

AGATA DOMINIK



PO DRUGIEJ STRONIE

LUSTRA

GNZTBV

BO DRUGIEJ STRONIE

.....

jak być ubraną, a nie przebraną

Wydawnictwo
bernardinum

Pelplin 2015

© Copyright by Agata Dominik, 20 15

 www.agatadominik.pl
Agata Dominik Sofia Style personal shopper

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Bernardinum Sp. z o.o., 20 15

Część ekspercka © Copyright by Rafał Bohdanowicz, Marta Dziekańska, Justyna Gach, Joanna Lulińska, Marta Piasecka-Mróz, Monika Niemiec, Emanuela Paczulla, Emilia Skubisz, Piotr Wachel, 20 15

© Illustrations copyright by Stereoplan, Aleksandra Słowińska, Kinga Trzepla

Projekt graficzny, skład i łamanie: Stereoplan, Aleksandra Słowińska, Kinga Trzepla

Redakcja, korekta: Diana Brzozowa, Katarzyna Kwiecień

Koordinacja projektu: Diana Brzozowa, Katarzyna Kwiecień

Konsultacja wizażystki: Joanna Pniok

Zdjęcie na tylnej okładce: Barbara Soczomska

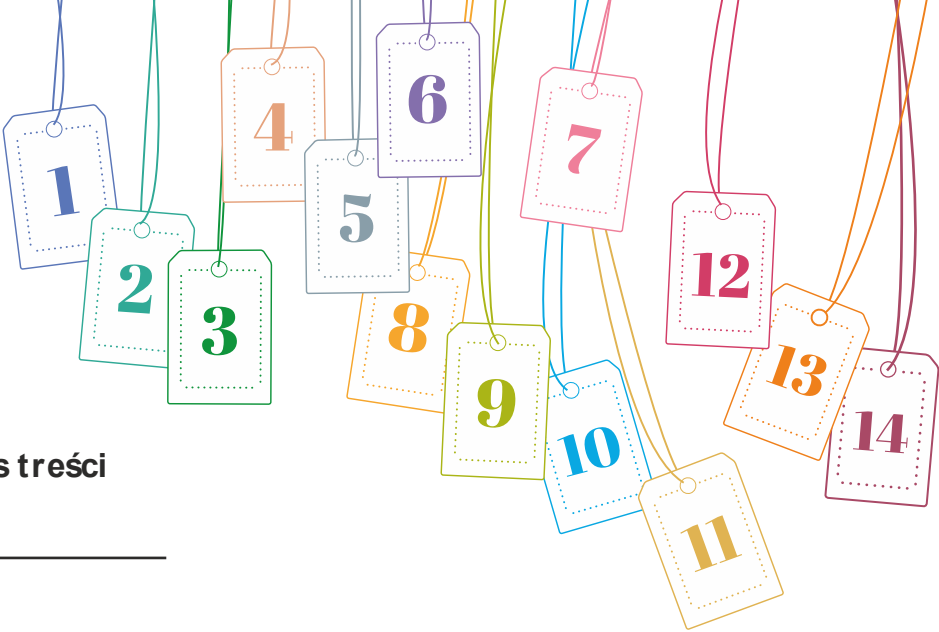
Zdjęcia: z kolekcji Taranko – ss. 74 (kardigan), 75, 76, 78, 79, 80, 81 (trencz), 82 (niebieski płaszcz), 83 (torebka), 109, 112, 116 (torebka), 117 (pasek); z kolekcji Natashy Pavluchenko – ss. 74 (biała bluzka), 81 (sukienka), 82 (różowy płaszcz); z kolekcji Baldowski – ss. 113, 114, 115, 116 (kozak); z kolekcji Marty Feliks – ss. 110 (pierścionek), 117 (kopertówka); dodatki – ss. 83, 110 (zegarek) fot. Barbara Soczomska; s. 217 fot. Barbara Soczomska

ISBN 978-83-7823-534-7

Wydawnictwo Bernardinum Sp. z o.o.
ul. Biskupa Dominika 11, 83-130 Pelplin
tel. 58 536 17 57; fax 58 536 17 26
bernardinum@bernardinum.com.pl
www.bernardinum.com.pl

Druk i oprawa: Drukarnia Wydawnictwa Bernardinum Sp. z o.o., Pelplin

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych, tylko za zgodą właściciela praw autorskich.



