

PŘÍRUČKA SKUTEČNÉ ŽENY

JAK SE POPRAT *se životem*



Jak ZABODOVAT na pohovoru,
VYMĚNIT propíchnutou pneumatiku,
MLUVIT s klukem a dalších 97 DOVEDNOSTÍ,
které potřebuješ, aby ses poprala
se životem

ERICA A JONATHAN CATHERMANOVI

DALŠÍ KNIHY JONATHANA CATHERMANA DOSTUPNÉ V ČEŠTINĚ:

Buď chlap. Příručka opravdového muže

BUĎ CHLAP

PŘÍRUČKA OPRAVDOVÉHO MUŽE



**Jak PŘIPRAVIT vynikající steak,
VYMĚNIT propíchnutou pneumatiku,
UDĚLAT dojem na holku
a dalších 97 DOVEDNOSTÍ,
které potřebuješ k přežití**

JONATHAN CATHERMAN

 GRADA

PŘÍRUČKA SKUTEČNÉ ŽENY

JAK SE POPRAT *se životem*



Jak ZABODOVAT na pohovoru,
VYMĚNIT propíchnutou pneumatiku,
MLUVIT s klukem a dalších 97 DOVEDNOSTÍ,
které potřebuješ, aby ses poprala
se životem

ERICA A JONATHAN CATHERMANOVI

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Erica Cathermanová, Jonathan Catherman

Příručka skutečné ženy: Jak se poprat se životem

Jak zabodovat na pohovoru, vyměnit propíchnutou pneumatiku, mluvit s klukem a dalších 97 dovedností, které potřebuješ, aby ses poprala se životem

Přeloženo z anglického originálu *The Girl's Guide to Conquering Life: How to Ace an Interview, Change a Tire, Talk to a Guy & 97 Other Skills You Need to Thrive*, vydaného nakladatelstvím Revell, Baker Publishing Group, Michigan, 2018.

Přeložila Tereza Petrůjová

Sazba Magda Kadlecová

Jazyková redakce Ivana Šelešovská

Odpovědná redaktorka Lenka Kubelová

Počet stran 296

První vydání, Praha 2019

Vydala GRADA Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 7162. publikaci

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Czech edition © GRADA Publishing, a. s., 2019

Copyright © Erica and Jonathan Catherman, 2018

ISBN 978-80-271-2721-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-2720-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-2025-3 (print)

Tato kniha je věnována

Lindě a LaRelle,

dvěma skvělým mámám.

Naším přítelkyním a ženám,
které nás naučily síle, laskavosti,
lásce a odvaze.

Obsah

Úvod 9

1. Kluci a randění 13

Jak mluvit s klukem, který se ti líbí • Jak pozvat kluka na první rande • Jak naplánovat rande • Jak rozhodnout, kdo bude na rande platit • Jak udělat dobrý první dojem na jeho rodiče • Jak rozdělit čas mezi přítele a kamarádky • Jak se s přítelem zdvořile rozejít

2. Sociální dovednosti a vystupování 33

Jak si podat ruce • Jak se představit • Jak vzájemně představit ostatní lidi • Jak dobře naslouchat • Jak vyjádřit svůj názor a zastat se sebe a druhých • Jak otevřít druhému člověku dveře • Jak prostřít stůl • Jak si objednat z jídelního lístku • Jak nechat spropitné • Jak zabalit dárek • Jak umýt koupelnu • Jak si ustlat postel

3. Práce a etika 67

Jak požádat o práci • Jak vyplnit papírovou žádost o práci • Jak se chovat na pracovním pohovoru • Jak požádat o zvýšení platu • Jak požádat o povýšení • Jak podat výpověď • Jak požádat o poskytnutí reference

4. Bohatství a hospodaření s penězi 89

Jak si vytvořit osobní rozpočet • Jak si začít spořit • Jak zacházet s kreditní kartou • Jak investovat do své budoucnosti • Jak žít bez dluhů

5. Zdraví a krása 105

Jak si správně umýt vlasy • Jak si oholit nohy • Jak se oholit v podpaží • Jak používat přípravky na úpravu vlasů • Jak si řádně umýt ruce • Jak si osvěžit nevábný dech • Jak používat parfém • Jak si umýt obličej • Jak si upravit nehty • Jak pečovat o chodidla • Jak si nalakovat nehty

6. Oblečení a móda 135

Jak vyprat prádlo • Jak usušit prádlo • Jak vyžehlit košili • Jak vyžehlit kalhoty • Jak pečovat o kožené boty • Jak nosit šátek • Jak přišít knoflík • Jak vyčistit skvrnu na oblečení • Jak složit košili • Jak si správně vybrat podprsenku

7. Sport a volný čas 163

Jak kopnout do fotbalového míče • Jak nahrát volejbalový míč • Jak házet míčem na americký fotbal • Jak házet basketbalovým míčem • Jak házet míčem na softball • Jak švihnout golfovou holí • Jak odpálit ránu na jamkovišti • Jak házet šipky • Jak strčit do kulečnickové koule • Jak házet podkovou

