



LUDMIŁA BLISS

Subtelna kobieta

WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE

Tak ją w sobie odnaleźć?

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Subtelna kobieta we współczesnym świecie](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Ludmiła Bliss, rok 2012

Autor: Ludmiła Bliss

Tytuł: Subtelna kobieta we współczesnym świecie

Data: 29.06.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dolożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

Chciałabym podziękować	5
Jak należy korzystać z książki?.....	7
Część 1. Świadomość Kobiety	10
Poznanie swej wewnętrznej Kobiety	10
Co przeszkadza w okazywaniu kobiecości?	12
Ja — prawdziwa Kobieta!.....	18
Sekrety współżycia z mężczyznami	22
Cud kobiecego zachwytu.....	22
Jak mówić o sobie, czyli czy wypada się chwalić.	26
Łatwo jest być niezastąpioną!	28
Współczesna etykieta dla kobiet	31
Romantyczna randka od początku do końca	31
Zachowanie się, komunikacja	32
Aby nie znaleźć się w niezręcznych sytuacjach	33
Sztuka komplementowania	37
W restauracji. Sztuśce na stole	39
Etykieta kobiecych dodatków.....	40
Część 2. Duchowy świat Kobiety	43
Cechy kobiecości	43
Spotkanie ze sobą	46
Równowaga pomiędzy współczesnym odbieraniem kobiety i jej naturą.....	49
Budzenie uczuć u siebie i partnera	51
Część 3. Ciało Kobiety	53
Tajemnice kobiecego stylu	53
Czym jest kobiecy styl w ubiorze?.....	53

Co to jest styl?	54
Kobięcy styl	54
Prawidłowa barwa i fason — podstawa twojego wizerunku.....	56
Prawidłowy fason podkreśla twoje kształty.....	61
Dodatki — twoja pikanteria.....	62
Zadbanie	66
Właściwa garderoba prawdziwej kobiety	67
Organizacja szafy u prawdziwej kobiety	68
Dbłość i przechowywanie	69
Planowanie garderoby.....	70
Miły sposób bycia.....	73
Tajemnica intymnego współżycia — pikanteria, dzięki której będziesz niezastąpiona w łóżku	77
Trzy taoistyczne sekrety seksualności.....	79
To, o czym powinna wiedzieć każda kobieta.....	83
Zamiast zakończenia.....	85
Jak doszłam do tego wszystkiego, o czym przeczytałaś, czyli historia prawdziwej miłości.....	85

Część 3.

Ciało Kobiety

Tajemnice kobiecego stylu¹

Czym jest kobiecy styl w ubiorze?

Ubranie — najprostszy sposób na rozpoznanie osobowości.

Sophia Loren

Jest bardzo ważne, by każda kobieta, niezależnie od okoliczności, zachowała kobiecość w sercu i umyśle. Nie mniej istotne jest, by umieć ukazać swoją kobiecość przy pomocy ubierania się! To, co nosimy, i to, jak nosimy, odzwierciedla nasz nastrój, myśli, pragnienia, wpływa na relacje międzyludzkie. Przecież wiadomo, że oceniają nas po ubraniu. Dlatego jedną nazwą „kobietą”, a drugą „chłopczycą”. Czasami, jeśli się tego bardzo pragnie, można radykalnie zmienić

¹ Autorka rozdziału: konsultant ds. wizerunku Jelena Kipurowa; fotograf: Anastazja Szypilowa.

swój styl, ale bywa też odwrotnie: zewnętrzna transformacja pomaga odkryć nasze ukryte cechy.

W tym rozdziale jest mowa o uzewnętrznieniu kobiecości i o tym, co leży u podstaw kobiecego stylu.

Co to jest styl?

Styl — to przejaw indywidualności w naszym wyglądzie. To dopasowanie i przemyślenie wszystkich szczegółów wizerunku: barwy ubioru, fasonu, dodatków, fryzury, makijażu.

Kobięcy styl

Kobieco może wyglądać każda przedstawicielka płci pięknej. Wiele osób przyzwyczało się utożsamiać styl kobiety i romantyczny, ale w gruncie rzeczy należy je rozgraniczyć.

Styl romantyczny — to styl beztroskiego nastroju! Kobieta wybierająca romantykę w ubiorze wydaje się nam bardzo skłonna do zabawy, marzycielska i odświeżnie wystrojona. To widać po „lejących się” tkaninach, gipiurze, koronkach, drapowaniach, pastelowych odcieniach, kwiatowym nadruku, czarujących haftach, ozdobach w postaci motyli, kwiatów itd.

Swoją drogą, kobiety styl rozmieszcza akcenty w tych miejscach, które tak naprawdę odróżniają kobietę od

mężczyzny: okrągłe biodra i piersi, nabrzmiale usta, cienka talia, delikatne ręce, drobne nadgarstki, biała i długa szyja.

Romantyczny styl podkreśla uczuciowość, zaś kobiecy — kobiecość. Mężczyzna także może wybrać pewną romantyczność w ubiorze: lekki szalik na szyi w ciepłe dni lub koszulę w drobne kwiaty. Normalny mężczyzna nigdy nie będzie się ubierał wyłącznie po kobiecemu. Kobiecy styl to przywilej pięknej połowy ludzkości.

Bez wątpienia oba style są powiązane ze sobą. Ale nie zawsze i nie w każdych okolicznościach dozwolone jest ubieranie się w romantycznym stylu. Na przykład na zebraniu lub w czasie pertraktacji handlowych twój zabawny, marzycielski i świąteczny strój będzie wyglądał nie na miejscu.

