

# LETNÁ Univerzita sebavedomia



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



## Hanbím sa íť na kúpalisko

Môj problém sú malé prsia a hanbivosť. S cudzími ľuďmi, najmä s mužmi, sa nedokážem prirodzené rozprávať a na kúpaliská radšej ani nechodom! Poradíte mi? **Mária**

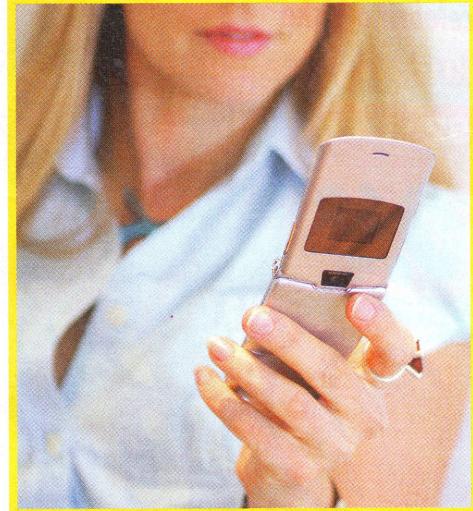
### Čo na to koučka?

Ste originál, a tak je vaša postava pekná a sexy, aj keď nie je podľa šablóny. Potrebujete len zvýrazniť to, čo sa vám na sebe páči. Zdôraznite to vhodným typom plaviek, doplnkami, účesom... Experimentujte s tým, čo si oblečiete, s farbou aj s držaním tela. Pri vzpriamenej chôdzii s úsmevom a pohľadom

do očí budete pôsobiť zdovo sebavedomo. Keď si uvedomíte, že veľkosť prsí nevypovedá o kvalitách ženy, môžete sa nad to povznieť a väčšimi pútiať pozornosť na to, čo chcete, aby na vás ľudia obdivovali. Čo sa týka zábran rozprávať sa s ľuďmi, nezamýšľajte sa príliš nad tým, ako pôsobíte na ostatných. Niektorí sa budú cítiť s vami omnoho neistejšie než vy. Trénujte, aby ste svoju plachosť zmiernili – spýtajte sa na tovar v obchode alebo chodcov na smer či na adresu. Keď to zvládnete, spravte ďalší krok – požiadajte niekoho o pomoc. Predstavte si situáciu, ktorá vo vás vyvoláva hanbivosť, a pred zrkadlom na ňu reagujte. „Prehrávajte“ si ju dovtedy, než budete so sebou spokojná. A ako povedal Benjamin Barber: „Neuspieť nie je hanba. Hanba je báť sa vstať a skúsiť to znova.“

### Opytajte 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 LETO pošlete do redakcie a naše odborničky vám poradia. Tento týždeň sa z kozmetického balíčka znáčky DOVE v hodnote 30 € môže tešiť Emilia z Považskej Bystrice a Mária zo Žiliny.



### Stres z telefonovania

Hoci mám 54 rokov, stále mám problém telefonovať. Aj keď si napišem na papier, čo chcem vybaviť, kockám, nestacím s dyckom a fažko vyslovujem... **Emília**

### Čo na to koučka?

Tréma patrí k životu, vďakanej podáte lepsi výkon a z času na čas ju zažije každý. Pre vás však už predstavuje stres a ten treba zmierniť. Desať až pätnásť minút pred telefonovaním sa uložte do pohodnej polohy, upokojte sa, uvoľnite svaly a mysel. Keď ste v strese, svaly sú stiahnuté, cievky napäté a krv nedostatočne okysličuje mozog. Preto fažko artikulujete. Keď si na chvíľu ľahnete, pustíte si oblúbenú hudbu a začnete si predstavovať niečo krásne – miesto, ktoré máte rada, človeka, ktorého ľubíte, strach zmizne. Dôležité je aj správne dýchanie. To znamená rytmicky, zhlboka a do brucha, aby sa pri nádychu vypučilo. Po troch minútach sa vám spomalí tep a napätie sa zmierní. Vďaka tomu zachováte pri telefonáte rozvahu a väčšmi sa sústredíte na to, čo riešite, než na to, čo vás vyvádzza z miery.

Kupón LETO 2