Spis treści

Wstęp	8
1. Jak cię widzą, tak cię piszą – dlaczego warto dobrze wyglądać?	10
2. Najpierw porządek w głowie, potem w szafie	20
3. Tajniki kobiecych sylwetek, czyli nie liczy się rozmiar	26
4. Kiedy rozmiar ma znaczenie (brafitting i nie tylko)	40
5. Która pora roku rządzi twoją urodą?	48
6. Królestwo szafy	66
7. Podstawa damskiej szafy	72
8. Nowe zasady w królestwie: układanie i przechowywanie rzeczy	90
9. Przygotowanie na wyprawę – zakupy	96
10. Strój-kod, czyli w co się ubrać na uroczystość i do pracy?	102
11. Dodatki	108
12. Sztuczki wyszczuplające, pułapki pogrubiające	120
13. Zasady doboru koloru włosów, fryzury, okularów	124
14. Czy moda ma znaczenie?	134



Piękno jest w nas, Emanuela Paczulla	142
Zdrowe żywienie – nawyk na całe życie, Marta Dziekańska	150
W zdrowym ciele, zdrowy duch, Małgorzata Piasecka-Mróz	162
Odetchnąć pełną piersią, Monika Niemiec	172
We własnej skórze, Joanna Lulińska	180
Koloryzacja bez tajemnic, Emilia Skubisz	190
Włosy jak z reklamy, Justyna Gach	198
Zdrowe oczy, Rafał Bohdanowicz	204
Sztuka doboru okularów, Piotr Wachel	212

*Dziękuję mężowi za wsparcie,
dzieciom i rodzicom za cierpliwość.*

Wstęp

Jako osobista stylistka (*personal shopper*) od wielu lat pomagam kobietom w każdym wieku odnaleźć się w świecie sylwetek, fasonów, kolorów i...zakupów. Z moich doświadczeń wynika, że większość z nas czuje się niepewnie wśród najnowszych trendów mody i najczęściej kupuje stonowane, nieciekawe ubrania, którymi ukrywa swoją kobiecość, albo nieświadomie wybiera fasony podkreślające niedoskonałości. W tym pozornie bezpiecznym świecie łatwo popaść w monotonię, stracić radość i blask, a wręcz, często na własne życzenie, zrezygnować z piękna. Mój zawód polega na pomaganiu w wydobywaniu kobiecości, a nie na zmienianiu kogoś w zupełnie inną osobę – to zasadnicza różnica.

Uporządkowana szafa i głowa, a także świadomie zrobione zakupy pomagają odzyskać pewność siebie i poczucie własnej wartości. Nie jestem zwolenniczką poddawania się spektakularnym metamorfozom, często niezgodnym z charakterem czy temperamentem danej osoby. Chodzi o wydobywanie piękna, które jest w każdej z nas i umiejętnie podkreślenie go ubiorem. Bardzo często do uzyskania oszałamiającego efektu wystarczy jeden drobiazg – i w mojej książce piszę także o sile dodatków, o ubieraniu się z klasą, ciekawie i stylowo...a niekoniecznie drogo.

Napisałam tę książkę z myślą o Polkach. Znajdujące się w niej rady uwzględniają polskie realia, zasobność portfela i rzeczywiste potrzeby kobiet, które chcą dobrze wyglądać w pracy, stylowo ubrać się na wyjątkowe okazje lub poczuć

się pięknie na urlopie macierzyńskim. Książkę uzupełniają wypowiedzi ekspertów, którzy pomogą czytelniczkom odnaleźć się w świecie kosmetologii, optyki, brafittingu, dietetyki czy sportu. To ważne, żeby droga do odzyskania piękna, radości i dobrego samopoczucia łączyła w sobie kompleksowe podejście do mody, urody i zdrowia. Mam nadzieję, że ta książka zainspiruje czytelniczki do poszukiwań własnego stylu, do zmian zgodnych z ich osobowością i pragnieniami.



