

E nevoie de o tranziție la clasic, la a-ți cunoaște cele 4-5 culori preferate, sutienul care te avantajează, la a avea în garderobă 20 de piese interșanjabile. Trebuie să ai accesorii frumoase, de calitate: 3 geți, 5 perechi de pantofi, dintre care 3 foarte comode, bijuterii care te pun în valoare, în culori și texturi pe care le iubești, 5-6 curele bune, de culori diferite. De asemenea, trebuie să știi să îți aranjezi părul singură în maxim 45 de minute pentru orice ocazie, să știi ce croi de pantalon și rochie te avantajează și să îți exerciți creativitatea în jurul acestor combinații.

O doamnă își face loc spunând simplu: „Permiteți-mi, vă rog”, vorbește mai puțin și a învățat să spună mai multe prin tăcere și gesturi. Ea înțelege că a fi negativă sau acră nu e de niciun folos, șofează, are o casă simplă și curată, în care aerul și energia circulă liber printre culori plăcute, relaxante și obiecte atent alese.

E vremea să vă faceți ordine în viață dacă aveți 40 de ani: știți ce obiecte vă sunt cu adevărat necesare, donați toate acumulările neutilizate, vindeți-le sau depozitați-le undeva departe. Casa trebuie să fie un sanctuar luminos în care să vă simțiți bine, nu un depozit sumbru care atrage umbră și acarieni. Multă lumină și aer, obiecte atent alese, asta trebuie să fie un obiectiv permanent. Avem tendința să acumulăm inutil lucruri, gândindu-ne că o să ne folosească cândva... O iluzie. Mai bine asigură-te că ai o rezervă de bani, astfel încât orice îți e necesar să poți cumpăra rapid, decât să târâi după tine un covor care nu îți mai servește acum, un foehn vechi, un aspirator de rezervă sau prosoape vechi. Adio! Păstrează ceea ce iubești, e plăcut și de maximă utilitate. Restul: *bye-bye*! Inspiră-te din simplitatea japonezilor, din stilul minimalist, din Zen. Caută un designer care e pe gustul tău și urmărește-l online, ca să ai mereu surse de inspirație. Ai grijă ca tu și casa ta să miroșiți meu curat și frumos, indiferent de momentul din zi sau din noapte.

Ce-i în jurul tău reflectă ce ai în interior. Și invers: dacă te vei îngriji să ai în jur ordine, curățenie, confort, vei avea o contribuție directă la modul în care te simți – mai relaxată, mai în largul tău – și vei crea un context de ordine în idei.

Respect Pacea interioară și starea de bine nu se prăvălesc peste noi și nici nu ni le dăruiește cineva. Le creăm prin fiecare gest, gând, cuvânt, obiect prin care ne exprimăm și de care ne înconjurăm.

O doamnă nu pleacă urechea la răutăți și meschinării, are stimă și conștiință de sine și nu are nevoie de confirmarea altora. O doamnă are un limbaj ales și nu folosește cuvinte urâte sau vulgare.

O doamnă îți inspiră calm, pace sau pasiune pentru ceva într-un mod fluid, așezat.

Își dă seama că trebuie să reziste atacului de reduceri la haine ieftine și urmărește colecții și reduceri la brandurile care o avantajează.

O doamnă are un portmoneu fantastic, de care te îndrăgostești și de care și banii se îndrăgostesc.

O doamnă nu își cheltuie toți banii, are rezerve.

Știe să poarte o rochie.

În sfârșit, o doamnă înțelege cum e cu perlele, de ce merită să le ai. False sau veritabile, e musai să le ai: câtă iluminare a feței, câtă eleganță, atât de ușor de obținut!

O doamnă are o pereche de pantofi negri perfecți, unii gri deschis sau bej deschis și minim o broșă, o colecție de eșarfe și două-trei perechi de ochelari de soare de cea mai bună calitate.

O doamnă se dă cu un fond de ten bun, care o înfrumusețează și îi protejează în același timp fața pe durata zilei.

O doamnă are pensule bune pentru fard și farduri câte încap într-un port-fard mediu. O cremă bună și un demachiant blând.

O doamnă nu-și face sprâncenele strident cu negru, dar nici nu le ignoră.

O doamnă stăpânește deja arta de a-și alege culoarea de ruj care o avantajează și a învățat să facă distincția între culori calde și reci. Dacă ți-a scăpat cumva acest aspect, privește-ți venele de la încheietura mâinii: care e culoarea venelor? Verde? Atunci trebuie să alegi culori calde pentru păr, farduri, haine. Violet? Atunci vei alege culori reci la tot ce porți.

Încă nu știi care îți este stilul?

Privește-ți corpul și stabilește forma acestuia: măr, pară, clepsidră? Citește ce croiuri de haine ți se potrivesc, corelează

Respectiv, cu culorile calde/reci ce s-ar asorta și *go for it*. Există, de asemenea, mulți stilști care te pot sfătui.

