

NEMÁTE ČO NA SEBA?

Zmeňte postoj!

Počas veľkej časti svojho života si myslela, že obliekať sa s fantáziou a pekne, vie každý, kto chce. Ak to niekto nerobí, tak je to len preto, že nechce. Dlhšie jej trvalo uviesť si, že nie každý vidí a ma cit pre to, čo ona. Zistila, že vďaka tomuto citu dokáže pomôcť iným a ešte k tomu jej to robí radosť. A vtedy sa rozhodla zmeniť svet. Nie celý. Najskôr ten svoj a vďaka tomu aj svet mnohých žien.

Cesta k vysnívanej práci a naplneniu jej detského sna viedla veľkou okľukou. Dnes má krásnu tvorivú prácu. Dáva jej zmysel, naplno ňou žije, cíti pri nej naplnenie a radosť. Hovorí si Štýl Mejkerka, ktorej nakupovať nestačí. Ide viac do hĺbky a vidí pod povrch. Predstavte si ju ako osobnú stylistku, ktorá s vami nielen nakúpi módne kúsky, ale dá vám niečo viac. Zmení vám pohľad na štýl, obliekanie a seba. Naučí vás, ako si v budúcnosti oblečenie vyberať. Jej klientky tvrdia, že si pritom, ako s nimi pracuje, uvedomia, že žena nemusí mať dokonalé telo ani tvár na to, aby sa dokonale a výnimočne cítila a vnímala.

KEĎ VÁS ŽENA OSLOVÍ, ŽE CHCE NIEČO VYLEPŠIŤ NA SVOJOM OBLEČENÍ, AKO TO PREBIEHA? AKO ROBÍTE ŠTÝL NA MIERU?

Štýl na mieru skutočne zohľadňuje jedinečnosť a životný štýl každej ženy. V prvom rade potrebujem ženu spoznať, ako je na tom s výberom oblečenia, jej šatníkom, aký má k tomu vzťah a čo chce dosiahnuť, zmeniť, vylepšiť. Chcem sa čo najviac naladiť na jej vnútorný svet

a životný štýl. Empatia, vnímavosť a trpezlivosť sú základné piliere mojej práce so ženou. Ďalej pokračujeme dôkladnou farebnou typológiou, kde ženy vediem k tomu, aby sa naučili vnímať, čo im farby spôsobujú, ako menia ich výraz a celkový dojem. Niektoré farby ich osviežia, omladia, dodajú im iskru do tváre, iné farby práve opačne, žena pôsobí mdlou a unavenou. Naučím ich, aké farby používať, ako ich kombinovať a akým sa vyhnúť. Niekedy je pre ženy farebná typológia veľký kurz vnímania samej seba a sústredenia sa na seba. A tam sa začína zmena. Keď ju žena chce, musí sa naučiť venovať sa sebe a sústrediť sa na seba. Potom ako už máme vo farbách jasno, nasleduje ďalšia skvelá časť. Riešime strihy, ktoré sú vhodné pre jej proporcie a postavu, ale aj to, čomu sa radšej vyhnúť. Ženy sú často k sebe prehnane kritické. Vidia sa inak, prísnejšie ako ich vníma okolie alebo ja. Každá tretia si o sebe myslí, že má najhoršiu postavu na svete, a to bez ohľadu na kilogramy. Myslia si to štíhle aj plnšie ženy. Ja hovorím, že neexistuje zlá a ani dobrá postava. Každá postava sa dá obliecť a na každú postavu existuje ideálny strih oblečenia. Aj vďaka mieram, ktoré každej klientke zoberiem im viem predložiť dôkazy, že tie prednosti skutočne majú. Pred nakupovaním pretriedime šatník a hľadáme v ňom nové kombinácie. Niekedy si ženy o mne myslia, že som kúzelníčka. Je to preto, že asi tak polovica žien, ktorá za mnou príde, si myslí, že práve v tom jej šatníku nič nie je. Obávajú sa, že im všetko vyhodím. Opak je pravdou. Pri triedení šatníka chrlím jednu novú kombináciu za druhou a pohľad na šatník, seba a

obliekanie sa zase mení. Niekedy nájdem aj sto nových kombinácií. To sú tri mesiace, kedy máte čo na seba, a to sme ešte nenakupovali. A keď už dôjde k nákupom, zrazu tá istá žena, čo tvrdila, že pre ňu v obchodoch veci nie sú, nerada nakupuje a čo ja viem čo ešte si ženy vymyslia, skúša s radosťou jeden outfit za druhým, cíti sa pri tom obľetovaná a hýčkaná. Zisťuje, že aj pre ňu sa šijú šaty, nohavice, sukne a blúzky a že nemusí ísť s prázdnu taškou domov a už vôbec nemusí v budúcnosti robiť zbytočné investície a sťažovať sa, že nemá čo na seba.

