellek többnyire kicsik.
A felsőtest általában rövidebb, mint az alsó, a lábak szép hosszúak.
Ennél a típusnál, a cél, hogy az egyenes vonalakat lágyítsuk, azaz a derekat karcsúsítsuk, illetve szélesítsük a vállakat és a csípőt, valamint nagyobbítsuk a melleket. Ebbe a típusba tartoznak a szélesebb vállal és csípővel rendelkezők is, náluk a cél a derék karcsúsítása, ha szépek a lábak azok fókuszba helyezése.

Ajánlott viselet:
Push Up melltartók, válltöméses, ingek, blúzok, ruhák, kabátkák
Csónak nyakú felsők, kendők, sálak a vállakra, amelyek szélesítik azt
Nyakba akasztós felsők, vastagabb pántos felsők, mellben húzott felsők, ruhák, derékban karcsúsított blúzok, ingek, ruhák
Harangszoknya, fodros, csipkés szoknyák, mini lefele bővülő szoknyák
Csípő nadrágok, zsebes nadrágok, csípőre kötött sálak, övek, ha szélesíteni szeretnénk a csípőt.

Kerülendő viselet:
Nagyon szúk felsők, testhez simuló ruhák, sztreccs nadrágok, bő ruhák, amelyektől zsák jellegű lesz az alkat

AZ ALMA TESTALKAT

Az ebbe a csoportba tartozó nők középpontja a has tájékán van. A has legszélesebb része a pocak. Hízás esetén a pocak szinte kiemelkedőbb lehet, mint a mellek. Nevezzük az almaformát, még „O” típusú, vagy kerekded testalkatnak is.

Jellemzői:

A felsőtest szélesebb, mint az alsó és a legkiemelkedőbb pontja a has tájékán van és minden súlyfelesleg ide rakódik. A vállak nem szélesek, a karok általában vékonyak, a mellek nagyok.

A derék vonala nem látszik, a csípő keskenyebb, mint a mellek, a lábak szépek és formásak.

A cél ebben az esetben a hasat karcsúsítani, azaz elterelni róla a figyelmet és fókuszba helyezni a szép karokat, a dekoltázst és a formás lábakat.

Ajánlott viselet:
Válltömés, ha nagyon keskenyek a vállak
Jó és kényelmes melltartó,
A dekoltázst kiemelő felsők, V formájú felsők, nyitott felsők
Mell alatt húzott felsők, ruhák, „A" vonalú ruhák, amelyek lágyan omlanak a hasra és csípőre
Egyenes szárú nadrág, amely hosszítja a lábakat, magas sarkú lábbelik, ha bírjuk viselni
Kerülendő viselet:
Minden, ami szűk, szoros, feszes felsőrész és ruha, széltében csíkos felső darabok, magas derekú nadrágok, szűk nadrágok, szűk miniszoknyák

V. fejezet
Színtípusok

A színtanácsadás egy következetes színrendszeren alapszik, amely az embereket a fizikai jellemzőik alapján 4 fő csoportba sorolja.

Ez a színelmélet rendszere, amely Johaness Itten svájci festő nevéhez köthető.

A színek tulajdonságait figyelembe véve 4 különböző színcsoportot határozott meg Itten, amelyeket elnevezett az évszakokról.

Ebből kettő hideg szín világot képvisel, mint a **NYÁR és a TÉL,** kettő pedig a meleg színek világát, mint a **TAVASZ és az ŐSZ.**