JAK CIĘ WIDZĄ, TAK CIĘ PISZĄ –

*dlaczego warto
dobrze wyglądać?*

Do odkrywania piękna świata potrzebujemy wszystkich zmysłów, jednak to wzrok tworzy klisze naszej pamięci i to on najszybciej wysyła sygnały do mózgu. Najbardziej ufamy temu, co widzimy, nawet zmysł smaku nie jest tak silny jak zmysł wzroku. Przeprowadzono na ten temat ciekawe doświadczenie. Grupie przypadkowych osób podano do spróbowania cytrynową galaretkę wymieszaną



z odrobiną czerwonego barwnika. Spytano, jaki smak ma galaretka. Wszyscy badani jednoznacznie określili, że jedli galaretkę wiśniową lub malinową. Poczuli więc smak tego, co widzą, a nie tego, co faktycznie mieli okazję skosztować.

Wzrok często nas oszukuje, ale można to wykorzystać, stosując sztuczki, które pozwolą nam podkreślić naturalne piękno. Skoro wzrok łatwo poddaje się iluzji, zawsze warto dobrze wyglądać i przywiązywać wagę do szczegółów...bo wiadomo, kto w nich tkwi i wszystko może zepsuć.

Po reakcji naszych zmysłów na konkretne bodźce przechodzi kolej na pracę mózgu i analizę, czyli wrzucanie doświadczenia wizualnego w odpowiednie szufladki ze schematami, stereotypami i oczekiwaniami społecznymi. Bez względu na to, czy się z tym zgadzasz, czy nie, pierwsze wrażenie, pierwszy rzut oka decydują o tym, jak jesteś postrzegana. Możesz to uznać za zbyt duże uproszczenie, ale na co dzień nie zawsze mamy czas na głęboką analizę drugiego człowieka i takie klisze pozwalają nam porządkować świat. Nie obrażaj się więc na rzeczywistość i działaj tak, by ze swojego wyglądu uczynić atut.

Żyjemy w świecie sprzeczności – niektórzy nadmiernie skupiają się na swoim wyglądzie, inni zaś demonstracyjnie ubierają się w sposób niedbały, podkreślając, jak bardzo nie obchodzi ich przysłowiowe „co ludzie powiedzą”. Nie bój się, nie będę bawiła się w psychologa i nie będę rozkładała na czynniki pierwsze źródeł takich zachowań. Jestem zwolenniczką złotego środka, rozsądku i umiaru, poświęcaj tyle czasu na swój wygląd, ile to konieczne. Ale pamiętaj – zmian nie dokonasz, stojąc przed lustrem. Ubranie i wygląd mają być twoimi sprzymierzeńcami, musisz jednak im pomóc.

Każda zmiana zaczyna się w głowie, ale bez podjęcia konkretnych działań budzi jedynie frustrację. Jeśli czujesz

się źle ze swoim wyglądem, pomyśl o tym, jako o ważnym sygnale, który wysyła ci twój mózg: musisz coś zmienić. To tak, jak z kamykiem w butcie. Będzie cię uwierał, dopóki nie zdejmiesz buta i nie pozbędziesz się źródła dyskomfortu. Moja filozofia jest taka: najpierw porządek w głowie, a potem w szafie.

Zaniedbany wygląd prowokuje lenistwo i pogłębia kompleksy. Jest też pierwszym zwiastunem tego, że nie jesteśmy szczęśliwe. Ta książka powstała właśnie po to, by towarzyszyć kobietom w drodze do odkrywania własnego piękna, bez względu na wiek, sytuację życiową i zasobność portfela.