PREČO ŠTÝL NA MIERU?

Štýl, ktorý pomáhám ženám objavovať a vytvárať, dokonale kopíruje ich životný štýl, potreby a je to jeden so spôsobov, akým sa žena môže vyjadriť. Snažím sa tieto potreby rozlúsknuť a ukázať ženám možnosti, ako sa vyjadriť pomocou štýlu a obliekania. Keď chce byť žena viac elegantná, ženská, nájdem spôsob, ako to vyjadriť oblečením. Keď chce byť žena krásna a zároveň sa cítiť pohodlne, ukážem jej cesty a spôsoby, ako to urobiť. Keď chce, aby oblečenie viac vyjadrovalo jej kreatívnu dušu, aj tu nájdem možnosti. Ženy sú rozmanité a aj tú rozmanitosť zohľadňujem pri práci s nimi. Nie je to o striktnom dodržiavaní pravidiel a zákonitosti. Je to hra fantázie a objavovania. Keď sa niečo hodí vašej kamarátke, neznamená to automaticky, že sa to bude hodiť aj vám. U každej ženy platí niečo iné.

Ktoré sú tri najčastejšie problémy žien? Mám plnú skriňu a nemám čo na seba. V obchodoch pre mňa nič nie je. Mám zlú postavu. Toho by bolo a myslím, že

celkom zbytočne, lebo o Slovenkách je všeobecne známe, že patria medzi najkrajšie ženy sveta. A čo vnímam ja ako najväčší problém žien je, že ešte stále sa málo sústredia na seba. Namiesto toho, aby sa sústredili na seba, často obdivujú známe, či menej známe ženy z okolia alebo na sociálnych sieťach. Pri pohľade na ne si pomyslia, ach tá je ale krásna, úspešná, super oblečená a neviem čo ešte... Nemám na mysli teraz úprimné komplimenty. Úprimných komplimentov nikdy nie je dost. Rada ich dostávam, aj prijímam. Chcem skôr upozorniť na to, že každá jedná z nás má v sebe potenciál, aby komplimenty dostávala, bola úspešná a krásna svojiským spôsobom, nie ani tak pre okolie, ale hlavne sama pre seba. No dôležité je, aby preto a pre seba niečo spravila; zmenila. Lebo robiť jednu vec tým istým spôsobom a očakávať iný výsledok je nemožné. Aj v obliekaní, aj v živote.

A MÁTE NA NE RIEŠENIE?

Základ je urobiť si jasno v tom, čo vám pristane. Ja to ženy učím pomocou farebnej typológie a strihového poradenstva. Na plnú skriňu mám tiež super recept – vytriediť ju a zbaviť sa nepotrebného. Ak pôjdete nakupovať, vyberajte si kúsky, ktoré lahodia vašej postave aj prirodzenej farebnosti. Váš šatník by mal obsahovať len veci, ktoré milujete a dobre sa v nich cítite, aj keby ich malo byť len pár, stále to je lepšie ako preplnená skriňa s pocitom, že nemáte čo na seba. Chápem, že v obchodoch je veľa vecí, čo nám často navodí pocit, že tam nič nie je. No keď si raz urobíte jasno vo farbách, strihoch a v tom, čo sa vám hodí a čo hľadať, nájdete to ľahšie. A zlá postava neexistuje. Na každú postavu existuje ideálny strih. Ženské telo nemusí byť dokonalé, aby ste sa cítili dokonalo. Tak skúmajte, objavujte, venujte sa sebe. A hlavne, ak si neviete rady, nebojte sa v akejkoľvek oblasti prizvať na pomoc odborníka. Veď učení sme z neba nespádli a odborníci vám neraz ušetria veľa času, námahy aj peňazí.

KDE VŠADE PÔSOBÍTE?