Sunt multe avantaje dacă-ți accepți și iei în stăpânire adevărata vârstă. Îți recomand să faci un mic exercițiu. De câți ani te simți? Unde te poziționezi? De ce? Acum închide ochii și fă pașii către vârsta pe care o ai azi. Dacă te-ai poziționat la 27, dar tu ai 33, privește cu ochii minții tot ce-ai realizat și învățat în acești ani: poate terminarea facultății, prima promovare, o căsătorie, un copil, o carte publicată, o călătorie într-o țară îndepărtată, o casă. Bucură-te de tot ce ai realizat, apreciază ce ai făcut și fii aici în prezent. Treci în revistă lecțiile pe care le-ai învățat, tu, persoana de 33 de ani, sigură pe tine, cu conștiință de sine, cu gusturi definite, cu limbaj, vocabular, maniere, statut. *Wow... enjoy all these.*

Învăță să folosești plantele pentru a-ți gestiona starea de bine: putem să gestionăm retenția de apă cu ienupăr, cicoare și creme de castan. Învăță să gestionezi umflarea sânilor înainte de perioadele delicate cu păpădie. Un somn relaxant cu tei și verbină. Dezinfectarea cuticulelor pediculare făcută cu ulei de lavandă. Folosește ulei de măsline ca mască cu o oră înainte să-ți speli părul. Tot uleiul de măsline, în amestec cu un ulei de aromaterapie, cum ar fi cel de lămâie sau lavandă, alcătuiesc un minunat ulei de corp. Manichiura și pedichiura sunt foarte importante și răsfățul la salon e tentant, dar atenție la transmiterea de micoze. Se folosesc de câțiva ani buni acele pile gen șmirghel, care nu pot fi dezinfectate, și de aici există șansa transmiterii a tot felul de infecții. La fel, atenție la folosirea excesivă a gelului pe unghii și a pedichiurii semipermanente. Puteți chiar să vă pierdeți unghiile din cauza lipsei de aerisire: se sufocă, dat fiind că pedichiura semipermanentă implică o sigilare a unghiei. Cu cât e mai bine sigilată, cu atât oja ține mai bine, însă veți vedea că unghiile încep să crească tot mai greu și, dacă se adaugă faptul că unghiile stau mult timp sub dres sau în pantofi, puteți avea probleme serioase. Mi-am petrecut mult timp în saloane, însă acum mă pedichiurez singură după ce am tras un an ca să-mi crească unghii noi la degetele mari de la picioare. Unghiilor le place uleiul: folosiți ulei de măsline ca să le hrăniți din când în când și lămâie ca să le albiți.

Respect Dacă aveți un coș rezistent, frunza de mușcată aplicată pe el și lăsată peste noapte va scoate toată infecția.

Limonada cu apă, lămâie și castravete e cea mai bună vara. Da, castravete – am învățat această rețetă în Cehia, este excelentă.

Care ar fi comportamentele cele mai benefice pentru o doamnă în contextul factorului TT (tranziții transformazionale)?

Având stimă de sine și încredere în sine, știind care sunt obiectivele tale de viață, să-ți amplifici propriile valori și calități cu comportamente adecvate și astfel vei obține rezultatele dorite.

$$(Ov + Ss + Is + Of + V + C) \times Cb = R$$

(Obiective de viață + Stimă de sine + Încredere + Valori personale + Calități) × Comportamente benefice = Rezultate

Care ar fi comportamentele cele mai benefice pentru a ne manifesta ca o doamnă?

- **Exigentă? Empatică? Generoasă? Influentă? Persuasivă? Autopromotoare?**
- **Încrezătoare în tine și în alții? Diplomată? Sistematică? Cu standarde înalte?**
- **Mobilă? Competitivă?**

E interesant să observăm că foarte multe dintre comportamentele necesare pentru succesul într-o relație sunt esențiale și pentru succesul în funcții de management sau în rolul de prieten ori pentru a manageria rolul nostru de femeie și doamnă.

Te-ai gândit? Oare de ce?

## Necesara maturizare masculină

Un amic de demult, Silviu, burlac, ajuns aproape de 35 de ani, s-a căsătorit și toți roiam în jurul lui cu umor și îi puneam întrebări: „Cum de s-a produs minunea, ce are ea și n-au avut altele?” „Pe ce te-ai bazat?” etc. Iar el, mucalit și plin de înțelepciune, ne-a spus: „Mi-am dat seama în sfârșit care e secretul relațiilor reușite: bărbatul trebuie să fie bărbat și femeia trebuie să fie femeie”.

Respect  
Am râs cu toții la petrecere, dar el a spus în acea zi un mare adevăr.