Jeśli nie wierzysz, że piękno zależy od tego, co masz w głowie i jak oceniasz siebie – przyjrzyj się ikonom stylu i urody. Nie wszystkie one były pięknosciami, ale też nie były sztuczne, wystylizowane na siłę, wykreowane przez media (choć te zapewne im nie zaszkodziły). Miały „to coś”. Czasem był to nieodłączny atrybut, z którym były kojarzone (apaszka, kapelusz, torebka) i stawał się on wyznacznikiem dobrego gustu, czasem był to mankament, który stanowił przepustkę do sławy (pieprzyk, przerwa między zębami), a czasem po prostu osobowość, aura tajemniczości. Zauważ, że niewiele z nich miało idealne proporcje, ale z podniesioną głową eksponowały to, czym chciały się pochwalić przed światem. Moda, ubiór, biżuteria, makijaż – to narzędzia do tworzenia iluzji, elementy, które niczym reflektory mają rzucać światło na twoje atuty. Zaczynij z nich korzystać już dziś (a dokładnie po przeczytaniu tej książki), niczego nie tracisz, a wiele możesz zyskać!

←ciąg dalszy w pełnej wersji książki→



.....

ZMIAN NIE
DOKONASZ,
STOJĄC PRZED
LUSTREM.

.....



.....

NAJBARDZIEJ
UFAMY TEMU,
CO WIDZIMY.

.....

Pani pędzelek czy pani lusterko?

Telefon komórkowy



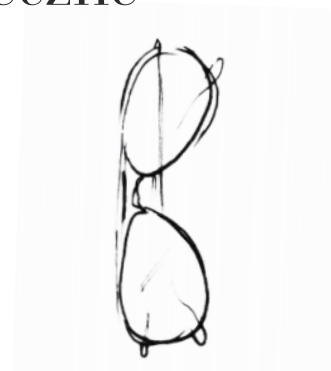
Wyznaczniki sylwetki:

- tak samo szeroka w ramionach, talii i biodrach
- brak wcięcia w talii
- pulchne nogi
- średni lub niski wzrost

Korzystne fasony:

- taliowane marynarki związane paskiem lub zapinane na jeden guzik
- kopertowe sukienki z wysoką talią
- sukienki z paskiem z tego samego materiału
- okrągłe dekolty lub dekolt woda
- spódnice asymetryczne lub z klinów
- topy z drapowaniem na wysokości brzucha
- jednorzędowe płaszcze odcinane pod biustem
- spodnie z prostą nogawką
- buty z przodem w migdał (zaokrąglonym, lekko spiczastym)
- średniej wielkości dodatki
- biżuteria o owalnych kształtach

Okulary przeciwsłoneczne



Wyznaczniki sylwetki:

- idealne proporcje ciała
- rozmiary od 40 w górę
- wyraźne wcięcie w talii
- duży biust
- masywne uda
- zgrabne łydki

Korzystne fasony:

- dekolty w kształcie litery V, U lub dekolt woda
- kardigany
- taliowane żakiety na jeden guzik lub z paskiem
- taliowane koszule z zamkiem z boku
- spódnice ołówkowe i proste
- spódnice z zakładkami i plisami od bioder
- sukienki kopertowe w drobny wzór
- sukienki z zaznaczoną talią
- spodnie z prostymi nogawkami lub lekko rozszerzane
- spodnie typu cygaretki, lekko dopasowane w udach
- buty na słupku, koturnie lub platformie
- duże dodatki



Określ swój typ kolorystyczny

Wiosna

Cera:

brzoskwiowa, dość jasna, złota, łatwo się opala.

Włosy:

od jasnych blondów do ciemnych, złotych blondów.

Oczy:

niebieskie, szare, zielone, brązowe ze złotymi plamkami.

Korzystne kolory:

ciepłe pastele, jasne zielenie, niebieski, brązy, beże, koralowy, ceglasta czerwień, pudrowy róż, żonkilowożółty, delikatny szary, brzoskwiowy, morelowy, pustynny, złoty.



6

KRÓLESTWO SZAFY



.....

**NAJPIERW
PORZĄDEK
W GŁOWIE,
POTEM W SZAFIE,
A NASTĘPNIE LISTA
ZAKUPÓW.**

.....