Podkreślanie własnej kobiecości nigdy nie bywa nie na miejscu czy w nieodpowiednim czasie, np. formalny styl biznesowy dla kobiet nie przewiduje jakichkolwiek falbanek, koronek, kwiatowych wzorów, ale zaleca noszenie tylko kostiumów ze spódnicą! A spódnica, co by nie powiedzieć, jest atrybutem żeńskiej garderoby.

Kobiecy styl może być bardziej elegancki. Jego podstawowa zasada brzmi: nic zbędnego.

Aby wyglądać kobieco, najpierw należy umieć wykreować swój styl.

***Prawidłowa barwa i fason —
podstawa twojego wizerunku***

Prawidłowy kolor podkreśla twoją urodę.

Kolor ma nieprawdopodobny wpływ na nasz wygląd zewnętrzny. Odpowiednio dobrana gama różnorodnych kolorów i odcieni tworzy, w dosłownym sensie, cuda: odświeża karnację, ukrywa ślady zmęczenia, odmładza, sprawia, że oczy stają się bardziej żywe i wyraziste. Problem tkwi tylko w tym, jak nauczyć się rozpoznawać tęczę barw.

Można się zwrócić do profesjonalistów od wizerunku, którzy władają metodami określania typu kolorystycznego. Jeśli nie masz takiej możliwości, uważnie obserwuj siebie. Przypatrz się barwie swoich włosów (jeśli to możliwe, naturalnej), skóry i oczu. Zrób to przy dziennym świetle. Ciało człowieka składa się z pigmentów, które określają nasz typ kolorystyczny, a odczucie harmonii powstaje tylko wtedy, gdy nosimy ubranie pasujące do naszej naturalnej kolorystycznej palety.

Aby ocenić kolorystyczny typ urody, wykorzystuję w swojej praktyce zawodowej metodę kierunkową — nowoczesną i bardzo popularną w Europie. Ta meto-

da jest alternatywą dla metody sezonowej ograniczającej się do czterech typów wyglądu zewnętrznego: wiosna, lato, jesień, zima.

Miła kobieto, proszę zapamiętać, że wszystkim pasują wszystkie kolory. Najważniejsza zasada tkwi w znalezieniu w każdej barwie swojego odcienia, odpowiadającego twojej kolorystycznej palecie, cechom twoich barwnych pigmentów.

Wyróżnia się następujące typy charakterystyk: jasny lub ciemny, żywy lub zgaszony, ciepły lub zimny. Może to być też kombinacja różnych cech, np. ciepły — żywy, zgaszony — jasny. Zamieszczona poniżej tabela pomoże zorientować się, do jakiego kolorystycznego typu należysz.

Tabela 1. Do jakiego kolorystycznego należysz?

Kolorystyczny typ	Oczy	Włosy	Karnacja	Uwagi
Jasny	Niebieskie, szaroniebieskie, jasnopiwnie, zielononiebieskie	Od jasnego do ciemnego blondu	Jasna	
Ciemny	Ciemnopiwnie, zielonobrazowe, czarne	Ciemnokasztanowe, prawie czarne	Oliwkowa, beżowa	



Kolorystyczny typ	Oczy	Włosy	Karnacja	Uwagi
Żywy	Przejrzyste, niebieskie, zielone, turkusowe, zielononiebieskie, stalowoszare	Od średnich do ciemnych odcieni	Często jasna, porcelanowa, beżowa	Dużo kontrastów
Zgaszony	Piwnie, zielone, szaroniebieskie	Popielatokasztanowe, złocistokasztanowe, blond, włosy szpakowate	Często bezbarwna, z piegami i rumieńcem	Praktycznie brak kontrastu
Ciepły	Zielone, piwne, złocistobrązowe, zielononiebieskie	Złocisty brunet, złocistokasztanowe, rude, ryżawe, jasne	Złocistobeżowa, barwy kości słoniowej lub bardzo blada, często z piegami	
Chłodny	Chłodnoniebieskie, zielononiebieskie, piwne, szarobrązowe	Popielate (od jasnego do ciemnego)	Z różowym odcieniem, beżowa, różowobeżowa, bywa żółtawa	

Oto przykłady niektórych typów kolorystycznych:



Jasny



Żywy — ciepły



Ciemny



Zgaszony



Ciepły — zgaszony



Chłodny — żywy

Jeśli można mówić o schemacie, będzie to wyglądać w taki sposób: dziewczyny „jasnego” typu powinny wybierać ubrania i dodatki jasnych odcieni w każdym kolorze (szczególnie przy twarzy), a więc jasnozielony, jasnoczerwony, jasnoróżowy. „Ciemnemu” typowi pasują głębokie, nasycone odcienie. Dziewczynę „żywego” typu upiększą czyste, żywe barwy i dużo kontrastów, „zgaszonego” typu — rozmyte odcienie, jakby pokryte pyłem i minimum kontrastu. „Chłodne” typy powinny preferować chłodne odcienie, w których przeważa niebieski pigment (np. odcieniem różowego jest fuksja). Dla „ciepłych” typów dobre są ciepłe odcienie, to znaczy te, w których przeważa żółty pigment (np. barwa oleju gorczycznego).

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na
stronie wydawnictwa Złote Myśli
<http://kobiecosc.zlotemysli.pl>