

# Obsah

O autorce .....	10
Poděkování .....	12
Předmluva .....	13
Úvod .....	15

## I. ČÁST: UVĚDOMĚNÍ

1. Můj příběh .....	17
Jak to všechno začalo .....	17
Čemu věřím, co je cílem mé práce? .....	20
S pravdou ven! .....	21
2. Jak je to vlastně s image? .....	23
Kategorie image .....	23
Osobní priorita .....	24
3. Image a autenticita .....	26
Zevnitř ven .....	27
Pět rovin vnímání image .....	28

## II. ČÁST: CÍTIT SE SKVĚLE

4. Image a osobní značka .....	31
Příběh klienta Huga .....	31
Co z toho vyplývá? .....	32
Osobní značka = PROČ .....	33
Změňte svůj obraz sebe sama! .....	33
Vliv prostředí na naše já .....	37
Kam koukáš, tam skončíš! .....	38

<b>5. Image a úspěch</b> .....	40
Osobní slogan .....	40
Naše image má vliv na to, jak se cítíme a myslíme .....	41
Moje babička říkávala, že věci mají sloužit .....	42
Mám pro nás návrh... ..	43
Buďte vzorem! .....	43

<b>6. Image a životní styl</b> .....	45
Náš životní styl je pestrý .....	45
Image „na doma“ .....	46
V bibli je psáno: Miluj bližního svého jako sám sebe! .....	48
Image a home office .....	48
Metoda „líbí – nelíbí“ .....	50

### III. ČÁST: VYPADAT SKVĚLE

<b>7. Příběh plastického chirurga</b> .....	53
<b>8. Miluj své tělo!</b> .....	57
Sebekoučovací techniky na podporu sebelásky .....	58
<b>9. Co se změnilo?</b> .....	60
<b>10. Dvě roviny image</b> .....	61
Příběh klientky Sylvy .....	61
Vizuální rovina image .....	62
Psychologická rovina image .....	62
<b>11. Mužský vs. ženský element</b> .....	64
První kategorie .....	65
Druhá kategorie .....	65
Třetí kategorie .....	65
Čtvrtá kategorie .....	66
Mužský vs. ženský element v praxi .....	67
Obrázky pro inspiraci .....	70

<b>12. Psychologický podtext barev</b> .....	73
Historie léčení barvami .....	73
Významy nepoužívanějších barev .....	75
<b>13. Vizuální význam barev</b> .....	78
Základní vnímání barev .....	79
Jak zjistit svůj barevný typ? .....	81
Barevné typy .....	82
<b>14. Co z toho vyplývá?</b> .....	87
Kombinace barev .....	88
Jak kombinovat barvy .....	89
<b>15. Styl</b> .....	92
Naladění na své tělo .....	96
Stylové vychytávky .....	97
<b>16. Typy postav</b> .....	103
Ženské typy postav .....	104
Mužské typy postav .....	109

#### IV. ČÁST: CÍTIT SE SKVĚLE — VYPADAT SKVĚLE!

<b>17. Věk</b> .....	115
Překážka, nebo příležitost? .....	115
Sebeomezující myšlení .....	116
<b>18. Péče o sebe sama</b> .....	118
Péče o své vnitřní já .....	118
Péče o své vnější já .....	119
Vědomě a s láskou .....	119
Naslouchat svým potřebám .....	120

<b>19. Řeč těla</b> .....	124
Výraz tváře .....	124
Gesta .....	125
Stisk ruky .....	126
Oční kontakt .....	127
Postoj .....	128
Hlas .....	130
<b>20. Postoj úspěchu</b> .....	133
Rozhodnutí .....	133
Vděčnost .....	134
Sebevědomí .....	136
<b>21. Každý den</b> .....	140
Cítit se skvěle – vypadat skvěle! .....	140
Každý den se počítá .....	141
<b>Desatero na závěr</b> .....	143
<b>Zdroje</b> .....	145