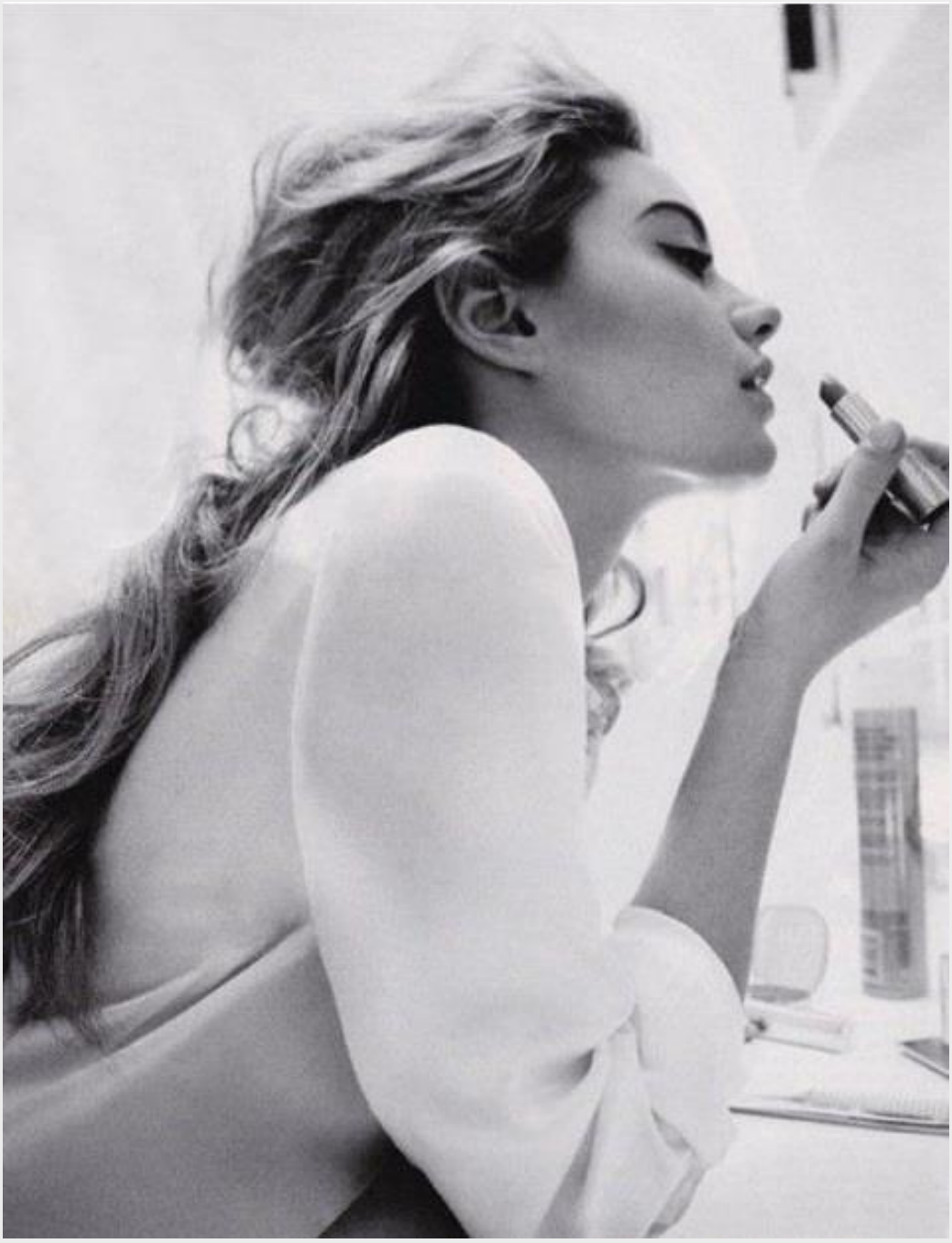
A tél és a nyár közös tulajdonsága a **hideg színek,** annyi különbséggel, hogy a tél színvilága **élénk, telített,** míg nyár színei **lágyabbak, fakóbbak, pasztellesek, de szintén hidegek.**

Az ősz és a tavasz közös tulajdonsága a **meleg színek,** míg az ősz színei az **erőteljes, sötét, tompább** színek, addig a tavasz színei: **élénkek, világosak és üdék.**

Később a négy évszak típus, a TAVASZ, NYÁR, ŐSZ, TÉL közös tulajdonságait figyelembe véve meghatározták minden szín csoporton belül három altípust, így összesen 12 színtípusról beszélünk.

Az évszakok további tagozódását tehát az évszak 3 fő tulajdonsága határozta meg. Minden évszaknál van egy alaptípus, amely csak hideg, vagy csak meleg színeket képvisel és vannak a kevert típusok, amelyek valamelyik meleg vagy hideg évszak határán vannak.

Fő színeid



A ruhatárunk színei a saját színtípusunk színeivel azonosak. Amennyiben ezeket ismerjük harmóniába kerülünk a nekünk megfelelő természetes színeinkkel, a haj, bőr és szem színünk tekintetében.

A sminkelésnél is a legfontosabb, mind a ruháid színeinél, hogy a saját színtípusodnak megfelelő színeket használd.

A négy típus fő színei

A Tél típus színei hidegek, élénkek és sötétek. A nagyon világos színek is előfordulnak a palettájukon, mint a fehér, világos hideg menta, világos hideg rózsaszín, világos hideg és zöld. A színeik emellett élénkek és telítettek. Nagyon jól állnak a tél típusoknak a kontrasztos színek, mint a fehér-fekete, piros-fekete, sárga-fekete.

