



*10 helppoa tapaa tuoda*

# *naisellisuutta*

*omaan arkityyliisi*



## Onnea, Jumalatar!

Olen onnistuneesti saanut eteesi oppaani, jossa esittelen sinulle 10 helppoa tapaa ujuttaa naisellisuutta omaan arkityyliisi.

Olen Heidi Niemi, naisellisuusvalmentaja. Elämäntehtäväni on saada naiset avaautumaan omalle naisellisuudelleen ja löytää oma tapansa olla kaunis, naisellinen ja tuoda sitä rohkeasti esiin.

Ei ole vain yhtä tapaa olla kaunis. Media ja yhteiskuntamme asettaa meille naisille lukuisia ulkonäköpaineita, joiden takia monen naisen on vaikeaa tuntea oloaan viehättäväksi. Ulkopuolisiin vaatimuksiin on vaikea taipua.

Hyvä uutinen on se, että ei tarvitsekaan. Kukaan ulkopuolinen ei voi määrittää sinun naisellisuuttasi. Sinä omistat oman naisellisuutesi. Naisellisuus ei ole mikään absoluuttinen määre. Se on tunne. Ja koska se on tunne, se lähtee aina sisältäsi. Siksi kukaan muu ei voi määrittää naisellisuuttasi, sillä kukaan muu ei voi määrittää sitä mitä sinä tunnet. Se on täysin sinun käsissäsi.

Silti meillä naisilla on usein naisellisuuden tunne vähän hukassa. Se voi johtua arjen paineista, jonka keskellä unohdamme huolehtia itsestämmä. Se voi johtua menneisyyden pettymyksistä ja ikävistä kokemuksistamme, kiusaamisesta, toisten vähätteleivistä kommentteista. Se voi johtua median asettamista paineista. Mutta niistä kaikista pääsee eteenpäin, kun astuu Jumalataroloon ja ottaa vastuun omasta hyvinvoinnistaan. Ja siinä minä olen auttamassa sinua.



## 1. Rakastu itseesi!

Tämä on kaikkein tärkein asia ja siksi se ansaitsee ensimmäisen paikan listalla. Olet ehkä elämässäsi laittanut aina muut ihmiset ja asiat etusijalle ja tyytynyt itse vähempään. Me naiset usein teemme niin. Hoidamme tunnollisesti työn, miehen lapset, velvollisuudet, mutta unohtamme ottaa aikaa itsellemme.

On ihanaa, että meillä on asioita joista pitää huolta. Rakkaita ihmisiä joista huolehtia, työ jota tehdä, harrastuksia joissa käydä. Mutta vastaapa rehellisesti: pidätkö itsestäsi yhtä hyvää huolta kuin läheisistäsi?

Eikö olisi aika liittää myös itsesi sille listalle, jolla on tärkeimmät asiasi? Ne joille annat aikaa, rakkautta ja energiaasi? Sinä ansaitset sen.

Rakastu itseesi! Kerro itsellesi joka päivä ne samat asiat kuin muillekin läheisillesi: kuinka paljon itseäsi rakastat, kuinka hyvin teet asioita ja miten hienosti selviät elämässäsi. Hanki se lomamatka tai mekko tai kengät joista unelmoit. Ostaisit sen varmasti ihmiselle jota rakastat. Nyt on aika myös sinun saada nauttia siitä rakkaudesta jota jaat muille!

Kun osoitat rakkautta itsellesi, muista että se ei ole muilta pois. Se päinvastoin saa sinut voimaan paremmin ja silloin sinulla on myös enemmän antaa läheisillesi.



## 2. Huulipuna

*"Pour yourself a drink, put on some lipstick and get yourself together"*

*-Elizabeth Taylor*

Tämä kuolematon lause kertoo kaiken huulipunan voimasta. Vaikka elämä potkisi päähän, ei muuta kuin punaa huuliin ja eteenpäin. Huulipuna on aivan erityisen voimallinen keino saada naisellinen olo. Se nostaa heti mielialaa ja antaa tunteen naisellisesta voimasta ja kauneudesta. Kun laitat punaa huuliin, saat heti huolitellun ja viehättävän olon.

