

WARSZAWSKA SZKOŁA ZARZĄDZANIA

SZKOŁA WYŻSZA

WYDZIAŁ ZARZĄDZANIA

STUDIA PODYPLOMOWE

NAWIGATORZY JUTRA

PRACA DYPLOMOWA

**ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE JAKO PODSTAWA
KREOWANIA WIZERUNKU POPRZEZ WYGLĄD**

Pracę napisała:

Urszula Kamińska

Promotor:

dr Krzysztof Szewczak

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE JAKO PODSTAWA KREOWANIA WIZERUNKU POPRZEZ WYGLĄD

1. ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE , PO CO TO KOMU ?

1.1. co to jest świadomość i dlaczego jest tak ważna ?

1.2. siła poczucia własnej wartości

1.3. gdy ego ma znaczenie

2. KREOWANIE WIZERUNKU JAKO FORMA NIEWERBALNEJ WYPOWIEDZI

2.1. styl jako sposób ubierania, styl jako sposób bycia postrzeganym

2.2. pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz

3. PIĘKNY UMYSŁ WYRAZEM ELEGANCJI CZŁOWIEKA

1. ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE , PO CO TO KOMU ?

1.1. Co to jest świadomość siebie i dlaczego jest tak ważna ?

„Świadomość – zdolność zdawania sobie sprawy w kategoriach pojęciowych z tego, co jest przedmiotem postrzegania, doznawania; najwyższy poziom rozwoju psychicznego charakterystyczny dla człowieka; zdolność umysłu do odzwierciedlenia obiektywnej rzeczywistości, uwarunkowana społecznymi formami życia człowieka i ukształtowana w toku jego historycznego rozwoju”.

„Świadomy – zdający sobie z czegoś sprawę, wiedzący o czymś”¹.

Od 13 lat wspieram moich Klientów tworząc styl, który ich wyróżnia. Podkreślając atuty, tuszując niedoskonałości, subtelnie eksponując osobowość, sprawiam, że czują się oni atrakcyjnie i elegancko, zawsze pozostając sobą.

Nazywam się Ula Kamińska i zajmuję się psychologią ubioru.

W swojej pracy spotykam się z ludźmi, którzy wiedzą, że chcą coś zmienić w swoim ubiorze, uzewnętrznic wyjątkowość lub – po prostu – poczuć się dobrze we własnej skórze, ale brakuje im wiedzy, zapału, zainteresowania lub po prostu wycucia, jak to zrobić. Jedno jest pewne; moi Klienci zdają sobie sprawę, że obraz siebie, który kreują poprzez wygląd, wpływa na to jak postrzegają ich inni. Wygląd jest dla nich sposobem niewerbalnej komunikacji. Świadomość siebie, także tego, że jest w nich wyjątkowa jakość, która nie znajduje odzwierciedlenia w ubiorze sprawiają, że poszukują porady osoby takiej jak ja – zawodowo zajmującej się kreowaniem wizerunku oraz doradztwem zakupowym, czyli personal shoppingiem.

Świadomość ma wiele obszarów, wśród nich ten który jest mi najbliższy: świadomość polegająca na tak dogłębnej znajomości siebie, która pomaga zaufać sobie podczas przekraczania wewnętrznych barier. Samoświadomość oparta o akceptację wewnętrznego ja i kreowanych przez nie wartości,

¹ Słownik języka polskiego PWN, 1981 str. 459

wyznaczają kierunek działania podczas podejmowania decyzji, także trudnych.

Kiedy dookoła wszyscy wiedzą lepiej w co należy ubierać się, jakie trendy i tendencje obowiązują tego sezonu, jaki typ osobowości jest w danym momencie lansowany, to właśnie świadomość tego jakim się JEST, pomaga utrzymać równowagę, pozwala poczuć czego tak naprawdę chce moja wewnętrzna tożsamość.

„Rozpoznanie siebie jako świadomość jest prawdziwą wolnością”².

