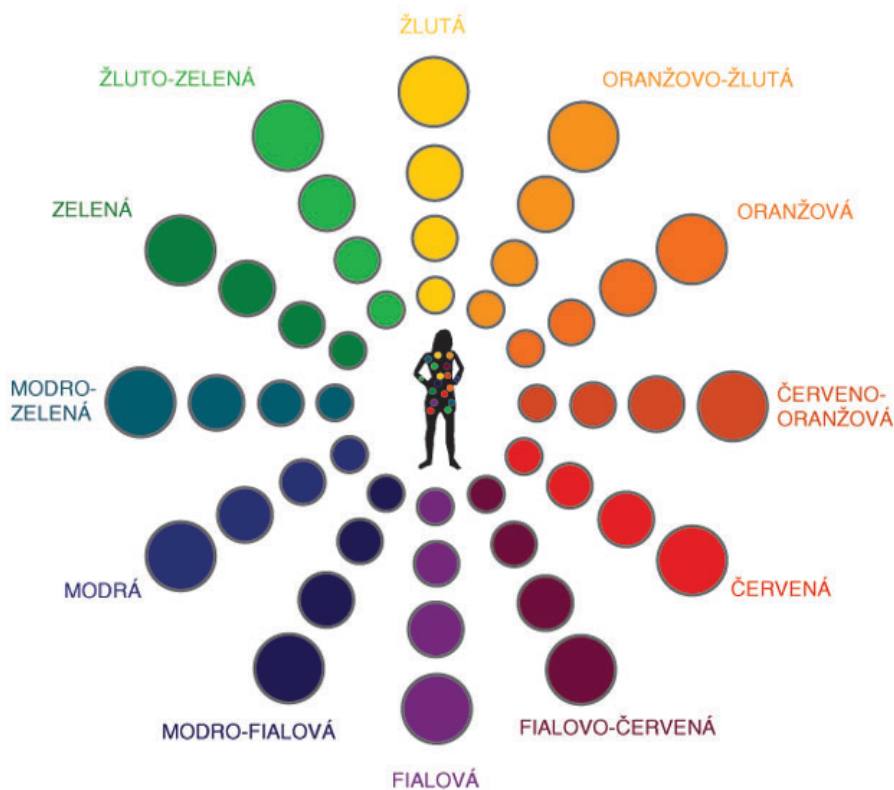


# NENOSTE ČERNOU

a objevte své  
správné barvy



J. STANDISH

NENOSTE  
ČERNOU  
a objevte své  
správné barvy

Jules Standish

PRAGMA  
HODKOVIČKY

Jules Standish  
NENOSTE ČERNOU  
a objevte své správné barvy

Z anglického originálu How Not to Wear Black  
přeložila Marcela Halouzková.

PRAGMA, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4.

© 2005 by Beyond Words Publishing, Inc.,  
and Simon and Schuster, Inc.

© PRAGMA

ISBN 978-80-7349-315-8

# OBSAH

<b>PODĚKOVÁNÍ</b> .....	5
<b>ÚVODNÍ SLOVO</b> od Janey Lee Grace .....	7
<b>KAPITOLA JEDNA</b>	
Představení vašich správných barev .....	9
<b>KAPITOLA DVĚ</b>	
Černá krása	
Jak barvy ovlivňují váš obličej .....	21
<b>KAPITOLA TŘI</b>	
Původ černé	
Historické vlivy .....	30
<b>KAPITOLA ČTYŘI</b>	
Psychologie černé	
Váš vztah k barvám .....	45
<b>KAPITOLA PĚT</b>	
Máte temperament nosit černou? .....	62
<b>KAPITOLA ŠEST</b>	
Máte genetické zbarvení, abyste mohli nosit černou? . . .	77
<b>KAPITOLA SEDM</b>	
Jak nosit černou, pokud <b>NENÍ</b>	
ve vašem barevném spektru? .....	95
<b>KAPITOLA OSM</b>	
Jak nosit černou, pokud <b>JE</b>	
ve vašem barevném spektru? .....	121
<b>KAPITOLA DEVĚT</b>	
Muži v černé .....	127
<b>KAPITOLA DESET</b>	
Černé shrnutí .....	138

## PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat O-Books za to, že mi dali příležitost vydat knihu, která, doufám, bude inspirací pro ženy i muže, co se týče barev a toho, jak správně nosit černou.