Tiesitkö, että huulipunaindeksillä mitataan myös taloutta? Kun taloudessa ja yhteiskunnassa menee huonosti, se näkyy huulipunien myynnin nousuna. Se on se ehdoton tuote josta naiset eivät luovu. Sillä saadaan vaikeinakin aikoina oma mieliala nousemaan.

Rohkeimmat meistä eivät arastele huulipunan sävyä valitessaan. Kirkkaanpunaiset huulet ovat näyttävä klassikko, joka sopii tyyliin kuin tyyliin. Valitse oranssiin tai siniseen menevä sävy oman ihonvärisi mukaan. Huulipunan värillä voi myös leikitellä ja voit valita esim. shokkipinkin väriset huulet. Jos haluat arkisemman tyylin, voit valita neutraalimman sävyn ja silti tuntee olosi huolitelluksi ja naiselliseksi. VINKKI: Sinipohjainen huulipuna saa hampaasi näyttämään valkoisemmilta!



### 3. Kiharat

Tämä on yksi minun arkityylin pelastajistani, aina kun saan hiukset kiharrettua, tunnen oloni sieväksi vaikken ehtisi kovin paljoa muuten laittautuakaan. Kiharat hiukset kehystävät kauniisti kasvoja ja saavat heti huolitellumman olon.

Moni ajattelee, että hiusten kiharrus on kovin aikaa vievää puuhaa. Joillain kiharrinlaitteilla se onkin. Jos teen kiharat esim. piippausraudalla, saan helposti siihen menemään vähintään puoli tuntia aikaa. Ja se on sen arvoista, kiharoista tulee upeat! Mutta ihan päivittäin siihen ei ole aikaa.

Onneksi olen löytänyt avukseni kiharapatukat. Kun käyn illalla suihkussa, annan hiusten kuivua niin, että ne ovat enää hieman kosteat. Rullaan kiharapatukat hiuksiin ja käyn nukkumaan ne päässäni. Aikaa tähän menee viisi minuuttia. Patukat ovat pehmeät eivätkä paina päässä yhtään, päinvastoin ne tuntuvat pehmeiltä kuin ekstratyyny. Aamulla kun herään hiukseni ovat kuivuneet. Otan kiharapatukat pois hiuksistani ja harjaan hiukseni kämmentä vasten. Kauniit ja kestävät kiharat ovat valmiit!

Näin tehtynä kiharrus ei myöskään vaurioita hiusta. Parasta on, että kiharat pysyvät hiuksissa seuraavaan pesuun asti!

Usein kampaukseksi riittääkin, että hiukset on vaan kauniisti kiharrettu. Kiharoista voi myös muotoilla kampauksen itselleen, mutta itse usein arkena tunnen oloni viehättäväksi jo ihan pelkillä kiharoilla. Helppoa ja nopeaa!



## 4. Alusvaatteet

Tämä on keino, jota käytän itse arjessa saadakseni kauniin, naisellisen ja seksikkään olon. Puen ylleni aina yhteensopivat kauniit alusvaatteet. Rakastan mustaa pitsiä, ja ylipäättäänkin pitsiä kaikissa väreissä, ja puen aina ylleni liivit ja alushousut jotka ovat samaa sarjaa keskenään. Se on helppoa, sillä säilytän alusvaatteitani vaatehuoneessani lokerikoissa, ja jokaisessa lokerossa on samaan sarjaa olevat liivit, sukkanauhaliivi ja alushousuja.

Tämä on keino, jota käytän joka päivä, ja se ei tietenkään näy ulkopuolelle kenellekään. Se on jotain mitä teen itseäni varten. Saan siitä itse hyvän, naisellisen ja huolitellun olon. Ja se aivan varmasti säteilee ulospäinkin!

VINKKI: Aina kun ostat liivit, osta myös useammat alushousut samaa sarjaa. Liivien pesuväli on pidempi kuin alushousujen, näin voit vaihtaa alushousut kerran päivässä mutta käyttää liivejä useamman päivän.