Dla mnie to także wyzwanie, bo choć wiem, jak czynniki zewnętrzne wpływają na poczucie własnej wartości i obraz siebie samej, nie zawsze jestem w stanie uchronić się przed uczuciem zniewolenia poddawanej ocenie. Wiem jednak, że akceptując siebie bezwarunkowo, pomimo bycia krytykowana, odsuwam od siebie destrukcyjne myśli oraz przyczyny wewnętrznego chaosu. Jestem w stanie zapanować nad emocjami, które mną targają by w wewnętrznej ciszy odnaleźć siebie ponad otaczającą mnie rzeczywistością. To działanie polegające na zatrzymaniu umysłu, powściągnięciu i uspokojeniu, w sposób naturalny wzmacnia Mojem poczucie odwagi bycia w zgodzie ze sobą - wewnątrz i wyglądu - na zewnątrz, dokładnie taką jaką jestem. Dzięki temu łatwiej mi zrozumieć Klientów, którzy są na etapie poszukiwań.

Jedna z takich osób spotkała się ze mną w momencie „podbramkowym”. Z dnia na dzień okazało się bowiem, że musi stać się „elegancką oraz atrakcyjną żoną przy mężu”, gdy tak naprawdę Klientka ta od wielu lat zajmuje się wychowywaniem dzieci oraz domem, odkładając swoje potrzeby i pragnienia na dalszy plan. W momencie naszego spotkania czuła się nieatrakcyjną kobietą w średnim wieku, która patrzy na siebie przez pryzmat samych mankamentów, zupełnie zapominając o atutach. Nasze pierwsze spotkanie, choć powierzchownie polegało na doborze ubrań do konkretnych okoliczności, tak naprawdę były trudną drogą przekraczania wewnętrznych ograniczeń typu „jestem nieproporcjonalna”, „jestem zestresowana”, „jestem mało atrakcyjna”. Gdy spotykałam tę osobę, moja świadomość, nie Klientki przejmowała rolę nawigatora w procesie zmiany. Jakbym była lustrem pełnym akceptacji. Gdy nic nie było takie jak chciała by, trudno znaleźć w

² Eckhart Tolle „ Mowa ciszy, Twoje codzienne wsparcie” Studio Astropsychologii 2012, str. 39

radość podobania się sobie i innym. Moje pomoc w przemianie zewnętrznej, znalazło swoje odzwierciedlenie wewnątrz. Klientka zaczęła słyszeć komplementy np. od męża, znajomych co spowodowało, że zaczęła sama patrzeć na siebie z większą aprobatą. Jej potrzeba akceptacji rozpoczęła się w ubiorze a następnie przeniosła się na inne pola. Kobieta zaczęła na nowo cenić swoje dawne pasje, wracać do nich np. do gry na fortepianie. Potrzeba zmiany była początkiem. Jej poczucie własnej wartości zaczęło rozwijać się oraz wzmacniać a moje wsparcie do dziś dnia tylko tę zmianę odzwierciedla, na tak wdzięcznym polu jak sposób ubierania.

Umiejętność wczucia się w drugiego człowieka oraz niewyartykułowaną potrzebą zmiany „opakowania” jakim jest ubiór, to tak naprawdę potrzeba budzącej się świadomości, że jest w nas coś doskonałego, coś wyjątkowego co chcielibyśmy pokazać Światu, ale nie wiemy jak. Świadomość szuka drogi poczucia swojej istoty.

1.2. Siła poczucia własnej wartości.

Gdybym miała w jednym zdaniu odpowiedzieć na pytanie co jest podstawową wartością na drogi ku świadomości w kontekście siebie samego, odpowiedziałabym: poczucie własnej wartości. Rozumując, że „poczucie” jest zdaniem sobie sprawy, uświadomieniem a „własna wartość” to fakt, że jest się dla siebie samego najcenniejszą jakością. Wielu ludzi ma z tym problem, ponieważ niedoceniając swoich zalet, patrzą krytycznie, oceniając siebie jak najsurowszy sędzia. A przecież własna wartość jest jak ziarenko, które zasadzone u zarania istnienia każdego z nas, najpierw kiełkuje a potem wzrasta, następnie rozkwita by przynieść owoce w postaci bycia sobą dokładnie takim jakim się jest. Konfrontacja z życiowymi doświadczeniami oraz wewnętrznymi przeżyciami sprawiają, że człowiek świadomy poczucia własnej wartości ma w ręku oręż, chroniący tożsamość. Dzięki temu nic i nikt nie może wpływać i bezkarnie zmieniać wszystkiego co się innym ludziom w nas nie podoba.

