

**12** tipov, ako získate a už nikdy nestratíte faktor CH

# Rýchlokurz *charizmy*

PRIŤAHUJÚ NÁS AKO MAGNETY, VISÍME IM NA PERÁCH, CHCEME BYŤ PRÍŤAŽLIVÉ AKO ONY. NAŠLI SME ODBORNÍČKY, KTORÉ VEDIA, AKO ZÍSKAŤ TO, ČO NIKTO NEDOKÁŽE PRESNE OPÍSAŤ, ALE VŠETCI TO CHCÚ MAŤ. CHARIZMU.

Text: **Gabriela Bachárová**  
Foto: **Profimedia, Dreamstime**

**I**nteligencia ani krása nikomu úspech v živote nezaručia, ak chýba faktor CH. To je vynikajúca správa pre všetky, ktoré nevyštudovali tri vysoké školy za dva roky a nevyhrali žiadnu súťaž krásy. Ďalšou skvelou správou je, že charizma sa dá naučiť rovnako ako napríklad cudzí jazyk. Alebo, ak chcete, inak: charizmu v sebe môžete objaviť. Ak sa u vás zatiaľ neprejavila, tak len preto, že ste o nej nevedeli.

## O ČOM TO VŠETCI HOVORIA?

Keď o žene niekto povie, že má v sebe „niečo“, a pritom sa to snaží neúspešne opísať ďalšími slovami, sme doma – hovorí o charizme.

Ak ju zatiaľ nemáte, trochu si komplikujete životné šance. Krásna, ale málo sebavedomá, skôr plachá a chladná žena môže zostať sama, ale energická, životaschopná žena so štandardnou tvárou a proporciami má dlhý poradovník s nápadníkmi.

Rozdiel teda nie je v mierach, ale v dávke charizmy, ktorou obe dámy disponujú.

Asi najlepšie to uvidíte v pracovnej oblasti. Ak chcete vyniknúť, dobré vzdelanie, šikovnosť a nasadenie sú len nevyhnutným minimom.

## JE TO V GÉNOCH

Väčšina ľudí si myslí, že charizma je vrodená, ale nie je to tak. Niekto sa, samozrejme, s čarom v sebe narodí a všetci ho zbožňujú už od kolísky. Lenže s charizmou sa môžete spriatelíť pokojne aj vtedy, keď máte tridsaťpäť a nikto nespozná, že je to nová známosť a nie prastarý vzťah.

„Charizmatického človeka spoznáte vtedy, keď vstúpi do miestnosti. Nie je to len tým, že vám je sympatický. Charizmatickí ľudia vyžarujú pozitívnu energiu, dokážu vzbudiť pozornosť, sú pre ostatných inšpiráciou a motiváciou,“ hovorí odborníčka na imidž a osobný štýl Dagmar Gabulová. >>

*Dagmar  
Gabulová*

odborníčka na imidž  
a osobný štýl



# 1 SLEDUJTE ŽENY, *ktoré vedia, ako charizmu objaviť*



**Dagmar Gabulová** má na charizmu pečiatku. Je prvou certifikovanou koučkou štýlu pre Slovenskú a Českú republiku. Mimoriadne krásna žena s niečím navyše. Našla oblasť, ktorá ju naplňa a pohlcuje, a nadšene odovzdáva ďalším ženám informácie o tom, ako byť krásna a šťastná. Veľmi charizmatiké. „Môj osobný tip na rýchlu charizmu je úsmev. Nestojí nás ani cent, nevyžaduje roky tréningu a každá z nás vďaka tomu dokáže robiť skutočné zázraky,“ je presvedčená.



**Pavla Koucká** je psychologička a biologička, autorka dvoch kníh. Zo všetkého najradšej pomáha zreniu osobností svojich klientov. „Slovo charizma pochádza z gréčtiny. Pôvodne znamenalo obdarovanie, prejav priazne, čo naznačuje, že charizmou je človek obdarovaný: buď ju má, alebo nie. Myslím si, že ju máme všetky, odlišujeme sa v jej miere, ktorú môžeme pri troche snahy meniť.“



**Markéta Langová** je učiteľka v materskej škole, ktorá nespĺňa typickú predstavu o charizmatikom človeku. Nie je extrovertná, na prvý pohľad nebudí pozornosť okolia. Je v nej však ukryté niečo, čo druhých magicky priťahuje. Mimoriadny pokoj v každej situácii a tajuplná múdrosť. Akoby poznala odpovede na otázky, ktoré sa všeobecne považujú za „nezodpovedateľné“.