Je spousta lidí, kteří k této knize přispěli, a mé díky patří Janey Lee Grace za napsání tak úžasného úvodního slova a Dianě Moran a Davině Mackail za to, že si našly čas, napsaly o svých zkušenostech s barvami a podělily se o ně.

Děkuji všem těm skvělým expertům v jejich oborech, kteří mi s radostí pomohli při mém pátrání a psaní o černé a barvách; Alison Standish, Alle Svirinské, Therese Sundt, Victorii Galbraith, Harrymu Oldfieldovi, Philippě Merivale a Gisele Mir.

Všem svým klientům, kterým se za ty roky hodilo objevit své pravé barvy. Díky jejich pohledu na věc jsem mohla napsat tuto knihu. Děkuji těm, kteří mi dovolili zahrnout také jejich osobní zkušenosti, zvláště Melovi.

Pat Scott Vincent, zakladatelka společnosti Colourflair, mi byla skvělou učitelkou a opravdovou inspirací při hledání slov „tam venku“ o důležitosti barev v našem životě. Její podpora, povzbuzování a láska spolu s jejím profesionálním vkladem umožnily, že byla tato kniha napsána (spolu s Rayem).

Mé díky Sarah Jane Burrows za její hluboké a neuvěřitelně detailní zobrazení očí, které tvoří životně důležitou kapitolu této knihy o svépomoci. A také ohromně talentovanému umělci Vinci Pooleovi za jeho obrázek dívky na obálce.

Děkuji všem svým rozkošným přátelům za jejich pomoc, povzbuzování a příspěvky, zvláště Sue, Rachel, Georgii, Trish, Mich, Fee, Charlottě, Karen, Lizzie, Jo, Leslie a Fioně. Mé zvláštní díky patří Lou a Iain, Fabba Susie a Pip.

Jonathan a Alex mi poskytli veškeré počítačové zázemí a znalosti, a pomohli tak vytvořit fotky a obrázky v této knize a na mých webových stránkách a v první řadě pomohli tyto webové stránky vytvořit. Kluci, udělali jste skvělou práci.

... a nakonec mým dětem, Becce a Alexovi, za to, že mi dovolily napsat tuto knihu během letních prázdnin, a mému milovanému manželovi Milesovi, který se vzdal celého víkendu, sedl si a celý text přečetl, než jsme ho mohli pustit do světa! Děkuji mé úžasné mamce, která mi dala životní víru, že můžu dělat cokoli.

# ÚVODNÍ SLOVO

## Od rozhlasové moderátorky a spisovatelky Janey Lee Grace

Vy máte ale štěstí! Inspirativní Jules Standish odhalila vše v téhle skvělé, nové knize. Tahle holka se v tom vyzná a věřte mi, že tohle je vaše vstupenka do osobního stylingu a barevné analýzy.

Pamatuju si, jak jsem před lety měla konzultaci s jednou ženou, která mi nabídla „lekcí o barvách“, pověsila mi na krk pár šátků, a já jsem odcházela se vzorníkem nudných barev, které jsem ze všeho nejvíc nesnášela. Vrátila jsem se zpátky ke své staré dobré černé.

Moje zkušenost s Jules byla naprosto odlišná, je toho mnohem víc než jen zjištění, jaký jste „barevný typ“ – Jules provedla o barvách rozsáhlé studie založené na barevném kruhu Johannese Ittense. Vysvětluje, že správné barvy nás mohou stimulovat, podnítit, inspirovat nebo uklidňovat – stručně řečeno, dá se to pojímat různě. Být vnímaví a intuitivní, co se týče barev, může nejen vylepšit váš styl, ale podnítí vás to, abyste se spojili se svou osobností a harmonizovali své energetické pole. Díky Jules jsem si také uvědomila, že si často myslíme, že nosit černou je „trik na zeštíhlení“, ale opak je velmi často pravdou!