Budowanie poczucia własnej wartości to proces łączący dwa nurty: to jak widzimy siebie samych z tym co sądzą o nas inni.

Myśląc o poczuciu własnej wartości, widzę jak długą drogę przeszłam, szukając siebie, kształtując i oswajając się ze sobą jako nową, inną istotą. Gdy zaakceptowałam swoje wady, zaczęłam dostrzegać także zalety, by w którymś z przełomowych momencie, poczuć błogi spokój. Ciszę będącą

oznaką zaakceptowania siebie taką jaką jestem. To jest dopiero radość istnienia.

Gdy jest się sobą w pełni, czując wartość siebie samego, można zająć się tym by autentycznie odzwierciedlić w ubiorze oraz wyglądzie tak w ogóle, swoje naturalne cechy osobowości.

To się nazywa „mieć styl” jedyny i niepowtarzalny.

Moich Klientów mogłabym podzielić na dwie grupy: tych którzy mają niskie poczucie własnej wartości oraz tych, którzy mają wysokie. Co ciekawe nie jest to związane ani z płcią ani z wykonywanymi obowiązkami ani tym bardziej z wiekiem. Za to ma wielki związek z jakością poczucia się człowieka w swojej istocie. Ważne jest, czy ma się dystans do siebie oraz krytyki innych a także czy jest się w życiu szczęśliwy będąc sobą. Myślę, że nie odkryję niczego nowego, twierdząc iż to wychowanie, ale także praca nad sobą kładą fundamenty poczucia wartości siebie na tej Ziemi a może nawet w całym Wszechświecie.

Niewątpliwą przyjemnością dla mnie jako stylistki, kreującej wizerunek jest możliwość współtworzenia stylu osobowości moich Klientów „ubierając” ją tak, by podkreślać naturalne piękno oraz cechy eksponując wyjątkowość Człowieka.

Niedawno jedna z moich Klientek, piękna osoba zajmująca bardzo wysokie stanowisko, na pytanie czy chce wyglądać jak milion dolarów, po chwili namysłu odpowiedziała, że nie. Następnie usłyszałam, że chce być sobą i wyglądać tak jak się czuje naprawdę. A nie czuje się jak milion dolarów. Był to piękny akt szczerości, zaufania w stosunku do mnie, ale i odwagi by zamiast iluzji przedstawić prawdziwy obraz siebie.

Kiedy ego milczało, do głosu doszły prawdziwe potrzeby tego jak chce być postrzeganym, przede wszystkim przez siebie. Dla mojej Klientki najważniejszym jest by podobać się sobie taką jaką jest i czuć się z tym dobrze.

Inny mój Klient, człowiek tzw. sukcesu, który cokolwiek dotknie, zamienia w złoto, zgłosił się do mnie bym stworzyła garderobę na wyjścia związane z biznesem, ale po godzinach pracy. Pewność siebie oraz spokój oto na czym zbudowaliśmy jego wizerunek. Choć tak jak wspomniałam, mój Klient to człowiek sukcesu – zawodowego i życiowego – jestem przekonana, że zasmakował on zarówno porażki, smutku, krzywdy i cierpienia. Jak

każdy. Nie zgadzam się z tezą, że cierpienie uszlachetnia, ale z własnego doświadczenia wiem, że uczy pokory, buduje w człowieku głębie oraz zdolność współodczuwania. Oczywiście można zagłuszać w sobie emocje a tym samym popadać w iluzję. Jestem jednak daleka od przebierania ludzi za kogoś kim się nie czują, ponieważ uważam, że to dodatkowo pogłębia frustrację i wzmacnia niską samoocenę, choć na pozór wygląda się szalowo.