## 5. Saumasukat

Oi tiedätkö, minun oli pakko lisätä tämä tähän listaan, koska rakastan saumasukkia! Voit ehkä ajatella että tämä ei ole kovin käytännöllistä Suomessa, mutta kokeilepa silti miltä tuntuu kun menet töihin tai juhliin saumasukat jalassa! Myönnän kyllä, että saumasukat eivät ole se käytännöllisin vaihtoehto Suomen talvessa. Itsekin käytän kylmimmillä keleillä mekon alla lämpimiä sukkahousuja tai paksuja saumasukkia. Mutta heti kun säät ja lämpötilat antavat periksi, puen sukkanauhat ja ohuet saumasukat. Se jos jokin saa naisellisen olon!

Saumasukat kuuluvat erottamattomasti klassiseen naiselliseen tyyliin. Tiesitkö, että 40-luvulla kun oli sota, eikä naisilla ollut mahdollisuutta kaupasta käydä ostamassa saumallisia nylon-sukkia, naiset piirsivät saumat hiilellä jalkoihinsa?

Saumasukat ovat saaneet alkunsa, kun koneilla ei vielä voitu neuloa joustavaa pyöröneulosta. Ohuet nylonsukat neulottiin tasoneuloksena ja ne ommeltiin niin, että sauma jäi taakse.

Nykyään saumasukkia on saatavana niin sukkanauhat vaativina sukkina kuin sukkahousuinakin. Modernin mukavuushaluisen naisen tarpeita tyydyttää joustavat saumasukat, jotka ovat myös hyvin mukavat.

VINKKI: Jos ostat sukat, kiinnitä huomiota sukkanauhojen laatuun. On ikävää, jos sukkanauhat aukeilevat kesken käytön. Suosi metallikiinnikkeisiä sukkanauhvoja ja jätä muoviklipsiset kaupaan.



## 6. Mekot

Tämä on naisellisuusvinkki, jonka olen itse kokenut helppona ratkaisuna arkityylissä. Mekot ovat mielestäni maailman helpoimpia arkivaatteita! Ja oh niin kauniita ja naisellisia!

Koen mekot helpoiksi arjessa ensinnäkin siksi, että siinä tulee aina ylä- ja alaosa samassa. Minun ei tarvitse miettiä, millaisen ylä- ja alaosan yhdistäisin tänään. Puen vaan mekon päälleni ja se on jo valmiiksi asukokonaisuus!

Pidän mekoissa myös niiden mukavuudesta. Varsinkin kellohelmaiset mekot ovat ihania käyttömukavuudeltaan. Ne eivät purista eikä kiristä, mutta näyttävät aina hyvältä.

Hyvin leikatut ja oikeankokoiset mekot myös imartelevat kauniisti naisellisia muotoja. Ne korostavat ja peittävät juuri oikeista kohdista niin että naisellisen vartalosi parhaat puolet pääsevät kauniisti esiin.

VINKKI: Jos käytät tyllihameita kellohelmaisen mekon alla, valitse sellainen tyllihame jonka helma on saman pituinen kuin mekon helma.





## 7. Korosta vyötäröäsi

Tämä jatkaakin oikeastaan sitä mihin edellisessä kohdassa jäimme, kun puhuin vartalon parhaiden kohtien korostamisesta. Tämä on oikeastaan lempiasiani, kun puhutaan pukeutumisesta. Vyötärö.

Olen sitä mieltä, että 90-luku on pilannut meidän naisten suhtautumisen omaan vartaloomme. 90-luvulla oli muotia heroin chic -mallinen laihaakin laihempi vartalo. Farkkujen vyötärö putosi lantiolle. Ja sen jälkeen naiset ovat alkaneet etsiä vyötäröään lantiolta ja tuskailevat, kun se ei ole niin kapea kuin halusivat sen olevan.