Najčastejšie som v Bratislave a okolí. Pochádzam z Kysúc a svojich klientov mám aj v tých končinách – v Žiline, Čadci a blízkom okolí. Bavi ma byť na via-

Štýl Mejkerka
Marcela Špalková





!! KAŽDÁ POSTAVA SA DÁ OBLIEČŤ A NA KAŽDÚ POSTAVU EXISTUJE IDEÁLNY STRIH OBLEČENIA."

cerých miestach. Zatiaľ mi život doprial veľkú flexibilitu, vďaka ktorej môžem za klientkou vycestovať v rámci Slovenska. Párkrát som za mojimi klientkami bola aj v zahraničí.

JE PLNÁ SKRIŇA OBLEČENIA A NAKUPOVANIE TRENDY VECÍ ZÁRUKOU, ŽE SA ŽENA BUDE CÍTIŤ DOBRE?

Vôbec nie. Ak máte plnú skriňu a pocit, že nemáte čo na seba, treba niečo zmeniť. Ak stále nakupujete a stále si myslíte, že si nemáte čo obliecť, nenakupujete správne. Pravdepodobne sa nepoznáte a ešte ste neobjavili, čo sa vám hodí. Prípadne si prehnanými nákupmi kompenzujete inú prázdnotu v živote. A trendy sú skvelý zdroj inšpirácie, ale byť otrokom módy zato nestojí. Nejde o to, obliekať sa podľa nejakej šablóny, značiek, ani podľa trendov. Ide skôr o sebazpoznanie, autentickosť, hru a zapojenie fantázie. Hlavne fantázia je pri obliekaní potrebná. Oblečenie vás nemusí stať majetok, aby ste vyzerali super. Na to nemusíte vyhodit' celú výplatu. Niekedy je to hra detailov, zvolit' správnu dĺžku, správne prestrihnutie, materiál a doplnok pre svoju postavu. Niekedy naozaj stačí málo, aby sme vyzerali a cítili sa lepšie.

ČO NAPRÍKLAD?

Napríklad, že so zmenou štýlu a šatníka môžete začať hneď po dočítaní tohto článku tak, že si odporujete, v ktorých veciach sa cítite dobre a páčite sa sama sebe a podobné veci budete do šatníka dopĺňať. A naopak, budete si všímať, to, čo vám až tak nelahodí. Skúste sa zamerať na to, ktoré strihy

lahodia vašej postave a naopak, ktoré vás deformujú. Môžete si začať všímať, ktoré farby vás rozžiaria a v ktorých to nie je ono. Nevhodne zvolený strih a farba sú najčastejšie príčiny, prečo sa v oblečení necítite ako v druhej koži. Pri nákupoch môžete uvažovať o tom, že či danú vec máte s čím skombinovať.

OKREM INDIVIDUÁLNEMU PORADENSTVU SA VENUJETE AJ NIEČOMU INÉMU?

Skrášľovaniu žien sa venujem naplno celou svojou dušou. Môj svet sa celý točí okolo krásy. Okrem individuálnych konzultácií robím workshopy a prednášky pre firmy na rôzne témy. Ženy si pri nich oddýchnu, venujú sa sami sebe a ešte sa naučia veľa nového. Takýto workshop alebo teambuilding je pre ženy z firemného prostredia veľkým prínosom pre súkromný aj pracovný život. Už dlhšie si hovorím, že tieto prednášky a workshopy spustím pre verejnosť, no zatiaľ mi stále nezostalo času na organizovanie. No keď sa napríklad zosúladí partia žien a pozvú si ma na dámsku jazdu, kde ich zasväťím do tajov strihov a farieb, tak nepohrdnem. Skupinová práca je tiež zaujímavá.

ČO BY STE ODKÁZALI ŽENÁM?

Nech sú prirodzené, doprajú si pozornosť a čas pre seba. Aj keby to malo byť len pár minút denne, aj to sa ráta. A prišla by som im, nech vidia svoju výnimočnosť aspoň tak, ako ju ja vidím v nich. Viac o Marcelle Špalkovej a jej práci nájdete na www.stylnamieru.sk

Andrea Hinková - Tarová
Foto: Zuzka Jedináková

!! NIEKTORÉ FARBY ŽENY OSVIEŽIA, OMLADIA, DODAJÚ IM ISKRU DO TVÁRE, NIEKTORÉ PRÁVE OPAČNE, ŽENY PÔSOBLIA MDLO A UNAVENE."