

Největší úskalí, které vnímám, když člověk sleduje, co se nosí, je **častá proměnlivost**. Ta má **dlouhodobě negativní efekt** na naši psychiku a vnímání našeho těla. Vytváří v nás pocit nedokonalosti a také **způsobuje tlak na výkon** v nás, kdy se musíme neustále o něco snažit. Minimálně vypadat dobře. A co takhle cítit se dobře?! Jak máte jako přizpůsobit tělo tomu, co se nosí? Pokud nemáte přirozeně 90-60-90. Protože na tuto postavu můžete dát opravu skoro cokoliv.

Trendy **vás tedy nutí mít se pod neustálou kontrolou**. Protože když vám další měsíc není daný trend. Začnete o sobě pochybovat. **“Ach jo, zase jsem přibrala.”** a přitom to tak vůbec není, jen stříh kalhot se snížil a tedy není nad pupkem, ale pod ním. A tam víme dámy a holky, že máme nejvíc tuku, protože jednak to tak má být. Je to zdravé pro naši psychickou pohodu a zdravý cyklus, mít lehce obalené břicho. Nehledě na to, že před menstruací je strategické mít ve skříni o číslo větší džíny.

Držet se slepě doporučení vašeho typu postavy, je taky náročná pomůcka, která funguje lidem, kteří se oblékáním zaobírají.

V praxi nástroj “mám postavu typu hruška” moc nefunguje. Protože jako hruška máte široké boky, často nízký pas. Takže pro vás vysoké džíny nebudou problém. Ale taky můžete mít větší břicho a copp top prostě pro vás není volba. Taky ne každá hruška má tu výhodu, že její pas je viditelný. Většina hrušek si obleče oversize šaty a jde. Ale až přijdou do módy vypasované šaty, co s tím uděláte?

Můžete se tedy držet nějakého mustru. Nicméně počítejte s tím, že každá postava má své jemné niance, které s obrázky oblečení pro “typ hruška” nefungují. Zaprvé jsou focené na vysokých a štíhlých modelkách. Naštěstí už ne vždy. A potom je to tak, že musíte pracovat se svou osobností, cyklem a taky tím, že máte různě proporční postavu. Rozuměj tomu tak, že tvoje postava je rozdělená. V oblékání hraje roli, jak máš široké kotníky, jestli potřebuješ pracovat s partií rukou a hrudníku. A často je ta postava namíchaná různě. Když se držíme mustru, můžeme zažívat velkou frustraci z toho, že nám to nefunguje a tak jsme teda divní, když už ani tohle nepasuje na náš tip postavy. A hlavně. Najdi v těch obchodech to, co opravdu potřebuje tvoje postava. Někdy je to na delší lokte. Proto je důležité naučit se pracovat s tím, co máš doma a pak jít teprve nakupovat. Protože nikdy nevyměníš vše hned.

Pokračujeme tedy ve vzdychání. “Ach jo, jsem moc malá, mám krátké nohy, tlustý paže, kotníky.” a tak to jede dál a dál. Až se začneme vyhybat jídlu, plavkám, a sami sobě v zrcadle. A je to, sebe nenávidíš je na světě. Ale hadry nakupujeme dál. Protože nám dávají krátkodobě dobrý pocit. Cpeme se levným dopaminem. Takže ne jenom že to ničí nás, ale rozhodně **není finančně udržitelná** a o ekologii ani nemluví.

Druhé úskalí, které tam vidím jsou **trendy**. Pokud člověk nakupuje podle trendů. Musí taky následovat jasné kombinace daných kousků oblečení tak, aby z toho vyšel přesně ten módní outfit. Tedy... Nemáte šanci do takového outfitu napasovat cokoliv ze své skříně. Snad kromě spodního prádla. Takže se pak stává efekt “Nemám co na sebe.” A na problém je opět zaděláno. Utrácíme tisíce za oblečení, které neumíme dát dohromady s tím, co máme doma a nemáme dost peněz na to, abychom celý šatník vyměnili za to, co je zrovna v obchodě.

Trendy jsou **past na kreativitu**. Nedává nám prostor k tomu, abychom se sami učili to, co nám sluší a proč. Rozhodně nedává prostor pro to, abychom sebe jakkoliv vnímali. Prostě si **oblečeme uniformu** a jdeme. To jsou z mého pohledu trendy. A Ježíš Marjá, klidně si nosme trendy. Klidně si ulevme uniformou. Je to hodně moc důležitý si dovolit občas zapadnout. My věčné rebelky známe tu šílenou potřebu jít proti proudu. Ale je super si odpočinout a s tím proudem se občas svézt. Vzít si stopa a vyprdnout se na rebelování a vyvarovat se extrémní autenticity, která vlastně může být jen další maskou.

Skříň, která slouží tobě, ne ty jí, začíná být umění hlavně v době, kdy toho v obchodech přestává být málo. Nevím, jestli jste si toho všimli, ale rychle se věci vyprodávají a určité velikosti jsou rychle nedostupné. I lokální značky jsou rychle pryč.

Proto je důležité, než vůbec začnete přemýšlet nad tím, že půjdete do obchodu nebo navštívíte e-shop. **Doporučuju si dát skleničku vína, čaj nebo kávu a vypsát si na papír, co často ve své skříni postrádám.**

Často říkám větu, “Ty jo, potřebovala bych ten šedý svetr, nebo béžovou šálu.” Stává se mi to, že si oblíkám nějaký outfit a chybí mi tam zásadní doplněk. Ani ne tak boty, nebo kalhoty, ale kabelka, batoh, šála, naušnice. **Jsou to často “malé” věci, ale donutí mě se i třikrát převlíct.** Pokud nemám mood “seru na to”. Tenhle mód je pro moji zdravou existenci taky moc důležitý. Vyjít ven a říct si, je mi to jedno. Nejsem s tím spokojená, ale nemám chuť to řešit.

Proto... buďte pány a dámy svého šatníku. Nenechte se ohočit trendy. Zakládejte si na tom, kdo jste a jak vypadáte, ale tak nějak s lehkostí. Není to o tom tvrdit “Jsem se sebou spokojená” a uvnitř cítit smutek a znechucení. Ale přiznat si to, že teď se sama sobě nelíbím a přesto si dovolím to tělo, který mi teď nějak neštymuje, vyfuknout. Protože věř tomu nebo ne. Tvoje tělo pro tebe pracuje každé den hodně hustě. Ačkoliv tvoje tělo není zrovna trendy, protože teď frčí břišáky a hustý obočí (a tobě to obočí zrovna moc neroste). Zkus zvolit sobě příjemnou cestu, jak se svým tělem začneš bejt kámoš/ka. Protože pak přijde moment překvapení, kdy přestaneš utrácet za kraviny, které ti jen způsobují krátkodobé uspokojení a začneš investovat tam, kde víš, že z toho budeš mít dlouhodobý výsledek. Třeba do stylistky, která má přesah do terapie a ví, že vztah s tělem je jedno velký bolavý téma. Které se dá přeměnit v respekt a pochopení. Hezký věci:).

Tak trocha reklamy nakonec a tobě přeju moc hezký den.

Karolina