1.3. Gdy ego ma znaczenie

Wracając do cierpienia, jest ono niezbędnym elementem w procesie kształtowania ego. By uwolnić się od samokrytyki, nieustannemu „nie” postawić trzeba naprzeciw bezwarunkowe „tak”. Tak dla akceptacji siebie, tak dla kochania siebie takim jakim się jest, tak dla wybaczenia sobie i innym. Ego zaczyna tracić moc, ponieważ nie ma z kim walczyć, a przecież ego karmi się nieustannymi konfliktami – tymi realnymi i tymi wyimaginowanymi. Wszechobecne ego, jest jak mała rozhisteryzowana istotka, której nigdy nic nie jest w stanie zadowolić. Gdyby moi Klienci w życiu kierowali się głosem ego, ich zewnętrzne oczekiwania co do wyglądu byłyby abstrakcyjne a możliwe do spełnienia tylko w aspekcie finansowym tzn. „wydałem, niech mnie podziwiają, niech zazdroszczą. Tu rządzą JA, wielkie władcze JA !”.

Mam to szczęście, że osoby zgłaszające się do mnie są mistrzami w sztuce radzenia sobie z niesfornym ego, co słyhać i czuć podczas pierwszego spotkania. Ujarzmione i oswojone, służy rozwojowi, motywuje oraz zapala do działania. Myślę, że kontakt z własnym ego jest o tyle ważny iż pozwala pozostać w kontakcie ze swoim wielkim wewnętrznym przeciwnikiem. Poskromienie go by służyło a nie niszczyło, wymaga także pracy nad poczuciem własnej wartości.

Kiedy myślę o swoich własnych zmaganiach z ego, które prowadzę każdego dnia, widzę całe mnóstwo doświadczeń kiedy jego obecność, czasem w tle a czasem w pierwszym rzędzie, próbuje wpływać na to jak się zachowuję oraz jakie podejmuję decyzje. Wiele stanów wewnętrznych, które dzięki niemu przechodzę, przekłada się na to jak się wtedy ubierałam. Ego pomaga lub przeszkadza wyrazić w sposób czytelny kształt bycia „tu i teraz”. Przez lata szalejąc, zmieniając style impulsywnie, ze skrajności w skrajność przemierzałam życie czasem całkiem głośno, komunikując Światu jaką chcę być teraz. Od wampa po szarą myszkę, od platynowej blondyny o anielskich

manierach po kruczoczarny, owiany mrokiem cień kobiety. Wszystko to odzwierciedlało moje wewnętrzne nastroje, które podsycane przez zawsze gotowe do walki ego, miało we mnie doskonały materiał na partnera. A dziś, spotykając się ze sobą w lustrze, uśmiecham się do ego, traktując je łagodnie z niegroźną czułością.

„Gdy widzicie coś pięknego, czy patrzycie ciałem czy umysłem ? Czym jest to co w was widzi ? Przez chwilę po prostu stoicie zachwyceni, rozchylając usta. Znajdujecie się w stanie duchowym”³.

Ego ma znaczenie, gdyż to dzięki jego wsparciu rozwijamy siebie i „nakręcamy” do działania. Oczekiwania i oceny, nagrody i pochwały, wszystko to wychodzi z nas samych, dlatego warto zaprzyjaźnić się z ego. W kontekście ubioru i tego jak jesteśmy postrzegani, wygląd odzwierciedla nasz wewnętrzny stosunek do ego a właściwie, do tego gdzie ego znalazło schronienie i jaki ma kształt. Czy nas przytłacza dominując i czujemy się źle, nie podobając się sobie, czy może przeciwnie, widzimy siebie pięknymi w każdym wieku i każdej formie. Czy akceptujemy siebie dokładnie takimi jakimi jesteśmy czy też nie.

Wyruszając w drogę z głębi siebie wychodzimy na zewnątrz, przenosząc na wygląd cały obraz siebie, jakim chcieli byśmy być.

Od wielu lat współpracuję z Klientką - osobą bardzo ambitną, towarzysząc na różnych etapach rozwoju zawodowego. Ma ona bardzo wysokie wymagania w stosunku do siebie – ego, ale jednocześnie zupełnie nie interesuje się ubieraniem, tzn. mogła by być zawsze w dżinsach i bluzkę, czyli nuda. Jej kariera rozwija się w oszałamiającym tempie a moja rola w kreowaniu wizerunku biznesowego polega na tym, że Klientka zawsze wygląda lepiej niż wszyscy: modnie, nowocześnie, oryginalnie, stylowo, czyli tak by się wyróżniać. Połączenie wyróżnienia się na tle zawodowym i wizerunkowym zaowocowało tym, że została uznana za jedną z najlepiej ubranych osób w firmie liczącej kilkuset pracowników.