A képen a tipikus Hófehérkét látod, és a telek fő színeit, de a tél típusnak nagyon sok féle változata van.

Magyarországon a legtöbb nő és férfi is a tél típus valamelyikébe tartozik.

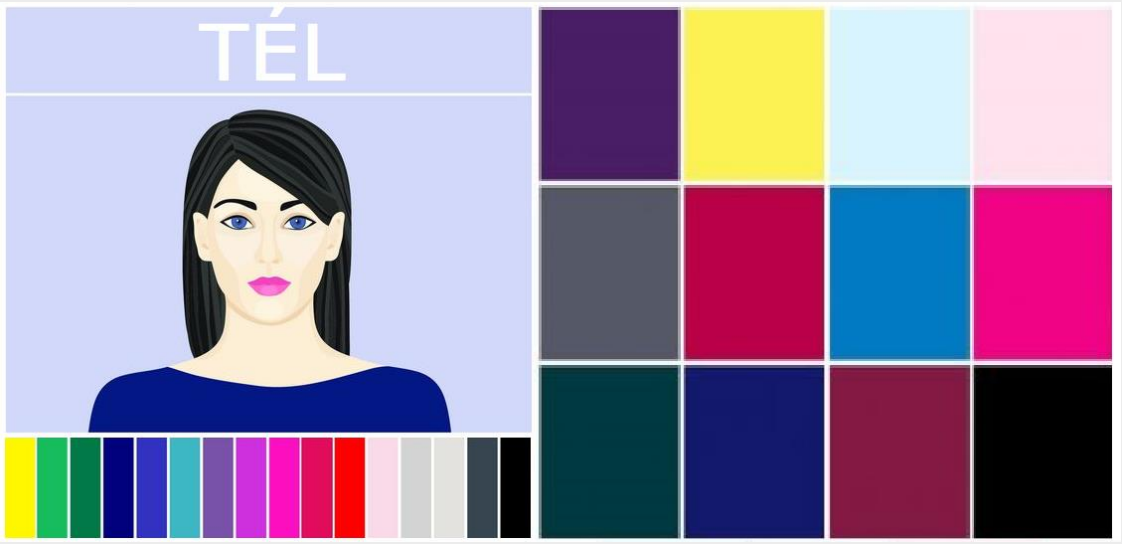
Ha a tél típusok valamelyikébe tartozol, akkor lehet a;

Hajad színe; hideg árnyalatú, sötét színű, mint a fekete, vagy sötét barna, nagyon ritkán platina szőke, esetleg nagyon világos hamvas barna. Ha őszülsz, akkor szürkésfekete, vagy ezüstszürke a hajad és nincs sárgás fénye.

Szemed színe; Általában hideg kék, zöld, szürkéskék, kékeszöld, élénk színű, ami lehet kék, zöld, barna, drágakő csillogású, nagyon sötét barna is lehet. A szemfehérje általában jól elkülönül az írisztől, de ez sem szabály

Arcod, bőröd színe; porcelán, csontszín, világos, hideg bézs, oliva, sárgás, hideg barna, fekete(afrikaiak)

Színeid



A Nyár típus színei hidegek, világosak és lágyak. Sokkal visszafogottabb, kevésbé telített, mint a tél színei. Kissé fágyolosabb, elmosodottabb, ködösebb a nyár típusoknak a színvilága, olyan mintha lepel, vagy fátyol lenne a tél típus színein.

A kontraszt itt nem látható, leginkább még a nyár-tél típuson egy kicsit. Inkább a lényeg, hogy a nyár típusok esetében a bőr, haj és szem szinte összemosódik.

Nyár típusból is elég sok van nálunk, de valamivel kevesebb, mint a Tél típusokból, ők a második leggyakoribb típus nálunk.