# 2 ZAUJÍMAJTE *sa o druhých úprimne*

Charizmatickí ľudia majú v krvi jednu nadštandardnú a veľmi oceňovanú schopnosť: úprimne sa zaujímajú o druhých. Kladú otázky a dokážu oceniť, pochváliť, povzbudiť. Človek so skutočnou charizmou „vynesie“ osobnosť svojho komunikačného partnera tak, aby sa cítil jedinečný, a to aj vtedy, keď sám je omnoho schopnejší, inteligentnejší a zaujímavejší. „Dokážu skvelo počúvať. Sú empatické. Tieto vlastnosti vytvárajú ich osobné fluidum, čo im pomáha byť v živote úspešnými aj bez ohľadu na vzdelanie či fyzickú krásu,“ potvrdzuje Dagmar Gabulová.

**Tip na sústredené počúvanie:** Keď budete nabudúce s niekým hovoriť, sústreďte sa na to, čo hovorí, a namiesto rýchlej poznámky o tom, ako by ste jeho problém riešili vy, sa ďalej zaujímajte o jeho život a názory.

# 3 *Musíte vedieť, čo* HĽADÁTE

Aj keď charizmu nie je možné presne pomenovať, nie je problém určiť, kto je charizmatiký človek. Akými vlastnosťami nás priťahuje: Je príjemne sebavedomý, rád vystupuje na javisku sveta, nebojí sa prezentovať sám seba, dokonca mu to robí radosť. Je presvedčený, že má ostatným čo ponúknuť a že by ho mohli, dokonca aj mali, nasledovať. Miluje život, má veľkú energiu a je pre niečo zapálený. Na svete ho to baví. Otrávený a negativistický pohľad mu nie je blízky, a to ani vo chvíľach, keď mu život ukazuje tienistejšie stránky.

A red dress with white polka dots is partially visible in the top left corner. In the center, a pair of red high-heeled shoes with bows is shown from the back. The background is a plain, light color.

# 4

*Stavte na*

## SEBAVEDOMIE

Čaro človeka vychádza v prvom rade zo sebavedomia. Aké je tajomstvo ľudí, ktorí sú vždy prví, neujde im žiadna príležitosť, majú úspech v láske aj v práci, ostatní ich obdivujú a vyhľadávajú ich spoločnosť? Títo ľudia si niečo priveľmi dobre uvedomujú. Sami seba. Tí, ktorí sa sťažujú na životné neúspechy, sú naopak, často odpojení od svojho tela, pocitov, nevnímajú dostatočne svoje kladné ani záporné stránky. A práve v tom spočíva príčina krachu.

Prvým predpokladom na sebavedomie je cítiť sa dobre vo svojom tele. Odtiaľ pramení vyrovnanosť, sila a energia, ktorá je zaujímavá aj pre ostatných ľudí. „Z charizmatičkých ľudí vyžaruje sebavedomie, ale nie prehnané.

Sebavedomie v pozitívnom zmysle slova bez toho, že by sa chvastali či vystupovali egoisticky. Veria svojim schopnostiam, znalostiam, cieľom aj hodnotám. To je jeden z ich obrovských darov,“ potvrdzuje Dagmar Gabulová.

**Tip na vyššie sebavedomie:** Do úzkeho kontaktu so svojím telom a pocitmi sa dostanete najlepšie prostredníctvom športu, meditácie alebo dychových techník. Tie vám pomôžu získať cit pre seba, čo je dôležité na dobrý a úspešný život.

# 5

## *Nebojte sa nadchnúť* ĽUDÍ OKOLO

Vášeň. Bez nej sa charizma nezaobíde. Ten, koho ostatní obdivujú, prejavuje nadšenie, či už sa teší zo života všeobecne, alebo je zapálený pre jednu konkrétnu oblasť. Mám kamarátku, ktorá varí od rána do večera. Doma má haldy kuchárskych kníh, vymýšľa rôzne exotické jedlá a hovorí len o tom, aké lahôdky nakúpila a čo z nich pripraví. A teraz otázka: je Irena bláznivá alebo charizmatičká? Oboje, samozrejme.