Barvy mají bezpochyby psychologický vliv na náš mozek. Všichni víme, jak se nám zvedne nálada za jasného, slunečného dne, zvláště tady v Británii, kde jsme jím pozhánání mnohem méně než země kolem Středozevního

moře. Pokud navíc nosíme šedou a černou, jen nám to na sklíčenosti a depresi přidá. Pokud do svého oblečení a doplňků vpustíme nějakou barvu, může se nám podařit přivést slunce zpátky!

Julesina doporučení se neomezují jen na módu, je si velmi dobře vědoma také důležitosti barev doma a napsala úžasného průvodce k použití dekorativních barev a interiérového designu pro mou knihu *Nedokonalé přírodní domov*.

Taky se mi hrozně líbí, že Jules zaujímá holistický přístup. Má na paměti udržitelnost a je si vědoma ekologické módy i látek. Docela ji ohromil můj šatník „šik nákupů v charitě“, a ačkoli pár mých impulzivních, zastaralých nákupů ke mně barevně moc neladilo a musela jsem je znovu poslat do charity, většinou mi s radostí pomohla barvy a styly namíchat a zkombinovat. Moc se mi také líbí, jak je Jules zanícená pro přírodní péči o pleť a kosmetiku (je úžasná umělkyně make-upů!).

Tak si tuto knihu užijte, a zvláště pokud jste „taková šedá myš“, vítejte v úžasném světě barev – je tu opravdu nová černá.



## KAPITOLA JEDNA

### PŘEDSTAVENÍ VAŠICH SPRÁVNÝCH BAREV

Jste k sobě upřímní a nosíte ty barvy, pro které jste se narodili? Nebo jste se nevědomky odcizili svým opravdovým, zděděným vlastnostem? Víte, jaké to původně byly?

Jak by se vám líbilo dopřát si proměnu s barevnou analýzou? Je to zkušenost, kterou prožijete jednou za život, a také ta nejlepší investice, jakou kdy uděláte. Budete mít příležitost zjistit, díky kterým barvám budete vypadat zdravě a nádherně, ale také jestli se dá černá nosit i ve vyšším věku bez toho, abyste vypadali a cítili se starší než vaše oblečení!

Celý život, od narození až po starší věk, budete obklopováni mnoha barvami, ze kterých si můžete vybrat. Jak ale skutečně poznáte, které povznášejí vaši osobnost a jsou v souladu s vaším osobním zabarvením? Které odstíny vám dodají léčebný užitek fyzicky i emocionálně a budete se díky nim cítit i vypadat mladší a zdravější?

Co černá energeticky způsobuje fyzickému tělu? Každý z nás má „auru“ neboli energetické pole a barva má v různých obdobích života silné účinky na naše emocionální potřeby. Díky správným barvám budete vyzařovat zdraví a dobrý životní pocit.

Narodili jste se s dědičným, genetickým otiskem osobních rysů a zbarvení. Kvůli osobním záležitostem, náročným situacím a emočním obtížím ale můžete zjistit, že jste

se během života změnili. Přirozeně extrovertní a zábavný člověk se třeba musel vypořádat se ztrátou blízké osoby nebo rozvodem, a tak se zahalil do černé nebo tmavých barev, které ukrývají jeho skutečnou povahu.

Pokud se ale člověk obléká do černé, i když není v tomto „stavu“, může to být velmi vyčerpávající. Ženy se často uchylují k černé při nemoci nebo traumatu, kvůli nízkému sebevědomí a nadváze. Přitom si ale neuvědomují, že pokud zůstávají u černé, může to brzdit jejich zotavení a udržovat je v jejich smutku. Nebo se tak skrývají před svými strachy. Proč se lidé automaticky obrací k černé, když truchlí nebo jsou v depresi? Po celá léta byla černá spojována se smrtí a smutkem a má mystický, temný a pochmurný nádech.