Jej sukces, moja praca. Ego ma chwilę dla siebie.

Połączenie perfekcjonizmu w pracy i wyglądzie często jednak nie przekłada się na poziom bycia szczęśliwym czy zadowolonym z siebie oraz

³ B.K.S. Iyengar “Drzewo jogi” Virya, 2009, str. 63

swoich sukcesów. Staje się natomiast, formą materii najwyższej jakości, wyprowadzająca wielu w stan dalekiej dezintegracji ciała z duchem.

2. KREOWANIE WIZERUNKU JAKO FORMA NIEWERBALNEJ WYPOWIEDZI

2.1. Styl jako sposób ubierania, styl jako sposób bycia postrzeganym.

Ludzie zachodu wydają bardzo dużo pieniędzy na to, by prezentować się jak najlepiej. Sposób prezentowania się ma kluczową rolę w robieniu pierwszego wrażenia, którym budujemy sympatię, zaufanie, wiarygodność. Jeśli słyszę, że osoba ubrana w mieszankę jaskrawych kolorów, przekonuje, że pomoże uporządkować finansowo biznes, „nie kupuję tego”. Zamiast jej słuchać, wzrok przykuwa krzykliwy strój i to odwraca moją uwagę od treści. Gdy mężczyzna ubrany w szary garnitur i czarny krawat, przekonuje jak dynamiczną działalność prowadzi, uwierzyć mu jest trudno, ponieważ wygląda bardzo smutno i ponuro.

Przemysł modowy; produkcja i sprzedaży ubrań oraz dodatków, stanowią wielomilionowy biznes a trendy nie służą tylko temu by kreować coś nowego, ale także, a może przede wszystkim, by wzbudzać coraz to nowe potrzeby zakupowe.

„Wszystko jest możliwe... nie ma ograniczeń, jeśli chodzi o to czego byśmy chcieli”⁴.

Na czym polega personal shopping - w moim wydaniu połączony z psychologią ubioru ?

Wszystko opiera się na zbudowaniu zaufania Klienta oraz określeniu potrzeby odzwierciedlonej w zmianie sposobu ubierania się. Powodów by to zrobić jest wiele: by czuć się młodziej, by podobać się innym, by pokazać „że jest się zawsze na topie” itd. Po wstępnej rozmowie i ustaleniu potrzeb, zarówno tych materialnych jak i tych płynących z wnętrza, przechodzę do działania. W ciągu 2-3 godzin, proponuję Klientowi ubrania oraz dodatki, których szuka, w fasonach, kolorach lub stylu innym niż Klient sam by wybrał, rozszerzając w ten sposób pole widzenia siebie. Oprócz tego

⁴ Business of Fashion www.businessofashion.com, 22 V 2015, “How personal shopping makes people spend”

proponuję nowe pomysły na ubiór, tworzę zestawy, dzięki którym wszystko do siebie pasuje i – przede wszystkim – idealnie dopełnia wewnętrzne oczekiwania. Używając mody, pomagam ludziom podobać się sobie i innym, nie zmieniając ich, ale subtelnie odzwierciedlając w ubiorze ich cechy oraz podkreślając atuty zewnętrzne. W ten sposób kreuję styl, to coś co wyróżnia. W mojej pracy uszczęśliwiam ludzi, sprawiając, że ubieranie się jest dla nich przyjemnością, odrobiną radości w monotonii życia codziennego. Uważam, garderoba powinno być spójna z właścicielem. Ja sama w szafie mam tylko ubrania, które kocham.

Jeśli przytyłam, nie mogę nosić za małych bluzek oraz zbyt obcisłych spodni, jeśli siwieję, nie muszę dodawać sobie szarości marynarką w tym kolorze, jeśli z surowością patrzę na Świat, nie muszę ubierać się jak zakonnica: na czarno i zamknięta w tubę. Wszystkie cechy, zarówno zewnętrzne jak i wewnętrzne, widać gołym okiem. Z wiekiem ten „obraz” się tylko wzmacnia. Sztuka ubierania - czyli styl - polega na tym, by zawsze dostrzegać w sobie atutów. Wiele osób patrzy na siebie przez pryzmat niedoskonałości, nawet atuty traktując jako mankamenty a w najlepszym wypadku, uważając jakby ich nie było. Wracamy do poczucia akceptowanie siebie tu i teraz.