„Charizma je vnútorná sila, ktorá pôsobí na druhých, ovplyvňuje ich a dokáže ich nadchnúť. Záleží pritom na sebaistote, energickosti, komunikačných schopnostiach, na presvedčení aj na potrebe zapôsobiť,“ hovorí Pavla Koucká.

**Tip na vášnivý život:** S vekom často ženy strácajú zápal pre niektorú z oblastí života a sústredia sa len na povinnosti, ktoré im ubierajú podstatnú časť dňa aj energie. Všimnite si, že koničkom a rozvoju svojej osobnosti sa venujú najmä muži. Je preto dobré napodobniť ich a navzdory vonkajším okolnostiam v sebe objaviť zabudnuté nadšenie pre... čokoľvek.

## 6 UKÁŽTE *svoju pravú tvár*

V živote hráme rôzne roly. Nič proti nim, pomáhajú nám prežiť a získať to, čo chceme. Premýšľali ste však niekedy nad tým, akú slobodu by ste pocítili, ak by ste sa dokázali vystaviť v celej svojej pravde? Nebojte sa reakcie okolia, môže byť len pozitívna alebo dokonca obdivná. Veď kto iný ako charizmatičký človek si dovoľí prejavíť sa autenticky? Aj keby sa mal správať spôsobom, ktorý určite nie je väčšinový. „Zaručeným receptom na charizmu je byť autentická a sama sebou. Charizma je nadviazaná na osobnosť človeka. Ľudia vašu osobnosť potrebujú cítiť a poznať, kto v skutočnosti ste,“ hovorí Dagmar Gabulová. Keď to nemôžu zistiť, pretože im v tom bránite uplatňovaním všemožných masiek, automaticky o vás strácajú záujem. Zaujať niekoho môžete len pravdivosťou. Presne tak to funguje.

**Tip na odkrytie svojej osobnosti:** Negatívne vlastnosti je dobré korigovať, nie ich ukrývať. Môžu vám dokonca prihrať body sympatií, ak si ich verejne priznáte a dokonca s nimi vlúdne zaobchádzate. Netrestajte sami seba, nie je to ani trochu charizmatičké.

## 8 *Nepodceňujte* SILU *oblečenia*

To, čo máme na sebe, prezentuje navonok našu osobnosť a určuje, ako pôsobíme na druhých ľudí. A úspech v živote predsa závisí od toho, aké šance nám dávajú ostatní, či už v láske alebo v práci. Venujte preto svojmu šatníku sústredenú pozornosť, podporí to vašu charizmu. „Vzhľad má významný vplyv na to, ako sa cítime, čo si o sebe myslíme, aj na to, čo o sebe vďaka zvolenej farbe oblečenia a doplnkov hovoríme. Preto je dobré vedieť, ako sa správne obliekať, aby náš celkový vzhľad vyjadroval presne to, čo chceme a hovoril v náš prospech,“ hovorí Dagmar Gabulová. „Často sa stretávam s tým, že keď si s klientkou pretriedime šatník a poradím jej, na aký typ oblečenia a farby sa zamerať, celá sa rozžiari a prirodzene jej stúpne sebadôvera,“ doplňuje.

**Tip na šik šatník:** Dôležité je vytvoriť si jedinečný a typický štýl oblečenia, stať sa sama módnou značkou. To, ako sa konkrétne obliekať, necháme, samozrejme, na vás, ale chybu neurobíte uvoľneným elegantným štýlom, ktorým dáte najavo, že ste žena.

## 7 *Zapôsobte* ENERGIU *a osobnosťou*

Pavla Koucká, psychologička a biologička: „Charizmu je možné do určitej miery natrénovať. Môžete na sebe pracovať, zlepšovať svoje komunikačné schopnosti, nebáť sa, prijímať výzvy. Vedieť, čo chcem ľuďom dať, ako ich chcem ovplyvniť a prečo. Dobrá je aj skúsenosť s vystupovaním pred publikom, môžete sa učiť pracovať s hlasom, trénovať svoj prejav. Pôsobí úprimné zaujatie, osobná energia a osobitosť.“

## 9 *Myslite na* SVOJ *telesný postoj*

Ešte nikto v dejinách nebol charizmatičký, keď chodil s hlavou vťahnutou medzi ramenami. Ochabnuté a pokrivené držanie tela signalizuje ostatným, že majú pred sebou človeka s nízkym stupňom životnej energie a s nízkym sebedomím. A to nikomu na sympatiách nepridá, skôr naopak, odradí ho to. Byť rovný ako sviečka, a pritom sa nieš uvoľnene, to je predpoklad na úspech. Na svoj telesný postoj myslite vždy a čoskoro ho začnete používať úplne automaticky.