Moderní doba ji udělala sexy a stylovou. Je základní součástí šatníku moderních žen a mužů, zvláště v podnikatelském sektoru. Je to barva, za kterou se můžete schovat, cítit se pod ochranou a v bezpečí a někdy také zůstat nepovšimnutí.

Terapeutka barev a umělkyně Theresa Sundt říká, že „v malování černá postrádá barvu, což je důvod, proč se používá k ohraničování, protože dává obrys obrazy a zdůrazňuje barvu, která v nich je.“ Černá poskytuje ohraničení také kolem lidí, když nechtějí ukázat své barvy světu nebo vysílat nějaké poselství. Všichni si potřebujeme čas od času orazit a černá se pro některé lidi stává cenným štítem proti společnosti.

Při hledání správných barev, které vám sednou, má pro vás největší vliv vaše genetika. Ve vašich očích vězí klíč k barvě tónu vaší pleti. Máte v očích tmavé výběžky a paprsky pravého melancholika se svěží pletí? Můžete

nosit silný, dynamický make-up, který skutečně sedí jen tomuto zbarvení?

Pravá melancholická dáma bude v černé vypadat báječně, nicméně v západním světě je jen menšina žen, které skutečně mají tento tón pleti a osobnost, aby v ní v každém věku vypadaly úchvatně.

Jste to vy? Zjistěte to pomocí svépomocného průvodce v této knize.

Věděli jste také, že když si položíte pár jednoduchých osobních otázek, můžete zjistit, jaký je váš temperament? Jste „slunečný sangvinik“, „trpělivý flegmatik“, „dynamický choleric“ nebo „introvertní melancholik“, který může nosit černou a necítit se přitom unavený? Pravděpodobně vykazujete tendence více než jednoho typu osobnosti. Barvy, které nosíte, by měly doplňovat vaši osobnost, ale co se stane, pokud nosíte pro svůj temperament špatné barvy?

Spousta velkých psychologů včetně Junga a Steinerja psala o temperamentech a jejich dopadu na naši osobnost. Byl to Hippokrates, který jako první rozlišil čtyři různé „šťávy“ (temperamenty) a to, jak ovlivňují odstín naší pleti.

Černá jako barva je vysoce kontroverzní a emotivní – dává falešnou představu, že ženy vypadají štíhlejší. Designéři, kteří se černou zdobí sezónu za sezónou, nám v médiích vymývají mozky, když tvrdí, že černá je vždy „ta“ barva, ve které máme být spatřováni. Ze stylistického hlediska to není jen o tom obléct své tělo do správných střihů. Musíme se také ujistit, že náš obličej dramaticky nezestárne nebo nebude vypadat nezdravě kvůli nošení špatných barev.

Masy lidí se řídí módou celebrit a spousta osobností přitahujících pozornost nosí černou a ovlivňuje naši kulturu posedlou mládím. Z hlediska krásy pleť po určitém věku začne ztrácet svou barvu, začnou se objevovat vrásky, stíny pod bradou a tmavé kruhy kolem očí a tohle všechno korunují bílé kořínky vlasů! Na špatném tónu pleti černá barva tato negativa ještě zdůrazní. Jak byste se cítili, kdybyste věděli, že černá vaší tváři přidává deset let?

Dnešní ženy se více než kterákoli jiná generace starají o to, aby zabránily stárnutí a vypadaly mladší. Barva má ohromnou schopnost proměny a působí jako neustálý face-lifting, pokud se na tváři použijí ty správné odstíny. Proč utrácet spousty peněz za kosmetické operace, když stejnou práci udělají správné barvy relativně levně?

Netýká se to pouze žen. Také muži si začali více uvědomovat módu a utrácet peníze a čas za to, jak vypadají. Černá může mužům velmi uškodit, protože nemají možnost čelit negativním jevům make-upem.