Din păcate, sunt multe persoane care nu sunt acordate la energia genului căruia aparțin: masculin sau feminin. Femeile se plâng că bărbații nu mai sunt bărbați, că nu le domină, nu le protejează, nu sunt galanți, nu sunt puternici. Bărbații se plâng că femeile nu mai sunt gingașe, fidele, înțelegătoare, elegante. Într-o societate în care femeile muncesc mult, observăm o androgenizare a femeii, atât în haine, cât și în gesturi, ca o adaptare a speciei la mediu. E nevoie de un alt set de haine, de gesturi și de atitudini pentru ca o femeie să reușească în lumea corporațiilor decât dacă este, de exemplu, creatoare de modă sau coafeză.

Este vorba de o adaptare a speciei la realitatea în care trăim.

Demasculinizarea cea mai mare pe care o observ este cauzată de faptul că unii bărbați nu au suficientă stimă de sine sau nu au lucrat asupra lor înșiși astfel încât să își cunoască darurile unice, valoarea și misiunea personală și de aceea sunt captivi în joburi prost plătite, în care se simt frustrați. Banii puțini și frustrarea, precum și blocajul în ceea ce privește stima de sine îi țin captivi într-o stare proastă, așa încât nu-și pot câștiga respectul de sine și respectul și admirația femeilor.

În natură, masculii, la aproape toate speciile, sunt mai colorați, mai mari. Mașina și banii sunt înlocuiți de mușchi și penaj, promisiuni ale unei posibilități de protecție a familiei și puterii de a aduce ceva în cuib. Și atrag femele. În societatea noastră, bărbații care miros a imposibilitate de a susține o familie sunt, desigur, izolați, neselectați de femei. Femeile moderne, emancipate preferă astfel să rămână în jocul lor androgen în care se susțin singure decât să intre într-o conviețuire în care au mai multe obligații decât drepturi, în care în loc să se relaxeze își iau o cocoașă în spinare. Iar aceste femei lucrează asupra lor înseși, vor să devină mai bune, mai puternice. Dorința de evoluție mentală, spirituală și fizică pare în acest moment mai mare la femei decât la bărbați, pentru că ego-ul bărbaților este uneori mai mare și ei acceptă mai greu că e nevoie să lase loc schimbărilor în viața lor. Spun mai mult și mai des „așa sunt eu”, neștiind că gândurile le influențează genele, care se transformă

pe durata vieții; „așa sunt eu” e valabil așadar doar în această clipă, mâine chiar poți deveni mai mult decât ești azi, dar nu există o baghetă magică pentru asta.

Fii responsabil și fă ceva care îți place și îți aduce venituri bune. Masculul rămâne în natură un suport pentru cuib. Bărbatul are rolul să vâneze și să aducă lemne de foc... Știi că femeile s-au emancipat, dar de ce să rezistăm naturii? Păstrăm ce e bun și îmbunătățim pe ici, pe colo. E bine ca femeia să fie ocupată, să aibă profesie, realizări personale, însă nu trebuie să uităm: femeia trebuie să rămână femeie și bărbatul, bărbat. Dacă ne uităm la multe cupluri, putem observa inversarea acestor roluri. Uneori această inversare s-a produs în această generație, în alte familii femeile sunt bărbați de trei generații, cel mai adesea începând de la război, când bărbatul a plecat și femeia a rămas cu ambele responsabilități. Dacă simți că ești într-o energie inversă decât cea careia ar trebui să aparții și pe care ar trebui să o manifesti, încearcă un atelier de constelații sistemice familiale: dacă te prinde pregătit, poate face minuni în reșezarea energiilor în mătcile lor.

Dacă ești bărbat, cel mai important lucru de transmis este siguranța de sine. Să ai încredere în tine și stimă de sine. De aici pleacă totul. Și apoi să înveți puterea asumării de lucruri în viață, pas cu pas. Cu cât asumi și rezolvi mai multe, cu atât îți crește încrederea în tine, înveți, avansezi. Un bărbat care învață devreme să fie gentleman va avea parte de iubire. Să fie generos, să aibă maniere și să le folosească, să încerce ca prin mijloacele pe care le are să ofere femeii de lângă el un „cocktail” de protecție, afecțiune și respect.

Un bărbat are stăpânire de sine, știe să facă din vulnerabilitate o stea frumoasă care apare uneori pe cerul vieții sale și din calm o mare pe care navighează zilnic.

Un bărbat este ancorat în realitate, nu manifestă amețeală și derută. Femeia și societatea așteaptă ca el să fie o ancoră, nu o piatră de moară.

Știința a demonstrat că nu ne tragem din maimuță (legea lui Darwin este contrazisă astăzi, puteți vizita Muzeul de Preistorie din Le Grand-Pressigny și veți vedea dovezile științifice, impecabil