

LETNÁ Univerzita sebavedomia



Radí koučka, osobná trénerka a motivátorka DOVE **Janette Šimková** a dermatologička DOVE **Michaela Blaško**



Boky ako Venuša

Mám 58 rokov, širšie boky a nerada sa vyzliekam do plaviek. Čo mám urobiť, aby som sa zasa cítila vo svojej koži dobre?

Eva

Čo na to koučka?

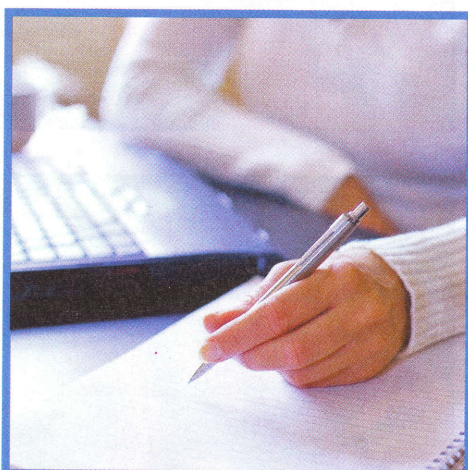
Dobré zdravie je kľúčové, aby ste sa cítili v pohode a potom vás tak bude vnímať aj okolie. Čítate si svoje telo, starajte sa oň a ono vám bude slúžiť najlepšie, ako len vie. Podporte to vhodným výberom plaviek a šatky cez boky a prijmite sa taká, aká ste. Keď budete mať rada seba, budete mať rada aj iných ľudí a rovnako budú mať oni radi vás. Vyhraďte si čas, keď pôjdete

„sama so sebou“ na kávu, obdarúvajte sa, rozmaznávajte...

Prestaňte sa kruto kritizovať, buďte na seba láskavá. Starajte sa o svoje silné stránky a rozvíjajte ich. To, čo vnímate, že môžete na sebe zmeniť, robte s odhodlaním a vytrvalosťou, posilnite si sebavedomie. To, čo neovplyvníte, prijmite, patrí to k vám. Aj tie najväčšie osobnosti majú svoje neduhy, iba na ne nepoukazujú. Netlačte sa do dokonalosti, tajomstvo charizmy spočíva vo vyžarovaní, nie v bezchybnosti. Veľa sa usmievajte, pravidelne cvičte. Zlepši vám to náladu, dodá sebaistotu a odbúra stres. Svoj život môžete presvetliť a rozžiariť aj tým, akým prostredím, farbami a ľuďmi sa obklopite. Zmeňte niektoré svoje stereotypy. Uvidíte, aké divy to urobí s vaším nastavením a tým, ako sa cítite vo vlastnom tele.

Opýtajte sa a vyhrajte!

Trápia vás širšie boky, malé prsia, hľadáte si novú prácu, partnera alebo vás vždy obleje pot, ak sa máte vyzliecť na kúpalisku? Stačí, ak svoj problém s vystrihnutým kupónom s heslom LE pošlete do redakcie a naše odborníčky vám poradia. Tento týždeň sa z kozmetického balíčka značky DOVE v hodnote 30 € môžu tešiť Eva z Prievidze a Lucia z Drahotovic.



Nikde ma nechcú

Vyštudovala som dve vysoké školy, vkladala som do štúdia celú dušu. Dnes som síce „titulovaná“, ale sklamaná. Myslela som si, že budem osožná. Realita je iná. Dlho sa mi nedarí nájsť si prácu... Lucia

Čo na to koučka?

Situácia na trhu práce je zložitá, ale skúsme sa pozrieť, či ste vyčerpali všetky možnosti.

Poznáte cieľ, ktorý chcete vo svojom profesijnom živote dosiahnuť? Čo je to, čo vás baví a naplňuje, a tým odliší od ostatných uchádzačov? Nezmiňujete sa, či už nejaké pracovné skúsenosti máte, lebo jednou z možností, ako získať pracovné návyky, je napríklad dobrovoľnícke angažovanie sa na projektoch v treťom sektore alebo v komunite, v ktorej žijete.

Uvažovali ste aj nad možnosťou, že by ste svoje zručnosti využili pri podnikaní? Ak prácu nemôžete nájsť, vytvorte si ju. Pomoc nájdete aj v takzvaných podnikateľských inkubátoroch, kde sa dobrovoľníci z rôznych profesií delia o svoje poznatky a skúsenosti z podnikania. Možnosťou je tiež za prácou vycestovať.

Zamestnanie, ktoré vám bude dávať zmysel, niekde na vás čaká, potrebujete ho iba objaviť a vložiť sa doň, potom vám prinesie pocit naplnenia a upokojenia. Držím vám palce.

Kupón LETO 4