

# Všetky môžu byť krásne

„Neexistuje žena, ktorá by nemohla byť krásna, sú len ženy, ktoré nenašli kľúč k svojmu štýlu, k svojej individuálnej kráse,“ hovorí psychoterapeut MUDr. Vladimír Savčenko.

V časopisoch nájdete rady, ako si vybrať správnu kozmetiku, oblečenie i ako sa zdravo stravovať. Tieto rady majú nepochybne svoj význam, keď máte v sebe „záračný kľúč“, ktorý sa volá „pocit vlastnej krásy“. Je to práve to, čo odlišuje skutočne krásnu ženu od obyčajnej „baby“. Pre také ženy je umenie dbať o seba príjemnou daňou za úctu k vlastnej kráse. Sú schopné bezchybne urobiť to, čo v danej situácii zdôrazní ich prednosti v súvislosti s potrebami a možnosťami danej situácie.

## Pocit vlastnej krásy

Práve pocit vlastnej krásy mení správanie žien, takže môžu okúzlíť viac ako ich skutočný zovňajšok. Keď sa žena necíti peknou, koľko problémov jej to pridáva pri úprave vzhľadu! Má pocit, že na seba oblieka umelú masku krásy, ktorú po celý čas musí kontrolovať v zrkadle, pretože neverí sama sebe a má strach, že túto masku stratí. Zároveň má aj obavy, či si to nevšimlo okolie. Preto treba pestovať v sebe pocit vlastnej krásy. Na tento pocit sa nemožno len hrať. Dobrá správa je, že jeho zárodky má každá zo žien. Ako deti sme si mysleli, že sme najkrásnejšie na svete. A mali sme pravdu. Ale naše okolie nás neustále presvedčalo o opak.

Vo väčšine sme tomu uverili. Preto dnes existuje veľa žien, ktoré príroda štedro obdarila, ale ktoré nedokážu byť krásne. Niektoré ženy aj majú vzhľad modelky, ale nevedia túto prevahu využiť.

## Muži obdivujú krásu žien

Odpovedzme si na banálnu otázku – čo priťahuje mužov na ženách? Je to krása zovňajšku, pohybu, spôsob vyjadrovania, krása vyjadrovania pocitov a emócií, vyjadrenia mysle a duše. Muži obdivujú krásu vytvorenú ženami. Preto je potrebné začať najbližšie, teda u seba. Keď sa žena nevie za seba postaviť, vždy sa nájde muž, ktorý ju ochráni. Keď žena nevie (zatiaľ) zariadiť peniaze, ale toto nenumenie je krásne, vždy sa nájde muž s kreditkou v ruke. Keď nevie variť a svoju neschopnosť pekne podá, tak muž vyrieši situáciu sám. Žena môže nevedieť ďalšie veci, ale nesmie nevedieť byť krásnou. Žena bez krásy je ako človek bez mena.

## Kráska ako dôsledok

Nachádzate rôzne výhovorky, aby ste si zdôvodnili, prečo nevyzeráte dobre. Akoby ste na sebe mali napísané: nesúďte ma prísne, nestíham, mám pri-

## Termíny kurzov MUDr. Savčenka

### Abeceda medziľudských vzťahov

Vikendový kurz o zameraní pozornosti na vlastné kvality bez ohľadu na to, čo sa deje mimo nás. Nedozviete sa, ako **VYZERAT** šťastne a vyrovnané, ale ako **BYŤ** šťastným a vyrovnaným. Jediná psychotechnológia buduje silný základ osobnosti, ktorá vie zvládaf stres a komunikovať s kýmkoľvek a kdekoľvek. **25. – 26. 7. Poprad ● 8. – 9. 8. Bratislava ● 26. – 27. 9. Prešov ● 17. – 18. 10. Košice ● 14. – 15. 11. Nitra**