„Charizma kráča ruka v ruke s dobrým pocitom zo seba. Keď budete stáť rovno, so vztyčenou hlavou, budete sa lepšie cítiť a budete aj lepšie pôsobiť na svoje okolie,“ hovorí Pavla Koucká.

**Tip vzpriamené držanie tela:** Nohy sú mierne rozkročené asi na šírku bokov. Hlava vzpriamená, nie je predsunutá dopredu. Ramená visia uvoľnene dolu. Tlačte ich mierne dozadu a do strán. Mnoho ľudí si ani neuvedomuje, že v dôsledku stresu má ramená neustále vytiahnuté nahor. Trup je pri správnom postoji narovnaný, nesmeruje dozadu ani dopredu. Ešte celý postoj uvoľniť, a je to.

Nájdite svoj

## POKOJ

Charizmatičtí ľudia budia dojem veľkej vnútornej stability. Akoby mali silné základy, z ktorých rastie sebadôvera, nadšenie pre život a magnetizmus, ktorý pôsobí na ľudí. Tieto základy môžu mať rôznu podobu, ale často vychádzajú zo spirituálnych zdrojov. „V mojom prípade z odhodlanosti ráno si prívstať, prečítať si duchovnú literatúru a v pokoji rozjímať nad úsekmi, ktoré som si prečítala. Sila, energia a pokoj pre mňa plynú aj z ťažkých osobných situácií, ktoré som musela v živote prekonať,“ opisuje Markéta Langová.

**Tip na vycentrovanie svojej osobnosti:** Asi to nebude úplne jednoduché, ale skúste si sama pre seba pomenovať, z čoho vlastne váš život vychádza, kde sú jeho oporné body. Nemusí to byť len viera v niečo vyššie. Úplne stačí, ak svoj pokoj nájdete vo svojej rodine, v priateľoch, práci, ktorá vás baví, v koníčkoch, ktoré vás naplňujú. To, o čo sa vnútorne opierate, potom môžete úspešne uplatniť vo veľkom svete.

## CHARIZMATICKÁ *ešte dnes*

Trénujte svoju charizmu všade. Ulica je veľké javisko. Pozerajte sa pozorne na okoloidúcich, usmievajte sa na nich, dokonca ich pozdravte, dávajte sa do reči s predavačkami, s ľuďmi na zastávke MHD. Flirtujte s kýmkoľvek. Nebojte sa ukázať v tom najlepšom svetle. Tento každodenný tréning vám už čoskoro prinesie prvé zisky. Budete sa cítiť uvoľnená, sebedomejšia, atraktívnejšia. Dobrodružná cesta k charizme sa práve začala.

# 12



### GABRIELA BACHÁROVÁ

Novinárka, ktorá sa najradšej venuje psychológii, životnému štýlu a rodičovstvu. Má štvorročnú dcéru Aničku a baví ju turistika. Našla pre vás dámy, ktoré vedia, ako v sebe objaviť charizmu.

# 10

## ŽITE

s ľahkosťou a gráciou

Dagmar Gabulová, prvá certifikovaná koučka pre Slovenskú a Českú republiku: „Akokoľvek vám záleží na získaní imidžu charizmatičného človeka, je nevyhnutné zostať prirodzený, uvoľnený a takpovediac netlačiť na pílu. Charizmatičtí ľudia komunikujú s ľahkosťou a gráciou, šíria okolo seba pozitívnu energiu a nadšenie. Preto by akákoľvek upätosť a stres mohli len uškodiť. Správajte sa teda tak, ako je vám vlastné. Musíte sa cítiť dobre vo svojom tele, čo upevní energiu, ktorá z vás vychádza.“

# 11