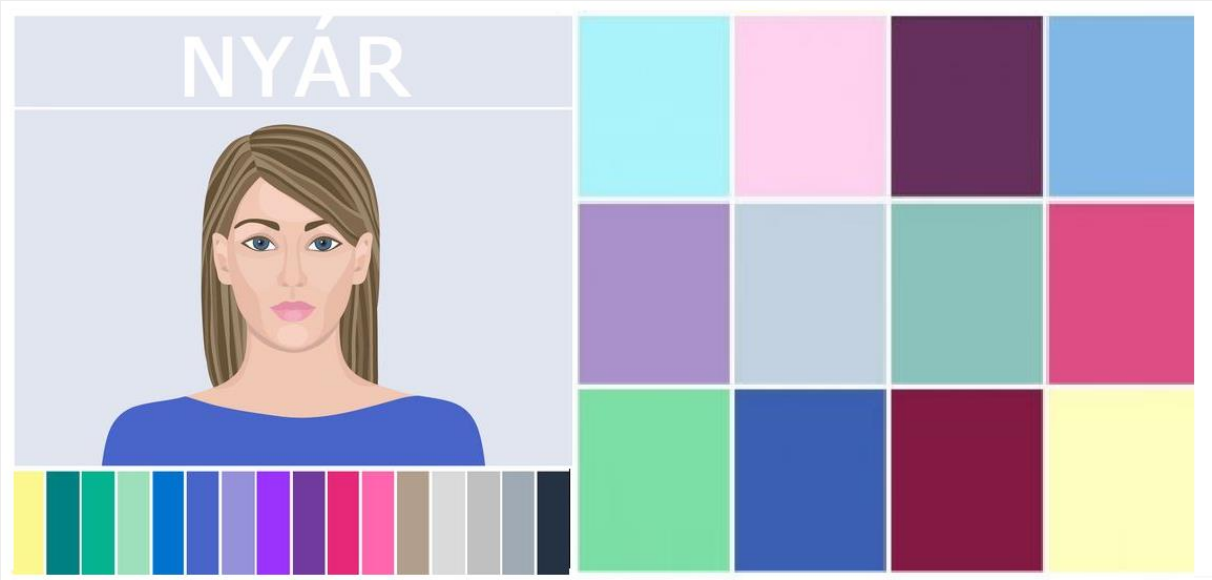
Amennyiben a Nyár típusok valamelyikébe tartozol, akkor a;

Hajad színe; Hideg árnyalatú, hamvas barna, hamvas szőke, középbarna, seszínű

Szemed színe; szürkéskék, kékeszöld, zöldes barna, vagy nem túl sötétbarna. A szem kevésbé élénk, mint a tél típus esetében és nem határolódik el a szemfehérje élesen, inkább egybeolvad az írisszel.

Arcod, bőröd színe; porcelán, csontszínű, világos, hideg bézs

Színeid



A Tavasz típus színei melegek, élénkek és világosak. Energiával telítettek, vibrálóak, élők, elevenek. Megtalálható a színek közép telített, élénk meleg színek halmaza is.

Sötét és hideg színek nincsenek a palettán. Hideg színek nincsenek a tavasznál.

Nálunk nagyon kevés tavasz típus vagy, de nem lehetelten, hogy az légy, csak ritka.

Leginkább a barackos arcbőréről, világos tónusairól lehet felismerni a tavasz típusokat.

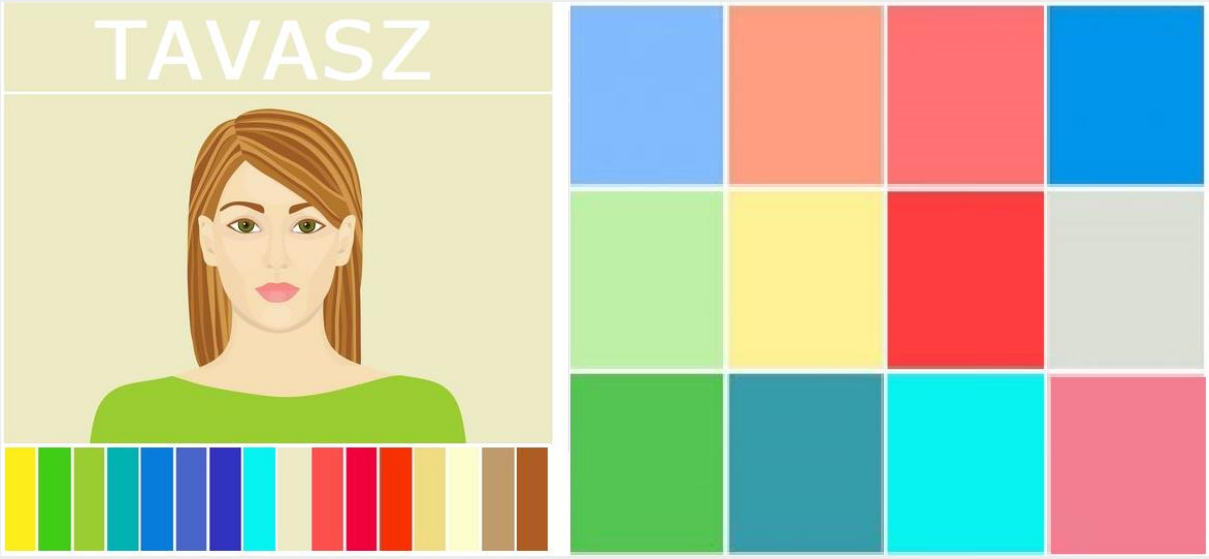
Amennyiben Tavasz típus vagy, akkor a;

