

PROMĚŇTE SE

aneb „vytvořte ze sebe Bohyni“

Odhalím Vám tajemství proměny a triky jak se stát neodolatelnou.



Vlevo jako účetní a vpravo foto od J. Šetlíka.

Zde opět před a po – moje civilní fotografie.

Jako mladá dívka jsem měla komplexy ze svého vzhledu, měla jsem malé sebevědomí, akné, nosila jsem brýle a byla jsem silnější a neprůbojná.

Až po letech jsem našla svůj styl, když jsem se začala věnovat vizážistice.

Hodně jsem studovala, absolvovala jsem desítky vizážistických kurzů a školení světových výrobců kosmetiky. Prvně jsem proměnila sebe a pak jsem začala proměňovat i druhé ženy. Nyní mám praxi ve vizážistice a proměnách čtvrt století. K vizážistice přidávám i psychologii již 15 let.

Ušetřím Vám velké částky za experimentování či za udržování vzhledu.

Dozvíte se výtah informací v hodnotě 1 miliónu korun, který jsem do svého vzdělání investovala.

Najdete sama sebe, **budete úspěšnější** a ještě ušetříte.

Vydejte se spolu se mnou na cestu báječného dobrodružství proměny.

Neznám pro ženu nic více sexy, než se chystat se na rande, ples, svatbu či jinou akci, kde chce zazářit jako Pretty Woman, když ví, že je nádherná!



Moje první profifoto od Igora Zehla

A pak sbírejte lichotky a komplimenty a získejte srdce svého milovaného navždy!!!

A jak na to? Zde je postup:



1. VIZUALIZACE

vizualizujte si, jak si přejete vypadat.

Každý den si najděte chvílku na klidném místě a představujte si, jak byste chtěla vypadat.

Máte nějaký vizuální vzor?

Líbí se Vám nějaká žena, modelka, herečka?

Jak krásnou vidíte sama sebe?

Jaké máte v představě vlasy, líčení, postavu?

Jak spokojenou vidíte sama sebe?

Fotografie svých vzorů a svoje nejkrásnější fotografie si vystavte na viditelném místě.

Ve Vašich představách si představujte samu sebe, že jste ještě krásnější než Váš vzor!!!



2. PLÁN PROMĚNY

sepište si, jak budete postupovat

Vezměte velký sešit a na první stranu si napište Plán s termíny, do kdy který úkol zvládnete.

Termín dokončení celé proměny plánujte 2 týdny před dnem „D“ – plesem, oslavou, svatbou, výběrovým řízením, první schůzkou atd.

Tak můžete vše naplánovat a spočítat, kolik třeba musíte zhubnout každý týden.

Například:

- | | |
|------------------------------|------------------|
| - zhubnu 5 kilo | do 23. prosince |
| - zvládnu chůzi v podpatcích | do 19. prosince |
| - zregeneruji si vlasy | do 10. prosince |
| - zlepším svoji angličtinu | do 30. listopadu |
| - půjdu na kurz rétoriky | do 21. listopadu |

Všude musí být termíny, jinak se Vám budou Vaše cíle vzdalovat. Naplánujte si také tělesná cvičení, já před společenskou akcí cvičím minimálně 2 – 3 měsíce, minimálně 3x týdně, a v posledních týdnech i více. I když máte dobrou postavu, pravidelné cvičení Vás zbaví stresu, zpevní svaly a zvýší Vám sebevědomí alepší držení těla. Do sešitu si znamenávejte pokroky. Když se něco podaří, oslavte to a těšte se na další úspěchy. Když se něco nedaří podle plánu, hledejte důvody proč tomu tak je, poučte se, odstraňte je, a pokračujte dál za svým cílem.

Co se měří podle plánu, to se zlepšuje (manažerská poučka).

3. BAREVNÝ TYP

najděte barvy, ve kterých vypadáte skvěle, barvy, které Vás omladí a rozzáří



Neznám nic důležitějšího pro ženu, než je používání správných barev oblečení a doplňků. **Barevná typologie je základ krásy** každé ženy. Důležité je i domácí oblečení, nikdy nevíte, kdy kde svého pana „Božského potkáte.“ Slušet Vám to může i doma bez make-upu. Je potřeba vyzkoušet desítky barev a kombinací, abyste objevila své skutečně nejkrásnější barvy.

Ve studiu mám přes 200 velkých barevných látek a s klientkami zkusíme všechny slušivé kombinace pro ni na míru, které se jí líbí. Musí se v nich prostě cítit dobře.

Obecně platí, že nejkrásnější kombinace pro každou ženu je halenka nebo top v barvě očí a sako v barvě vlasů.

Například blondýnce zimního typu s modrými očima sluší sněhobílé sako s modrou halenkou, nebo světlé pískové sako s petrolejově modrou halenkou. Černovláska zimního typu jen vymění světlé sako za námořnickou modř.

Hnědoočky mohou barvu očí zvýraznit petrolejově zelenou, růžovou či žlutou, jen podzimní ženy v teplých odstínech a ženy zimního typu zase ve studených odstínech atd.

4. NEJSLUŠIVĚJŠÍ ÚČES

najděte pro sebe nejvhodnější a nejpříjemnější účes a barvu vlasů



Účes je největší ozdobou ženy. Nejlepší možnost je mít ho na míru jen pro sebe.

Nenechte se do nového účesu vmanipulovat. Nový účes by měl vycházet z Vašich představ a barvu vlasů byste si měla také vybrat Vy.