### Manželské a partnerské vzťahy

Vikendový kurz o tom, ako budovať kvalitné partnerské vzťahy a aké pravidlá dodržiavať v rodine, aby fungovala. Láska ako vyšší stav múdrosti. Pravda a mýtus o nevere. Kurz je určený pre tých, ktorí partnera majú, no aj pre tých, ktorí ho hľadajú. **3. – 4. 10. Martin ● 10. – 11. 10. Bratislava ● 21. – 22. 11. Košice ● 12. – 13. 12. Piešťany**

### Integrálna metóda rozšírenia vedomia

Týždenný kurz, ktorý Vám umožní naštartovať novú kvalitu prežívania, je plný dynamiky, humoru a neobvyklých zážitkov. Čaká vás profesionálny nácvik bezmyšlienkového stavu, ranné rozcvičky, hudobná terapia, meditácie, energetizácia s extra zážitkami. Naučíte sa vnímať svoje telo ako živý proces. **14. – 19. 8. Dedinky, Slovenský raj ● 4. – 13. 9. Chorvátsko, Makarská riviéra**

### Emocionálna sféra

Vikendový kurz o tom, aký význam majú naše emócie vo vzťahoch, v láske, v sexe, ich vplyv na proces starnutia aj omladzovania. Vplyv myšlienok na naše emócie. Ako vnímajú emócie muži a ženy? Čo je to nereálny strach, emocionálne „upírstvo“? **17. – 19. 7. Drozdovo, okres Nová Baňa ● 18. – 20. 9. Dedinky, Slovenský raj ● 7. – 8. 11. Havířov, ČR ● 28. – 29. 11. Martin**

### Som obdivuhodná žena

Ženu sa nerodíme, ženou sa stávame, alebo všetko je v rukách človeka a človek je v rukách ženy. Od „chudery“ cez prechodné štádium „mrchy“ až po obdivuhodnú ženu. Kurz je vhodný aj pre mužov.

**1. – 2. 8. Martin ● 22. – 23. 8. Košice-Čečejevce ● 29. – 30. 8. Piešťany ● 5. – 6. 12. Poprad**

### Prednášky

● 21. 8. – 18,00 h Prešov, Sídliisko 2, ul. Októbrová 30, Budova ABC – CVČ ● 1. 10. – 18,00 h Bratislava – Dom kultúry Ružinov ● 8. 10. – 18,00 h Rožňava – RPIG – Podnikateľský Inkubátor, Sídliisko JUH ● 9. 10. – 12,00 h Košice – DEŇ ZDRAVIA – JUMBO CENTRUM, www.regeneracnecentrum.sk ● 22. 10. – 17,00 h Nitra – Krajské osvetové stredisko ● 25. 10. – 15,30 h Havířov – Kulturní dům Petra Bezruče

### Blížšie informácie a prihlášky:

**+421 905 427 768 ● viera.prihlasky@gmail.com ● www.savcenko.sk**

veľa starostí o deti, o manžela, o chorých rodičov a tiež musím pracovať atď. Áno, môžeme vás pochopiť, upokojte sa. A vaše ospravedlnenie skutočne zavážilo. Nik vás nebude naháňať a neukáže na vás prstom – aká ste nepekná. Pochopia vás tisícky takých ako vy, „nepekných“. Najhoršie je, že váš život preletí v starostiach o nepeknosť. Takže podmienka krásy je nevyhnutná. Ale nie tej modelingovej. Ja hovorím o kráse, ktorá je následkom umu a správneho vzťahu k sebe samej. Inými slovami, správne použiť to, čo ti príroda darovala. Prestať napodobňovať cudzí imidž, vzor a všeobecne prijatý stereotyp. Nech ťa už príroda stvorila akúkoľvek, len tvoja neustála práca v hľadani kľúča k svojim možnostiam ti zaručia výsledok – tvoju individuálnu a neopakovateľnú krásu. Taká žena veľmi dobre pozná svoje prednosti a navyše ich aj miluje. Nezanedbáva ich, má ich rada a keď chce, môže ich zdôrazniť. Jej celkový vonkajší vzhľad závisí v prvom rade len od nej a až potom je móda, názory iných atď. Jej krása aj osobné kúzlo pramenia z lásky k sebe a znalosti samej seba. ♦