Využít síly barev

Ne každý nosí rád pestré oblečení. Ve svém okolí sama znám hodně lidí, kteří volí čistě neutrální barevné kombinace. Někteří proto, že je pro ně symbolem minimalismu a jednoduchosti života, někteří zase proto, že nevědí, jak barvy kombinovat a kde vůbec v obchodech barevnější oblečení sehnat. Osobně si myslím, že je důležité nejprve si odpovědět na otázku, proč vůbec barvy používat, tedy čím nás mohou obohatit.

Důvodů je hned několik. Nejenom že každému lichotí jiné odstíny barev a dávají vyniknout našim přednostem, ale také podporují odlišné emoce. Pokud tedy nejste zrovna velký fanda barev, minimálně z tohoto důvodu bych doporučovala svoje přesvědčení alespoň při čtení těchto řádek na chvíli přehodnotit. Hned vysvětlím proč.

Každá z barev má totiž odlišnou vibraci / frekvenci / vlnovou délku a nese jinou informaci. Proto na nás – na naše tělo i psychiku – působí odlišně. To vysvětluje, proč má někdo rád tu či onu barvu. Vždy je to úzce spjato s naší osobností, preferencemi a aktuálním rozpoložením. Je zajímavé, že už perský lékař Avicenna kolem roku 1000 ve své knize *Kánon medicíny* poukazuje na pozitivní vliv barev při léčbě různých onemocnění.

Stejně tak je víc než přirozené, že když jsme dlouhodobě mimo sluneční světlo, chybí nám energie. Proč? Protože světlo v sobě obsahuje všechny barvy. Pokud nám tedy některá barva v životě chybí, vždy se to nějakým způsobem projeví, ať už na našem psychickém, nebo fyzickém zdraví.

Důležitost barev můžeme vidět i při sestavování jídelníčku. Ne nadarmo se říká, že bychom měli dbát na vyváženou a pestrou stravu. Lidské tělo potřebuje přijímat potraviny všech barevných složek, tzv.

fytonutrienty. Pokud tedy nejíme dostatek barevné stravy (např. červené, zelené, bílé, žluté a fialové zeleniny či ovoce), vždycky se to na našem těle a fyzickém zdraví dříve nebo později projeví.

Možná si teď říkáte, proč jsme se od šatníku dostali až k jídelníčku. Právě proto, abych vám ukázala, jak jsou barvy v našem životě důležité. Napříč všemi oblastmi života, včetně našeho zdraví.

Pokud vás téma psychologického efektu barev zajímá a chtěli byste se naučit využívat barvy pro podpoření své osobnosti, potřeb a všech záměrů, odkážu vás na svoji knihu *Cítit se skvěle – vypadat skvěle!*, kde se významu jednotlivých barev věnuji detailněji. Případně si na mých webových stránkách můžete domluvit termín individuální konzultace a barvového poradenství.

Díky barvám a optickému efektu stylových vychytávek si můžeme cíleně pohrávat se svojí postavou, proporcemi, vyzdvihnout tak svoje přednosti a cítit se proto přirozeně sebevědoměji.

SEBEKOUČOVACÍ OKÉNKO Č. 5

Jakým barvám dávám přednost a proč?
Jak se v barvách, které nosím, cítím?
Které barvy mi dodávají energii? (venku, v interiéru, na oblečení…)
Která barevná kombinace je moje nejoblíbenější a proč?

Úspěšná image

Když někomu řeknu, aby se „oblékl pro úspěch", často se okamžitě vyděsí, jako kdybych mu říkala: „Nahoď sako a běž do toho!" Jenže tak to právě není. Úspěšná a podporující image může mít mnoho

podob. Pro každou ze svých životních rolí bude vypadat malinko jinak. Úspěšná image se nutně nerovná mít na sobě oblek či kostýmek a udržovat si vyumělkovanou image. Úspěšná image je taková, která nám dává prostor naplno prožívat jakoukoliv z našich životních rolí. Proto se teď podíváme na to, jak si definovat svoji úspěšnou image, ať už pro profesní, tak pro volnočasové aktivity.

SEBEKOUČOVACÍ OKÉNKO Č. 6

Co si představíte pod pojmem „úspěšná image"?
Co konkrétního zahrnuje, jaké prvky, barvy, kombinace?
Existuje někdo ve vašem okolí, kdo se takovou image už prezentuje?
Co vše můžete zařadit do svých každodenních outfitů, abyste se jí přiblížili?

Zajímavým paradoxem je, že drtivá většina lidí si image poradenství a Style Coaching™ spojuje zejména s profesním šatníkem a že právě na ten bychom měli zaměřovat nejvíce pozornosti. Jenže právě volnočasový šatník většinou bývá největším kamenem úrazu a hodně lidí v něm tápe. Nevědí, co si obléknout, když jdou jen tak ven či tráví čas s přáteli a rodinou. Je to takové všelijaké, neucelené, někdo by mohl říci, že neslané nemastné. Profesní šatník má už mnoho lidí nějakým způsobem „pořešený". Jak si tedy sestavit svůj šatník, aby maximálně vyhovoval nejenom pro profesní, ale i osobní účely?