Jak jste na tom s černou vy? Opravdu sedí vaší povaze a zbarvení? Pokud je pro vás škodlivá, ukážu vám, jak ji nosit dál, aniž by vám přidávala na věku nebo vás energeticky vyčerpávala.

Objevit své skutečné barvy může mít velký vliv, protože mají schopnost ovlivnit vás na mnoha úrovních. Proč někteří lidé skutečně září, když nosí jasné barvy, a jiní v nich vypadají prostě přeplácané? Už jste někdy měli jeden z těch dní, kdy vám všichni lidé říkají, jak dobře vypadáte? Pravděpodobně to bylo tím, že jste měli na sobě jednu z vašich správných barev.

Tato kniha vás dovede k pochopení vašeho osobního temperamentu a ukáže vám, které barvy vám pasují. Odhalí vám vaše správné barvy a umožní vám, abyste zbytek života prožili s vědomím, že podporujete svou osobnost a maximálně těžíte ze svého vzhledu.

## **O systému barev**

O barevné analýze už byla napsána spousta protichůdných tezí. Ačkoli je barva vlasů a očí důležitou součástí celkového dojmu tvořícího zbarvení, nejsou rozhodujícím faktorem, když hledáte barvy, které lahodí vaší pleti a přináší jí zdravou jiskru. Třídění lidí tímto způsobem se jmenuje „Typová analýza“, systém založený na celkovém vzhledu podle stereotypů. Pokud ale nespadáte do „klasického“ typu zbarvení, není pro vás tento systém užitečný a je to výrazně nespolehlivý průvodce základního odstínu pleti.

Účelem barevné typologie je poskytnout přesné výsledky. To znamená vzít v úvahu vaši osobnost, zdraví a zbarvení. Extrémně důležité je porozumět vaší genetice. Poskytne vám to klíč k vašim harmonizujícím barvám; těm, které upozorní na vaše nejlepší vlastnosti pomocí oblečení, které nosíte, a make-upu, který používáte.

Všichni dědíme své zbarvení z blízkých vztahů, obvykle buď od našich rodičů, nebo prarodičů. Barva očí, odstín pleti, vlasy a temperament osobnosti jsou všechny tvořeny zděděnými geny. Může se stát, že máte kombinaci zbarvení od různých členů rodiny, a to z vás dělá jedinečnou osobnost.

Systém barevné typologie popsany v této knize byl před více než 20 lety navržen Pat Scott Vincent, zakla-

datelkou společnosti Colourflair. Její práce se zakládá na metodách Bernice Kentner, které vznikaly v Americe před více než 30 lety. Pat je inspirativní učitelka, jeden z původních členů společnosti International Federation of Image Consultants a také její bývalá prezidentka.

System Colourflair je jiný než „Typová analýza“; je holistický a je založený na souboru testů, které určí odstín pleti: Pohlíží na vaši osobnost, vzor a barvu očí a účinky aranžování barev na vaši pleť. Je neuvěřitelně přesný a spolehlivý, pokud se provádí správně. Zaměřuje se na vhodné barvy, které jsou v souladu s odstínem vaší pleti.

Cílem systému Colourflair je soustředit se na to, aby vaše pleť vypadala tak atraktivně, jak je to jen možné.

Tento systém pohlíží na pleť obličeje takovým způsobem, jak by to dělali plastičtí chirurgové, kdyby se rozhodovali, jak zlepšit vzhled klienta. Pečlivě zkoumá vrásky, skvrny, tmavé stíny a další problémy, vybírá správné barvy, které tyto záležitosti napravují někdy tak dramaticky a s účinkem takové proměny jako chirurgický lifting obličeje! Skutečné kouzlo je, že je to lepší než botox, protože barvami získáte všechny výhody, ale stále můžete hýbat svým obličejem a neutratíte přitom stovky liber.

Čtyři základní skupiny barev jsou známé jako „Typy“, které poukazují na chladné (léto a zimu) a teplé (jaro a podzim). Tento systém jednoduše poukazuje na vlastnosti a barvy, které nejlépe vystihují vás i váš vzhled. Stejně jako v přírodě existuje i tady široká škála barev a vzhled vašeho typu má vliv na ty okolo vás i na to, jak sami sebe vnímáte.