Jeden z moich Klientów, człowiek o bardzo wysokiej pozycji zawodowej, na pytanie jak się czuje w stylu, który mu stworzyłam, odpowiedział „ czuję się jak bym był innym człowiekiem”. A przecież nie przebrałam go za kogoś kim nie jest, po prostu podkreśliłam w ubiorze jego elegancję, spokój, odwagę.

Nonszalancja, elegancja, odwago, powściągliwość, bojaźliwość, natura romantyczna i ekstrawertyczna oraz jeszcze wiele innych cech, wszystko to można odzwierciedlić w wyglądzie i to dopiero oznacza ubrać się w pełni.

Są także Klienci, którzy proszą o stworzenie stylu, który ich wyróżni a jednocześnie chcieli by pozostać niezauważonym. To niemożliwe. Osoba, która nie ma stylu często uważa, że wygląda nijak. Nijak to znaczy tak, że nikt jej nie zauważa. A przecież każdy jest jakiś! Innymi słowy nie ma ludzi nijakich. Za to wewnętrzne ograniczenia oraz blokady, takich nas często czynią. Wielki potencjał oraz kreacja siebie zostają zablokowane.

Mieć styl to nie bać się być sobą !

2.2. Pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz.

„Bądź zmianą, którą pragniesz ujrzeć w świecie”⁵

Każdy z nas, bez wyjątku jest twórcą pierwszego wrażenia. Świadomie lub nie, sprawiamy, że inni zwracają na nas uwagę, oceniają i przyczepiają etykiety od których potem trudno się „odkleić”.

Powiedzenie, że pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz, jest bardzo prawdziwe i ma wiele wspólnego z tym jak jesteśmy ubrani. W pierwsze kilka sekund można odwrócić uwagę od swoich słabości, podkreślić to co jest w nas najciekawszego, stworzyć iluzję kreując obraz osoby z którą chcemy być utożsamiani lub wzmocnić obraz siebie, zaznaczyć swoją obecność. Jest to niezwykle ważne w przypadku spotkania osób, które się nie znają.

Ludzie patrzą oczyma i nie chodzi tylko o wygląd zewnętrzny, ponieważ nasze zainteresowanie najczęściej wzbudzają ludzie, którzy wyglądają tak jak my chcielibyśmy wyglądać, ale z jakiegoś powodu, boimy się.

W mojej pracy często spotykam się z osobami, które chcą zrobić na mnie JAKIEŚ wrażenie, najczęściej zupełnie inne od rzeczywistości. Przyjmują pozę, którą grają od zawsze, licząc, że tego nie zauważę. Jednak dla osiągnięcia efektu mojej pracy, uświadamiam im, że widzę ich takimi jakimi są oraz, że mogą czuć się bezpieczni.

Osobiście uważam iż tylko autentycznością można zdobyć zainteresowanie innych.

To wyzwanie wymaga świadomości swoich atutów, odwagi i wiary we własne możliwości, ale nagroda jaką jest spójność materii z duchem, są bezcenne i warte takiej postawy.