Kaikki kunnia hoikille naisille, se on ehdottomasti yksi tapa olla kaunis, mutta se ei todellakaan ole ainoa tapa olla kaunis. Joka ikinen naisvartalo on kaunis. Koska kauneus ei ole mikään absoluuttinen määre tai kollektiivinen ihanne. Se on tunne. Ja me jokainen voidaan se tunne saavuttaa, kun lopetamme vertaamasta itseämme mainosmalleihin ja alamme rakastaa vartaloomme. Myös sitä vyötäröä. Joka on muuten siellä lantion yläpuolella, kylkiluiden alla. Näet sen kun katsot vartaloasi suoraan edestäpäin. Se on se kapeampi kohta, josta lantiosi lähtee kauniisti kaartumaan ulospäin.

Mielestäni juuri tämä vyötärön ja lantion kaari on naisen kaikkein kaunein osa. Ja kannustan jokaista naista korostamaan sitä pukeutumisella. Korosta vyötäröäsi. Jos puet vaatteet, jotka ovat löysät vyötäröltä, lisäät vaan volyyymiä vatsan seudulle ja peität parhaan kohtasi. Suosi siis tyköistuvaa yläosaa.



## 8. Korkokengät

Tämä on myös yksi oikein kliseinen naisellisuusvaruste, joka ei aina sovellu Suomen säihin. Itse myönnän suoraan, että olen se nainen jolle kaikki meidän pikkukylässä nauraa, koska kuljen korkkareissa kesät talvet. Toki kannustan sinua huolehtimaan ensi sijassa siitä, että pysyt pystyssä myös jäisillä keleillä etkä palelluta jalkojasi, mutta kerron silti siitä miksi koen korkokengät todella naisellisiksi.

Korkokengät saavat mielestäni jalat näyttämään kauniilta ja sirommilta. Ne pidentävät sääriä ja lyhentävät jalkapöytää. Siis visuaalisesti, ei tietenkään oikeasti.

Korkokengillä kävely saa vartalon liikkumaan naisellisesti. Ne pakottavat myös lantion mukaan kävelyyn ja se on oikeastaan juuri se juttu, miksi korkkarit tuntuvat erityisen naisellisilta. Se, miten ne saavat kropan liikkumaan, tuntuu koko kehossa ja tuo kokonaisvaltaisesti naisellisen olon.

Jos mieleesi tuli kysymys korkkareiden mukavuudesta, niin on totta, että niissä on paljon eroja. Itse suosin noin 7 cm korkoja, joilla jaksan kävellä koko päivän. Myös valmistajien lesteillä on paljon eroa, sekä tietysti materiaaleilla. Jotkut kengät on tehty ihan jokapäiväiseen käyttöön, toisia kutsun makuuhuonekengiksi. Niitä ei ole tehty edes seisomiseen.

VINKKI: Oikeanlaisella huolenpidolla voit pidentää korkkareidesi käyttöikää. Ja jos kenkä tuntuu hieman pieneltä, kysy voisiko suutari hieman venyttää sitä.



## 9. Hiuskoristeet

Erilaisilla hiuskoristeilla saat myös kivaa fiilistä omaan tyyliisi. Huonojen hiuspäivien pelastajiksi on paljon sopivia hiusasusteita. Aina ei tarvitse piiloutua sinne pipon alle. Tässä muutamia:

### **Hiuskukka**

Jo ihan pelkkä hiuskukka saa hiuksesi ihan eri näköiseksi. Varsinkin kiharretuissa hiuksissa erilaiset hiuskoristeet toimivat todella kauniisti.

### **Huivi**

Hiushuivit kuuluvat olennaisesti pin-up-tyyliin. On lukemattomia tapoja kietoa huivi hiuksiisi: voit koristella sillä poninhännän, kietoa sen nutturan suojaksi tai käyttää sitä pannan tapaan. Onneksi tilaisit tämän meidän Garage Girl -uutiskirjeen, tulet saamaan kivoja vinkkejä juuri mm. huivikampausten tekoon!