Vy jako jedinec v sobě máte jedinečnou směs čtyř možností typů, ze kterých jeden obvykle převažuje, a tudíž má nejsilnější vliv na odstín vaší pleti, osobnost a zdraví – váš Typ. Může se stát, že vás ovlivňuje další typ, který působí na váš vzhled a osobnost a umožňuje vám nosit také některé barvy z tohoto typu.

Tato kniha vám představí vaše správné barvy. Získáte fascinující pohled na celé spektrum barev, které se s vámi pojí. Tyto praktické a užitečné výsledky vám budou sloužit po celý zbytek života.

Tohle je průvodce, kterého prostě musíte mít. Dar znalosti, která změni váš pohled na nošení černé, a dokonalý dárek pro všechny vaše kamarádky, matky, dcery a partnerky!

## **POZNÁMKY NĚKTERÝCH CELEBRIT**

### **Diana Moran – Zelená bohyně (70)**

#### **o svém osobním postoji k nošení černé**

Diana je bývalá modelka a naše obrazovky zdobila jako Zelená bohyně. Je to krásná dáma a opravdu inspirativní příklad toho, jak se dá stárnout s grácií. Diana ví, jak nosit černou, aby jí to přineslo největší užitek, vypadala stylově a štíhle, a přitom to jejímu obličejí nepřidalo na věku. Tady se s vámi dělí o své tipy!

V roce 2010 nemá věk nic do činění s tím, jak se oblékáte – například rifle a top si může obléci žena jakéhokoliv věku a stále vypadat skvěle. Vyvarujte se tedy, abyste se oblékaly jako cuchty jen kvůli svému věku, a místo toho se naučte oblékat pro svou osobnost!

Ať už jsou vaše velikost nebo tělesné proporce jakékoli, pokud si oblečete něco ve stejné, jednolitě barvě, docílíte tím delšího a štíhlejšího vzhledu, přestanete rozdělovat své tělo na dvě poloviny, a tím ho dělat opticky kratší. Dávejte si ale pozor na to, kde váš top končí, zvláště pokud si oblečete svetr s kalhotami nebo sukní, protože oči přitáhne právě to místo, kde se tyto dva kusy oděvu setkávají – což bývá až příliš často nejširší část boků!

Řešením je nosit buď kratší, nebo delší top, a docílit tím štíhlejšího účinku. Jednolitá masa černé vytvoří štíhlou tmavou siluetu, ale možná ji budete chtít „pozvednout“ přidáním jiné barvy.

Barvy jsou důležité a přispívají k našim náladám. Je ale nezbytně nutné pochopit, že jak stárneme, ztrácíme pigment a barvu z naší kůže a mění se barva naší pleti i vlasů. Barvy, které nám seděly v mládí nebo snad ještě před deseti lety, nám mohou být v dospělosti k ničemu. Nosit na kůži barvy, které jí sluší, je jemný způsob, jak navrátit barvu staršímu, unavenému obličejí bez toho, abychom musely používat tuny make-upu.

Jako amatérská umělkyně používám Barevný kruh (umělecká pomůcka), který mi prozradí, které barvy spolu ladí a které jsou v rozporu. Ty, které k sobě pěkně sedí, jsou ty, které spočívají přesně na opačných stranách kruhu. Tuto harmonii můžete pozorovat v přírodě a moje oblíbená květina maceška to krásně znázorňuje – fialová uctívá žlutou.

Oblečení může ovlivnit naši náladu, takže když si dám tu práci a hodím se trochu do gala, mám z toho dobrý pocit (i když si toho nikdo jiný nevšimne!). Vrstvení oblečení je nejen pěkné, ale také praktické, zvláště při změ-



nách klimatu způsobených topením a klimatizací. Pokud dám dohromady outfit a mám nějaké pochybnosti, vzpomenu si na svou matku, která mě učila: „Když si nejsi jistá, nech to plavat,“ a zkusím jinou kombinaci.