Hajad színe; aranyszőke, mézszőke, eperszőke, vörös, vöröses barna, élénk színű, sárgásan őszülő

Szemed színe; türkizkék, meleg zöld, élénk kék, vagy zöld, netán barna, világos barna, világos meleg szürke, mogyoróbarna, drágakő csillogású is lehet, az írisz egyes típusoknál elég jól elkülönülhet a szemfehérjétől

Arcod, bőröd színe; tejfehér porcelán, világos bézs, barackos, krémszínű, elefántcsontszínű, általában meleg, selymes árnyalatú

Színeid



Az Ősz típus színei szintén melegek, csak sokkal inkább mélyebbek és sötétebbek, telítetlenebbek, mint tavasz színei.

Inkább az egymás melletti színek a legjellemzőbbek az ősz típus színeire, gondolj csak a sárga, narancsos, téglavörös, téglabarna levél színeire. Hideg színek nincsenek a palettán.

Ősz típusokból nálunk még kevesebb van, mint a Tavasz típusokból. Ők is feltűnőek, arcbőrük bronzosabb, kreolosabb, de aranybarnásabb, mint a tavaszoké, de nem sárgás a bőrük, mint pl. az ázsiai tél típusoké, vagy a sötét teleké.

Hajuk mindig aranyló fényű, meleg.

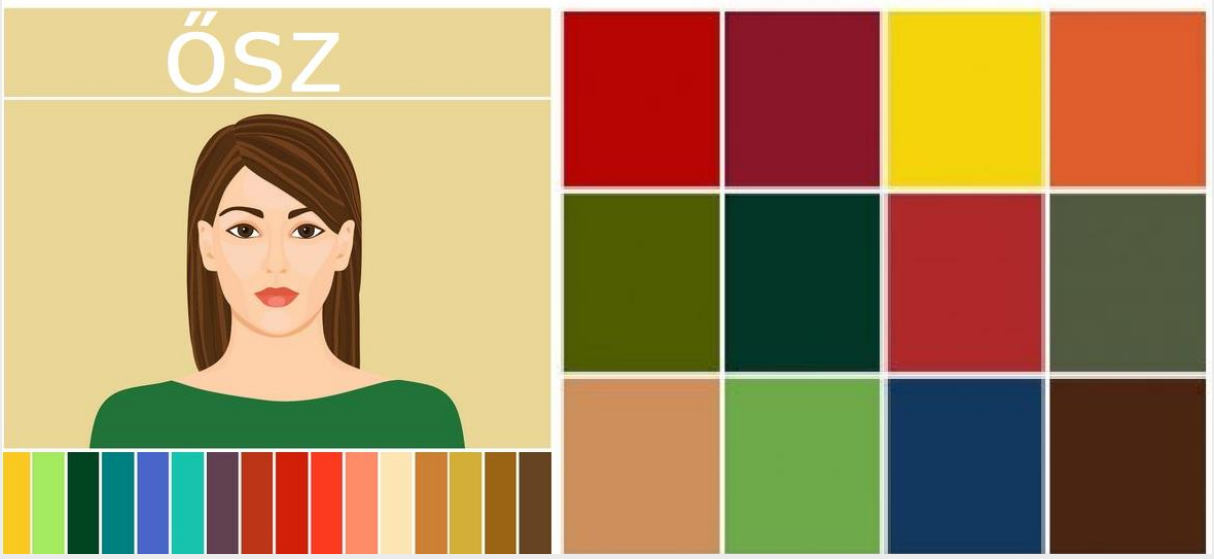
Amennyiben Ősz vagy, akkor

Hajad színe; közép, vagy sötét vörös, sötétbarna, de rezes csillogású, meleg sárgás szürke, ha őszül

Szemed színe; aranybarna, sötétbarna (meleg fényű), pávakék, mogyoróbarna, olivazöld is lehet, az írisz nem üt el olyan élesen a szemfehérjétől, mint a telek esetében és a szemfehérje is inkább krémszínű, mint fehér, de nem szabály ez sem.