Při návrzích účesů projdeme s klientkou retrospektivu, prohlédneme spolu všechny účesy, co kdy nosila, a pak jí ukážu ty nejkrásnější barvy vlasů pro její typ a probereme psychologii barev. Klientka si pak vybere tu barvu, která se jí nejvíce líbí, a takto postupujeme i při návrhu stříhu.

Účesy, které se jí líbí, zkusíme přímo na jejích vlasech. Takto se dopracujeme k nejslušivějšímu účesu, který se ženě líbí a který vystihuje její osobnost.

Nepředělávám klientku k obrazu svému, ale spolu s ní tvořím její vlastní obraz.

5. JEMNÉ LÍČENÍ

naučte se vybrat a používat líčidla, které Vás jemně zvýrazní a rozzáří



Většina žen nakupuje „chaoticky“ a za život utratí za líčidla i oblečení více, než kdyby si nechala poradit od vizážistky. **Absolvujte Kurz líčení.**

Znáte to, vidíte krásné zlaté líčení a neodoláte a koupíte si zlaté stíny. Pak zase vidíte překrásné fialkové líčení atd.

Nebo si koupíte sama od sebe rtěnku, ale venku, na denním světle, je moc výrazná.

Často klientka přichází s velkou taškou líčidel a většina z nich je ve špatných barvách. Proto provádíme inventuru líčidel a učím ji míchat líčidla tak, aby vznikl ten správný odstín, aby se nakoupená líčidla aspoň částečně využila.

Samozřejmě hlavně vyberu ty nejkrásnější nové odstíny líčidel na míru jen pro ni.

Líčení je věda. Já sama jsem se učila lícit 3 roky, než jsem se začala cítit jistá jako vizážistka.

Je dobré neexperimentovat, ale nechat se naučit lícit od profesionálů **abyste ušetřila čas i peníze.**

Už si nikdy nekoupíte špatný odstín líčidel, ušetříte a budete krásná každý den.

6. ZVĚČNĚNÁ KRÁSA

pro sebe i pro své blízké na profesionální fotografii



Aby byl Váš nový vzhled umocněn a zachycen v té největší kráse, udělejte si radost a objednejte se k profesionálnímu fotografovi či fotografce.

Bude to Vaše generálka nového vzhledu.

Domluvte si předem styl fotografií, jaké oblečení a doplňky si máte vzít sebou a dobrý fotograf Vám poradí, jak se připravit.

Já nic nechci ponechat náhodě a **své klientky na fotografování připravuji.**

Ladíme spolu styl a barvu oblečení, účes a barvu vlasů a účel a styl fotografií.

Každá má klientka obdrží manuál „Příprava na fotografování“.

7. MALÁ ZKOUŠKA NOVÉHO VZHLEDU

při posezení či večeři s přáteli a blízkými

Abyste se naučila svůj nový vzhled, účes i líčení sama nosit, domluvte si například po fotografování slavnostnější večeři nebo posezení s přáteli. Zažijete nové pocity, lidé se na Vás budou více dívat a lichotit Vám. Naučte se přijímat lichotky a sebevědomě za ně děkovat.



Ilustrační foto

8. GENERÁLNÍ ZKOUŠKA

na menší společenské akci

Abyste nebyla v den „D“ nervózní, neklopýtla jste v podpatcích či neměla kvůli trémě zkažený večer, je dobré jít v novém vzhledu na nějakou menší společenskou akci.

Doporučuji doma trénovat před velkým zrcadlem chůzi na podpatcích. Nebo se můžete přihlásit do kurzů společenského tance, tam Vás naučí nejen správnému držení těla, ale také se na podpatcích skvěle pohybovat a tančit.

Sama si vyzkoušíte líčení, abyste dostala „rutinu“.

Tady se završuje Vaše proměna!!!



9. DEN „D“

krásně se vypěte a svěřte se odborníkům

Pár dní před dnem „D“ si sepište vše, co bude potřeba, jako náhradní punčocháče, oční kapky, balzám na rty atp.

Večer běžte dříve spát. Je-li ten Váš významný den svatba, doporučuji organizovat obřad pozdě odpoledne.

Není nic horšího, musí-li nevěsta vstávat ráno před šestou, aby vše stihla, kadeřnici, vizážistku přejezdy mezi nimi, oblečení do šatů apod. Nemůžete-li usnout, doporučuji doplněk výživy Melatonin (hormon mládí). Pravidelným užíváním se omlazujete a ještě se krásně vypěte.

Na den „D“ si domluvte kadeřnici i vizážistku. Absolvovali jste Kurz líčení, a už Vám líčení jde, můžete se nalíčit sama. Jen pozor na nervozitu, která může líčení zkazit.

Těsně před akcí poproste blízké, aby Vás krásně upravenou vyfotili na památku. Je-li to společenská akce či ples, nechte se vyfotit přímo na místě, v krásném interiéru.

Ženy často chtějí Proměnu absolvovat za jeden den. Večer vypadají skvěle, ale samy si neumí nový vzhled vytvořit.

Proto je lepší proměnu rozdělit na dva dny a naučit se svůj nový vzhled sama realizovat každý den.

Přeji krásný den či večer a užijte si to!

NAPLÁNUJTE SI SVÉ DALŠÍ CÍLE A TĚŠTE SE Z KAŽDÉHO DNE!

eBook, líčení a účesy na fotografiích, mimo ilustračního fota, vytvořila

Kateřina Schlosserová

vizážistka s 24 letou praxí

Více informací na  **603 237 166**

a také na:

www.beauty-fotografie.cz

www.vizaziste.cz

7. září 2015