Jak vyžíváme, spousta starších žen nosí černou, aby se cítila bezpečně. Osobně se musím cítit jako mistr světa, abych mohla nosit černou správně, a pokud se cítím mizerně, může být zcela černý oděv velkou chybou! Při své práci v Londýně jsem přišla na trik dát si blízko obličejě šálu, brož nebo náhrdelník v barvě, která mi skutečně lahodí. Když to správně pojmete, černý outfit může vypadat úžasně!

Řešením je experimentovat s finančně nenáročnými doplňky, květinami a vzory. Kombinujte struktury a látky – jako silnou černou koženou bundu přes jemné černé hedvábné šaty.

Malé barevné spršky mohou černý outfit pozvednout, takže když jsem trochu „bohémská“, ráda vidím různé barvy, které přitáhnou pohled a vytváří nečekané, vzrušující účinky. Buďte troufalé, barevná šála nebo překvapující šperk nemusí být drahé, ale připoutají pozornost k jednoduchému černému outfitu. Lemování nebo ozdoba blízko pěkného obličejě přitáhne pozornost k vašim přednostem a zakryje tělesné nedostatky níže!

K dosažení stejného účinku používejte barvy. Pokud máte například velká stehna, noste černou na spodní polovině těla a jasné barvy k přitáhnutí pozornosti k tě horní. Naopak opravdu jasný vršek není dobrý nápad, pokud máte příliš velká prsa nebo břicho. Tady trik spočívá v tom, obléci si černé šaty nebo černý top doplněný

černými kalhotami či sukní k dosažení prodlužujícího, zeštíhlujícího účinku.

Když si přes to vezmete sako nebo bundu příjemné barvy, která sluší vaší pleti – **zároveň odvrátíte** pozornost od svého baculatého břicha (které jste zamaskovaly černým topem pod sakem!).

Vedu velmi náročný život a třídím své oblečení podle barvy. V šatníku mám obrovské množství černé – šaty, sukně, kalhoty a saka. Nikdy bych si na sebe nekoupila něco barevného jen proto, že je to „módní“, a nosím jen barvy, které mi sedí, povznášejí mou duši a díky kterým se cítím šťastná.

Všechno mé oblečení visí v barevných skupinách – sekce zelené (samozřejmě), žluté, červené, fialové a taky velká sekce černé! Tímto způsobem snadno najdu kusy oděvu, které chci, a mohu je lehce sladit. Vyhýbám se tak ukvapenému nakupování a pozdější frustraci, když zjistím, že už mám něco podobného roky pohřbeného v šatníku! Takže pokud jste uvízly v kolejších módy, uspořádejte si svůj šatník, neustále ho uklízejte a vyhýbejte se hromadění. Pro vaše odložené oblečení se najde skvělé místo v charitě a ještě budete pomáhat těm méně šťastným.

A závěrem – zkontrolujte své rozměry! Na velikosti záleží a nemělo by být pravidlem, že se zvyšujícím se věkem se zvětšuje i vaše číslo! Pomozte tedy samy sobě vypadat a cítit se skvěle, když se budete udržovat v kondici a budete jíst méně, abyste si užívaly života i ve zralém věku.

## **Davina Mackail – autorka *Našeptávače snů* o své cestě za nošením černé**

Davina se se mnou radila ještě před vydáním své knihy kvůli všem těm mediálním propagacím, které měla podstoupit. Jako nádherná modrooká blond klasická jarní dáma si uzpůsobila nošení černé, která nepatří mezi škálu jejích barev.

„Pracovat s Jules a jejím přístupem k psychologii barev skrze oči a osobní vlastnosti pro mě bylo odhalením. Už jsem „své barvy měla“, když jsem si před lety nechala diagnostikovat, že můžu nosit černou a bílou a všechny tmavé výrazné barvy, protože konzultantka založila svou analýzu na skutečnosti, že jsem blondýna s bledě modrýma očima a světlou pleťí.