Arcod, bőröd színe; meleg bézs, meleg csontszínű, aranybarna, meleg bézs, oliva, vagy sötét sárgás barna, az arc sok esetben vöröses-barnás szeplőkkel tarkított

Színeid



Smink színeid

A sminkelésnél szintén a legfontosabb, mind a ruháid színeinél, hogy a saját színtípusodnak megfelelő színeket használd, mind az alapozó, mind az arcpír, rúzs tekintetében.

Ruhatár rendezéséhez segítség

Szabadulj meg a gardróbszekrényedben lévő összes felesleges ruhadarabodról, amit nem vettél fel az elmúlt 2 évben.

Arra sincs szükséged, amiben kövérebbnek nézel ki, meg arra sem, amit kihíztál, ami összement, ami csók ott lóg és porosodik a szekrényedben, netán elszakadt, elkopott.

Olyan darabokra sincs szükséged, amit csak úgy megvetteél, mert tetszett másokon, de aztán mégsem vetted fel, mert rajtad nem mutatott jól.

Ha sikerült az olvasottak alapján az öltözködési stílusodat megállapítanod, akkor válogasd át annak megfelelően a ruháidat, hogy mi illik bele a stílusodba, és mi kevésbé.

Amennyiben a testalkatodat, is megállapítottad a leírásokból, akkor a hozzád illő, testalkatodhoz leginkább passzoló ruháidat is összeválogathatod.

Ha szükséges csinálj rendet, rakd külön színek szerint a ruháidat, vagy párosíts össze szetteket és amikor fel kell venned valamit, már kéznél lesznek.

Kedvezményes ajánlat;

A könyv vásárlása miatt 50 %-os kedvezménnyel veheted igénybe az online szín és stílustanácsadásomat. Ha szeretnél részt venni rajta, írj a következő címre; info@woman-selfbulder.hu -ra és megbeszéljük a részleteket.

Tanácsok;

Sok nő nem tud elszakadni attól a stílustól, amit évek óta visel, mivel hozzászokott és nem szeret, vagy nem tud kilépni a komfortzónájából.

Te ne tégy így légy szíves, nézd meg az előzőekben leírtak szerint, hogy a mostani öltözködési stílusod, valóban a Tied, valóban téged képvisel?

Téged kommunikál a ruháidon, a kellékeiden, a frizurádon, a sminkeden keresztül?

Ami benned van az kisugárzik a külvilágba, és azt mutatja meg, amit érzel.

Figyeld meg kérlek, hogyan öltözöl fel, nézd meg magad, szereted megmutatni magad, vagy inkább rejtőzködsz, elrejted az alakodat? Jól érzed így magad?

Szereted a nőies, csinos, alakodat kiemelő cuccokat, vagy inkább a bővebb, oversize méreteket viseled?

Szereted, vagy inkább nem szereted, ha megnéznek az utcán az emberek?

Figyelj oda kérlek magadra, mert egy tökéletes csomagolás tükrözni fogja még jobban a vonzerődet, ha jól érzed magad a ruháidban, a színeidben, a neked való stílusban. Mindenki, akivel csak találkozol, annak fog látni, amit Te gondolsz magadról, vagy amit elhiszel magadról.

Ha szeretnéd a vonzó nőiességedet kibontakoztatni, akkor ennek a viseleteden, a stílusodon is nyoma kell, hogy legyen, látszódnia kell az öltözködéseden is, hogy egy vonzó és stílusos Nő vagy.

Mint ahogy a frizurádnak, sminkednek is olyannak kell lennie, ami téged képvisel stílusban és színben is.

Minden nap szánj elég időt arra, hogy reggel elkészülj fesztelenül és ne kelljen kapkodnod.

Ha tudod milyen a testalkatod, akkor azt is tudod, hogy, ha szükséges korrigálni, akkor, hogyan korrigáld, illetve hogyan tudod az előnyös részeidet megmutatni.

A hajad, frizurád, sminked mindig legyen ápolt és gondozott. A frizurád pedig legyen az arcformádnak megfelelő.

A reggeli készülődés örömtelivé válhat, amikor a tükörbe nézel és elégedetten állapítod meg, hogy; **De jól nézek ki ma! Milyen jó Nő is vagyok!**

VI. fejezet

NŐI VONZERŐD KITELJESÍTÉSE

Női vonzerőd, mint szó volt már róla független a kortól, a centiktől, ha elfogadóan és őszintén és hitelesen tudod megélni azt, aki valójában Te magad vagy.

Döntés kérdése, hogy vonzerőd egy életen át meg tudd őrizni, sőt egy élethosszig tartó örökfiatal állapotként létezz és főleg gondolkozz.