⁵ Mohandas Karamchand Gandhi, www.mkgandhi.org

3. PIĘKNY UMYSŁ WYRAZEM ELEGANCJI CZŁOWIEKA

Wszystko zaczyna się w głowie, nasze myśli, potem odczuwanie, wartości, przekonania na swój temat. To podstawa patrzenia na siebie, które następnie „rozsiewamy” dookoła, tworząc obrazy jakimi widzą nas inni. Następnie przychodzi czas by wyglądać, ubrać się, odziać lub po prostu być żywym wieszakiem. Dla mnie ubiór jest nierozdzielną częścią istoty tego po co jestem. To najbardziej widzialna forma materii, którą przedstawiam sobie. Nie muszę mówić wszystkiego co czuję ani „krzyczeć” sobą by zostać zauważoną. Wystarczy, że wyglądam tak jak się czuję. Czyli tak naprawdę jakość wyglądu wylania się z wnętrza człowieka. W czasach gdy wszystko można kupić za pożyczone pieniądze, jakości, bycie w zgodzie ze sobą, poczucie szczęśliwości, to walory, których kupić się nie da. Trzeba nad sobą pracować każdego dnia, nieustannie przez całe życie. Życie jest płynącym strumieniem, nasze ciało, uroda, sposób myślenia ulegają zmianom. O modach nie wspomnę. Tak naprawdę tylko wewnętrzne poczucie JA pozostaje w niezmiennym kształcie i trwa.

Kiedyś podczas spotkania z jedną z moich Klientek, osobą o radykalnych przekonaniach, zapytałam ją jaką siebie widzi. Odpowiedziała „krzywą”. Nie miało to nic wspólnego z rzeczywistością, ale pozwoliło mi dostrzec źródło problemu.

Moje wieloletnie doświadczenie pokazuje, że tak naprawdę nie ma znaczenia czy jesteśmy prości czy krzywi, garbaci czy kulawi, młodzi czy starzy, ładni czy brzydzy. To co liczy się najmocniej, to sztuka akceptacji siebie, ponieważ tak naprawdę jesteśmy tylko tym co trwa mimo upływającego czasu i właśnie to znamię, ten kształt nosa są tym co pozostaje niezmiennie.

Takie podejście do świadomości siebie, oszczędza nam cierpienia, zmagania się ze sobą oraz walki z tym czego zmienić się nie da. Pięknym umysłem jest ten, którego naturalne cechy pozostają nienaruszone. Ten kto pozwalając róży kwitnąć a trawie być zieloną, akceptuje także siebie w naturalnej postaci.

*„Rzeczy niebieskie są niebieskie, rzeczy czerwone są czerwone, to jest raj...
Czysta Kraina”⁶.*

⁶ Koshi Uchiyama „Otwieranie dłoni myśli” Wydawnictwo Goniec Serwis, str. 117

Na co dzień uwikłani w różne wyobrażenia na swój temat, pełni niepokoju oraz cierpienia, uciekamy przed sobą w rozpacz i poczucie winy za to, że nie jesteśmy takimi jakimi chcieli byśmy być. Dopiero gdy pozwolimy odejść wszelkiego rodzaju nieosiągalnym obrazom, nasze życie odnajdzie spokój w pełni.

Mój Klient – introwertyk, który od wielu lat wspina się na szczyty kariery w międzynarodowej korporacji a ja pomagam mu odnaleźć się pośród, jak sam mówi „kilerów” – zadał mi kiedyś pytanie: co to jest w dzisiejszych czasach jakość? Odpowiedziałam mu wtedy, że jakość to piękny umysł: czysty i będący w harmonii z ciałem.

Wiele osób uważanych za eleganckie, tak naprawdę nie dba o wygląd w sposób przesady. Są zadbani wewnątrz, ubrani w zgodzie ze sobą, wygląd jest urozmaiconą formą radości kreowania siebie a wszystko po to by wyeksponować wewnętrzne piękno.

Literatura, która była dla mnie źródłem inspiracji:

B.K.S. Iyengar „Drzewo jogi”, Virya, 2009

B.K.S. Iyengar „Światło Jogasutr Patandżalego”, Galaktyka, 2011

Dominique Loreau „Sztuka prostoty”, Czarna Owca, 2011

Kosho Uchiyama „Otwieranie dłoni myśli”, Wyd. Goniec Serwis, 2012

Lisa Chaney „Chanel życie intymne”, Wyd. Znak, 2012

Wladimir K. Arsenjew „Dersu Uzała”, Z-sk i Spółka, 2010

Edna Woolman Chase i Ilka Chase „Always In Vogue”, Doubleda & Company, New York, 1954

J. Chr. Andersen „Baśnie”, PWN, 1956

Baronowa Nadine de Rothschild „Savoir-vivre XXI wieku”, Z-sk i Spółka, 2006

Eckhart Tolle „Mowa ciszy”, Studio Astropsychologii, 2009