V té době jsem byla šťastná, že nemusím odstranit černou ze svého šatníku, ale co jsem se naučila od Jules změnilo nejen můj šatník, ale také to, jak vypadám. Ty tmavé barvy mi vůbec nesluší a byla jsem v šoku, jak moc mi přidávají na věku a zdůrazňují mé vrásky. Teď se učím nosit své správné barvy, mnohem světlejší a jasnější paletu.

Při uvedení své knihy jsem se vyhnula všudypřítomným černým společenským šatům a šla jsem do jasné fialového saka – stále se oddávám té záplavě komplimentů, které jsem obdržela za to, jak skvěle jsem vypadala. A bylo o to příjemnější, že spousta hostů byli mí staří přátelé, které jsem roky neviděla. Také si užívám nový milostný román s oranžovou a korálovou – odstíny, ve kterých byste mě před pár lety zaživa neviděli. Přesto jsou to odstíny, které mi dokonale sedí a ve kterých se cítím plná života a energie.

Pravda je vlastně taková, že ačkoli se v mém šatníku stále nachází pár sexy černých kousků, se kterými nejsem ochotná se rozloučit, od Julesiny návštěvy se nemůžu přimět vrátit se k černé! Takhle radikální a přímá to byla proměna.

Naprosto si užívám nakupování v rámci mé nové barevné palety a experimentuji s dalšími neobvyklými (pro mě!) barvami, kterým jsem se celý život vyhýbala v mylné obavě, že mi prostě „nesedí“. Vypadám lépe a mladší, ale co je důležitější, *cítím* se ve svých nových barvách lépe – ve skutečnosti mi dávají energii a vzpruhu mému systému. Jsem tak strašně ráda, že jsem na to přišla dřív, než bych byla příliš stará na to, abych si to užila!“

Cítím nesmírnou výhodu, že jsem měla příležitost setkat se a pracovat s ženami jako Janey Lee Grace, Dianou Moran a Davinou Mackail. Tím, že přispěly do této knihy, pomohly šířit poselství o tom, jak důležité barvy jsou. Měla jsem to štěstí, že jsem se při své práci setkala s mnoha různými typy žen, od žen v domácnosti až k vrcholovým manažerkám. Je vždycky radost vidět, jaké dramatické a pozitivní účinky to má na jejich vzhled a osobnost, když si obléknou své správné barvy. Správné barvy mohou měnit život a já doufám, že tato kniha nějakým způsobem pomůže změnit i ten váš!

## KAPITOLA DVĚ

### ČERNÁ KRÁSA

#### Jak barvy ovlivňují váš obličej

##### **Stárnout elegantně**

Budme upřímní, všichni chceme vypadat dobře, jak dlouho to jen půjde. Stejně jako já jste možná strávily mládí ničáním vlasů nekvalitními barvami a trvalými, nadměrným opalováním a používáním všech levných, chemických výrobků, co se vám jen dostaly do rukou. Najednou dospějete do bodu, kdy si uvědomíte, že jste zestárly a že vás začínají dohánět škody, které jste na sobě napáchaly. Už se nedá uspět se špatnou barvou vlasů a oblečení! Nikdo z nás nechce stárnout, ale je to nevyhnutelné, a proto to dělejme elegantně a snažme se dál vypadat dobře všemi dostupnými prostředky.

Vaše představa o sobě samých se neodmyslitelně pojí se vzhledem a je středem vaší osobnosti. S věkem přichází změny obličje, které na vás mohou mít obrovský dopad, když k nim začne docházet. Pokud váš dobrý pocit závisí na tom, jestli vypadáte dobře, pak se představa o sobě samých musí s věkem měnit, aby se ženy mohly cítit skutečně šťastné ve své vlastní kůži, at' už je sebevrásčitéjší.

Od dnešních žen se očekává, že budou vypadat módně, budou pořád štíhlé, dokonale upravené a mladé, protože v naší společnosti jsou idealizovány celebrity, jejich vzhled a životní styl.