Ennélfogva, ha úgy döntesz, hogy a korod csak egy szám, és nem az idő múlására figyelsz, hanem arra, hogy megéld a benned lévő Nőt, a szépséged, a vonzerőd, a karizmád, akkor a világban is ez fog látszódni.

Csak a gondolkodásunk és a gondolkodásunk következményeként pedig a nézeteink határozzák meg azt, ahogyan magunkkal kapcsolatban érzünk, ahogy magunkra nézünk, ahogyan viselkedünk.

Minden a gondolatainkkal kezdődik, most már sokadszorra ismételve hallod ezt, így a nézetedet is bármikor meg tudod változtatni egy másfajta gondolkodással, viselkedj fiatalosan, akár hány éves is vagy, ne tekintsd természetes állapotnak és szükségszerűnek az öregedést.

Erre, hogy ma már Nők és persze férfiak is mennyivel kevesebbnek néznek ki a valós koruknál számos példát találsz szerte a világban.

Mindhárom szinten, úgy a testi, szellem és lelki szinten is tartsd magad fiatalon, így kortalan leszel (maradsz). A következőkben erről olvashatsz.

Fizikai szint

Testünket, ha egészségesen, fitten szeretnénk tartani megfelelően kell elsődlegesen táplálnunk, hogy vonzó nőiességünket minél tovább megtudjuk őrizni.

Nézd meg, hogy melyik táplálkozási forma, étrend felel meg Neked legjobban, mitől érzed jól magad. Ne koplalj és ne diétázz, mert csak az hizlal, amit bűntudattal és lelkiismeret furdalással eszel meg.

A nem koplalás alatt nem azt értem, hogy túl kell ennünk magunkat, hanem azt, hogy azt együk, amitől jól vagyunk és annyit, amennyit még jól esik.

Valaki naponta 5-ször, valaki csak naponta 3-szor eszik. Választhatod a hagyományos magyar konyhai étrendet, vagy más nemzetek konyháját, a vércsoport szerinti étrendet, mások a glutén mentes táplálkozást választják, ami lehet kényszer is pl. betegségek miatt, egyesek a paleo típusú étrend mellett teszik le a voksukat, de van számos más féle táplálkozási forma is.

A hűsmentes étrend minden szempontból könnyebb, tisztább, egészségesebb, de ezt nem mindenki vállalja, pl. ilyen a vegán, vega.

Függetlenül attól, hogy milyen a táplálkozásod évente legalább egyszer ajánlott valamilyen típusú tisztító kúrát (lébőjt), vagy csak gyümölcs kúrát csinálnod, vagy számos más is van, amit alkalmazhatsz. Fizikailag így meg tudsz tisztulni a káros anyagoktól. Erről még olvashatsz a Bónusz#2-ben-Hollisztikus méregtelenítés összefoglalóban. A megfelelő folyadék bevitel nagyon fontos, a legjobb a tiszta szűrt víz, vagy szénsavmentes ásványvíz, frissen facsart gyümölcslevek fogyasztása.

A megfelelő mennyiségű alvás szintén kell, hogy regenerálódjunk, általában a napi 8 óra az ideális, de egyeseknek több, másoknak kevesebb is elég. A lényeg igazából, hogy pihentető legyen és elektroszmog nélküli környezetben történjen.

A megfelelő mennyiségű fizikai mozgás az elengedhetetlen tested fiatalon tartásához Találd meg azt a mozgásformát, amitől jól érzed magad hetente és többször végzed.

A megfelelő mennyiségű szeretet áramlás szintén elengedhetetlen fiatalító forrás és éltető energia. Vonzóságod fenntartásához nagyon fontosak a szeretetteljes kapcsolódások szeretteiddel, a párkapcsolat, szex.

Tested tisztán tartása, ápolása, kényeztetése nap szinten kötelező, vagy kötelező lenne. Tedd azzá!

Ne felejtsd; Ép testben, ép lélek! Vigyázz tehát a testedre, ápold, védd, óvd, köszönd meg neki, hogy egészséges!

Szellemi szint;

A fiatalság valójában egy szellemi állapot, és mint minden fejben dől el.

Tudtad, hogy sejtjeink állandóan megújulnak?

Naponta 500 millió új sejtet kapsz és egy teljes év alatt valamennyi sejtünk kicserélődik. Ne kövesd, hát a sok berögzült hagyományt, a reklámokat, a médiát, amely egy bizonyos kor után szinte leír mindenkit, aki nem 20 éves és nincs hosszú szőke haja.