### **Kampauspannat**

Oma suosikkini sellaisina päivinä, kun en ehtinyt tehdä kiharapohjaa itselleni, on kiepauttaa kampauspampauspinnan avulla. Pink Pewterillä on erilaisia vaihtoehtoja arkeen ja juhlaan. Itsehän käytän niitä kaikkein koristelluimpia pantoja ihan arkenakin, mutta myös hillitympiä versioita löytyy useita. Ja niin paljon eri värejä, että joka arkipäivälle voi valita omansa. Kaunis ja näyttävä kampauspanta on minuutissa valmis, ja kaikki ihmettelevät, olitko kampaajalla käynyt ottamassa kampauspantasi itsellesi! Ja nämä ovat todellisia Jumalattaren kruunuja, arjessa ja juhlassa!



## 10. Ota kehut vastaan!

Tämä on jälleen oikein erityisen tärkeä kohta naisellisuuden tunteessa. Kun noudatat edellä antamiani vinkkejä, ympäristösi tulee noteeraamaan sen. Tulet saamaan kehuja ja ihasteluja ulkonäöstäsi. Ota ne vastaan ja kiitä kauniisti.

Tämä on tärkeämpää kuin uskotkaan. Ja tämä liittyy kohtaa yksi. Jos joku kehuu rakastasi, ethän torppaa kehua? Et tietenkään. Älä torppaa sitä siis omalla kohdallasikaan.

Meidän kulttuuriimme usein kuuluu se, ettemme kovin helposti osaa ottaa kehuja vastaan. Ennemmin käymme vähättelemään itseämme. Itse asiassa puhumme itsestämme usein sanoin joita emme koskaan sanoisi parhaalle kaverillemme. Kommentoimme omaa vartaloamme ja näemme siinä vaan vikoja ja rajoitteita. Kohtia mitä peitellä sen sijaan että näkisimme kohtia joita korostaa. Kuulostaako tutulta?

Onneksi me voimme itse tehdä tähän muutoksen. Ja jos edellä mainittu kuulosti tutulta kohdallasi, on syytä tehdä muutos omaan ajatteluusi.

Nyt on aika antaa hyvän virrata luoksesi. Me naiset usein vaan annamme, mutta jos emme ikinä ota vastaan meiltä loppuu se mistä antaa. Opettele siis ottamaan hyvää vastaan. Ota sitä vastaan muilta, ja anna sitä itse itsellesi.

Puhu itsellesi kauniisti, kiitä itseäsi, kun onnistut. Opettele hiljentämään se sisäinen kriitikko, joka nostaa esiin puutteitasi. Et tarvitse sitä mihinkään.

Kun alat kiinnittää huomiota siihen, miten puhut itsellesi ja alat puhumaan itsellesi kuin kenelle tahansa muulle jota rakastat, oma hyvinvointisi kasvaa. Yhtälailla, kun joku muu kehuu sinua ja ulkonäköäsi, hymyile kauniisti ja sano kiitos! Ei ole mitään väliä kuinka vanha se ylläsi oleva mekko on, se voi silti näyttää toisen silmissä todella kauniilta päälläsi! Ja täällä meidän pohjoisessa kulttuurissa ei kehua, jos sitä ei tarkoiteta. Joten ota kehut vastaan ja talleta ne syvälle sydämeesi. Sinen missä ne lämmittävät sinua ihanasti.

Kiitos, että tilasit Jumalatarolo -uutiskirjeeni! Tässä oli alkuun vinkkejä sinulle siitä, miten voit omaan arkeesi tuoda naisellisuuden palasia. Kyse ei ole niinkään ulkonäöstä. Kyse on asenteesta omaan hyvinvointiin ja itsestä huolehtimiseen. Sisältäpäin hyvinvoiva nainen on aina kaunis. Koska naisellisuus on todellakin sitä: se on tunne. Ja se on tunne, joka meidän on jokaisen mahdollista saavuttaa. Ja sen saavuttamiseksi minulla on antaa paljon erilaisia apukeinoja täällä Jumalatarolon sivuilla. Tulet myös jatkossa saamaan sähköpostiisi kirjeitä, joissa kerron lisää siitä, miten sinä voit nousta tuntemaan olosi jumalalliseksi naiseksi. Ihanaa, että löysit tiesi juuri Jumalataroloon, tällä jokainen nainen saa tuntea olonsa todelliseksi Jumalattareksi!

Rakkaudella,

Heidi