Nie jestem w stanie powiedzieć, ile kobiecych szaf przejrzałam i uporządkowałam. Były wśród nich małe garderoby i takie, które mieściły się w kilku pomieszczeniach. Przegląd szafy to etap konieczny. Same zakupy z pominięciem tego elementu są wyrzucaniem pieniędzy w błoto.

Nie chodzi o to, żeby spalić wszystkie ubrania, które znajdują się w szafie, a następnie na jednych zakupach wyczerpać limit na karcie kredytowej. Analiza zawartości szafy to warsztat, który pokazuje, jakich błędów zakupowych uniknąć w przyszłości. Zawsze zaznaczam, by panie przed umówieniem się ze mną na przegląd szafy nie dotykały tego, co w niej mają, by nie robiły porządków na własną rękę. Najczęściej to, co uważają za wyjątkowe,





.....

**NAJWAŻNIEJSZE
JEST, ABY BYĆ
UBRANYM, A NIE
PRZEBRANYM.**

.....

wcale takie nie jest, a to, co uważają za przeciętne, jest kobiece i stylowe. Czasem w sklepie nie znajdę tylu pięknych ubrań, które moje klientki mają w szafach. Problem w tym, że nie wiedzą, co jest bazą garderoby i nie mają pomysłu, co z czym zestawić.

Dopiero po przeglądzie szafy można stworzyć listę zakupów. Składa się na nią wiele czynników: tryb życia, rodzaj wykonywanej pracy, upodobania, gust, który jest kwestią indywidualną. Wszystko musi być dopasowane do danej osoby, ponieważ najważniejsze jest, aby być ubranym, a nie przebranym. Nie chodzi tu o wystylizowanie kogoś, np. na gwiazdę rocka, ale o zaproponowanie ubrań wygodnych, zgodnych z sylwetką, dobrze dopasowanych i na każdą okazję.

Podczas spotkań „przy szafie i kawie” podpowiadam, jakie elementy garderoby powinna mieć każda pani (patrz rozdział 7). Osobom, które zaczynają przygodę z modą proponuję bezpieczny i uniwersalny styl, czyli sportową elegancję. Osobom na bieżąco śledzącym nowinki modowe pokazuję na przykład, jak łączyć sportowe rzeczy z bardzo eleganckimi, przełamując schematy. Jeżeli do miejskich dresów założysz bluzę i adidas, staną się one zwykłymi dresami. Ale jeśli założysz do nich baleriny lub buty na obcasie i marynarkę, zmienią one diametralnie swój charakter.

Najczęstsze wymówki przy remanencie szafy? Jeśli za każdym razem, gdy zabierasz się za porządek w szafie, w twojej głowie pojawia się myśl – ta rzecz zostaje, bo: schudnę, żal się rozstać, jeszcze się przyda, dużo kosztowała, jest z liceum, moda wróci...nic z tego nie będzie. Pozbądź się takiego myślenia i zawrzyj ze sobą układ: dziesięć rzeczy wyrzucam lub oddaję, jedną kupuję. Po prostu nie możesz iść na kolejne zakupy, jeśli nie wiesz,

co masz w szafie. Chyba że chcesz mieć kolejną, piątą już parę czarnych spodni, które prawdopodobnie leżą na dnie twojej szafy. W porządku, tylko nie mów później, że nie masz pieniędzy na to, żeby dobrze wyglądać.

Dlaczego remanent w szafie jest tak ważny?

Do niczego nie mogę cię zmusić, ale jedno mogę powiedzieć na pewno: jeśli pozbędziesz się kilku rzeczy z szafy – ułatwisz sobie życie. Odczujesz wielką ulgę, gdy wyrzucisz lub oddasz komuś ubrania, w których już nie chodzisz.

Co na pewno zostawić w szafie?

←ciąg dalszy w pełnej wersji książki→



.....

**DZIESIĘĆ RZECZY
WYRZUCAM,
JEDNĄ KUPUJĘ.**

.....



.....

**MODA WRACA, ALE
ZA KAŻDYM RAZEM
W INNEJ ODSŁONIE.
Klasyka ZAWSZE
SIĘ OBRONI.**

.....