Szellemileg tápláld magad, fejlődj, olvass, tanulj, légy érdeklődő, így a szuper Tudatod fogja meghatározni azt, hogy hogyan érzed magad.

Végezz mentális tisztítást, ne csak fizikait.

Száműzd az elmédből a téged károsító, lehúzó, ijesztő, leértékelő, félelemkeltő, stresszt okozó gondolatokat.

Fiatalságod megőrzése érdekében legfontosabb a fejedben, a magadról kialakított ÉNKÉPED(ez az énkép, az a fizikai formád és állapotod és érzelmi szinted) kell legyen, amilyennek szeretnéd, hogy megmaradj!

Mert hiába újulnak meg a sejtjeink, ha folyamatosan minden nap újra leépítjük őket, ugyanis, ha negatív gondolati minták munkálkodnak bennünk, mint;

Ez se megy már úgy, mint régen, meg azt se tudom már, telik az idő, egyre csak öregszem, meg hullik a hajam, ráncosodik a bőröm, es egyebek, akkor az új sejtjeink is sajnos gyorsan elöregszenek.

Ellenben, ha tudatosan fiatalnak, aktívnak, energikusnak érzed magad, a fejedben lévő gondolatok, érzések téged előre visznek az álmaid, vágyaiddal összhangban, akkor az új sejtjeid is fiatalok maradnak és folyamatosan fiatalnak tartanak téged.

Lelki szint

A gondolataink után a legfontosabbak az érzéseink, amelyek kezelése egy egész könyvet töltene meg, ugyanis érzelmi intelligenciánk határozza meg, hogy lelkileg, hogyan is vagyunk.

Az érzések a gondolatok után következnek, de ez nem mindig egyértelmű, a lényeg, hogy minden bennünk keletkező érzésnek(érzetnek) van egy rezgése és ez a rezgés átjárja az egész testünket energetikailag.

Ha ez az érzés számunkra kellemetlen, negatív, akkor ezzel telítődünk, ellenben, ha pozitív, kellemes, akkor meg azzal, és a kettő nagyon nem egyforma, ezért figyeljünk oda az érzéseinkre.

Ha boldogok, elégedettek vagyunk, akkor tele vagyunk pozitív energiával és szárnyalunk, ha szomorúak, nehézségekkel telítettek, akkor egész kicsire összehúzzuk magunkat és bezárkózunk. Lelkünk ápolására segítséget jelent a meditáció, imagináció, zene hallgatása.

Gyakorlat

Minden reggel kezd a napodat azzal, hogy megnézed, hogy érzed Magad? ha kellemetlenül érzed magad, reggel még könnyebben tudsz rajta változtatni.

Érzelmeink szabályozására, megfigyelésére, megélésére számos módszer van, keress utána.

ZÁRÓ GONDOLATOK

Vonzó nőiességünk, vonzerőnk titka leginkább az, hogy add Önmagad, légy hiteles minden szempontból, ne akarj megfelelni magadon kívül senkinek.

A nők többsége abban a tévhitben él, hogy a jelenlegi külső és belső formájában nem elég jó, nem elég szép, valahogy kevés, de mint korábban ezt olvastad ez nagyon téves kiindulási alap.

A lényeg, hogy akinek ma tartod(hiszed) Magad a benned rögzült minták összesége, tisztelet a kivételnek, aki már kibogozta a szálakat.

Add azt az Önmagad ezután, akit most újból felfedeztél, éld meg minden nap a nőiességed, a női lét csodáit és az életed megváltozik!

A belső párbeszéded" magaddal" legyen olyan, ami a céljaid, a vágyaid felé visz.

Ne hagyd, hogy a gondolataid elvigyenek, akár a múltba, akár a jövőbe, próbálj meg a Jelenben élni és arra figyelni, amit éppen csinálsz.

Gyakorold a vonzó és elbűvölő Nők szokásait. Éld meg a valódi női minőségeidet.

Szexuális vonzerőd gyakorló terepén a párkapcsolatodban a valódi szeretetet a pároddal közös egységélményként éld meg.

Belső vonzerőd, a fizikai és igényes megjelenéseddel párosítva nap, mint nap láttasd a világban. Szeresd és tiszteld a benned lakó Nőt!

Az eBook-kal kapcsolatban, ha vannak kérdéseid, írd meg, állok rendelkezésedre és a véleményedre is kíváncsi vagyok! Nagyon örülnék a visszajelzésednek és a sikertörténetednek is, oszd meg velem!

Email címem; info@woman-selfbuilder.hu

Szeretettel; Újvári Lenke