8. Auta a řízení 191

Jak řídit s manuální převodkou • Jak vyměnit propíchlou pneumatiku na autě • Jak nouzově nastartovat vybitou baterii • Jak zkontrolovat olej • Jak podélně zaparkovat • Jak se chovat po autonehodě • Jak se chovat při policejní kontrole

9. Jídlo a vaření 215

Jak vytvořit nákupní seznam a naplnit spížírnou • Jak připravit překapávanou kávu • Jak usmažit palačinky • Jak připravit míchaná vajíčka • Jak opéct slaninu • Jak

uvařit těstoviny • Jak uvařit rýži • Jak připravit bramborovou kaši • Jak upéct kuře • Jak ugrilovat steak • Jak opéct rybu na pánvi • Jak rozpálit gril na uhlí • Jak ugrilovat steak • Jak ugrilovat vepřové kotlety • Jak nabrousit kuchyňský nůž

10. Nářadí a opravy 255

Jak sestavit soupravu náradí • Jak měřit svinovacím metrem • Jak zatlouct hřebík • Jak řezat kotoučovou pilou • Jak používat vrtačku • Jak používat páčidlo • Jak používat francouzský klíč • Jak používat vodováhu • Jak spočítat čtvereční metry • Jak zastavit přívod vody do toalety • Jak uvolnit ucpanou toaletu • Jak vyčistit ucpaný odpad • Jak zkontrolovat elektrické jističe • Jak najít nosník ve zdi • Jak pověsit obraz • Jak opravit malou díru ve zdi

Úvod

A si každé holce vrtá hlavou otázka: *Kdy přesně se z dívky stává žena?* Jestli si myslíš, že to má co dělat s věkem, kulturními přechodovými rituály nebo změnami probíhajícími v dívčím těle, pak jsi na správné stopě.

V každé kultuře se přerod dívky v ženu oslavuje jedinečným způsobem. V některých kulturách se čeká na dosažení určitého věku, kterým se dospělost stanoví oficiálně. Ve Spojených státech, stejně jako v České republice, se dospělost definuje dosažením osmnácti let. Ve Velké Británii je tím magickým číslem šestnáct, v Japonsku a na Novém Zélandě dvacet, a v Zambii dokonce jednadvacet let, takže čekání na uznání dospělým může trvat celou věčnost.

Při stávání se plnoletým hrají důležitou roli také kulturní tradice. V mnoha oblastech Střední a Jižní Ameriky se pro patnáctileté dívky koná obřad zvaný *quinceañera*. Dívky při katolické mši obnovují svůj křestní slib, a poté se pořádá slavnost pro přátele a rodinu. V Japonsku některé dívky stále dodržují 1 200 let starou tradici známou jako *Seijin no Hi* (Den dospělosti). Při ní se mladí lidé, kteří v průběhu daného roku dosáhli dospělosti, oblékají do svých nejlepších tradičních oděvů a pořádají oslavy s přáteli a rodinou, kteří jim přinášejí dary. V Malajsii se zase některé dívky nemohou dočkat svých jedenáctých narozenin, které označují dobu, kdy mohou začít praktikovat *Khatm al-Qur'an*, recitování Koránu. Na jihozápadě Spojených států některé apačské dívky stále podstupují Obřad východu slunce – *Na'ii'ees* –, známý také jako obřad dospění nebo obřad puberty. Při něm se účastnice duševně přiblíží k první ženě Esdzanadehe.

Americké mámy někdy nadšeně očekávají první menstruaci své dcery, pro kterou potom uspořádají „menstruační večírek“. Menstruaci se říká také *ženské dny*, *měsíčky* nebo trochu hrubě *krámy*. Počátek dívčina

menstruačního cyklu naznačuje, že se její tělo začíná proměňovat, což některé mámy považují za důvod k oslavě. V Česku zatím podobné oslavy nejsou zvykem.

Popravdě je těžké určit přesný okamžik, kdy se z dívky stává žena. Možná v tom hraje roli i ještě jiného než věk, tradice nebo tělesné změny. Jedno ti ale můžu říci s jistotou: silné ženy vědí, že ženami se stávají na základě osobní zralosti. Zralost se získává časem a projevuje se tak, že žena ví, jak udělat správnou věc, správným způsobem, ve správnou dobu a ze správných důvodů.

Takže když budeš vědět, jak si počínat a jak se „správně“ chovat, udělá to z tebe ženu? Ne! Dospívání vyžaduje čas, trénink a mnoho neúspěšných pokusů. Na své cestě k ženství pěstuj nejen své dovednosti, ale také charakter. Charakter? Ano, *charakter* je to, kým jsi a co děláš... i když se nikdo nedívá. Opakované vzorce chování, rozhodnutí, která děláš, a činy, které uskutečňuješ, utvářejí obraz toho, kdo jsi a kým se staneš. Silné ženy žijí podle jiných standardů – vyšších standardů. Silné ženy si nemyslí, že ženami je dělá značka jejich oblečení, množství utracených peněz nebo počet párů bot, které vlastní. Silné ženy vědí, že určující je zralost, charakter a laskavost k sobě i druhým.

Získej znalosti a nástroje k tomu, aby ses i ty mohla stát silnou, sebejistou a schopnou ženou. Tato *Příručka skutečné ženy* je napěchovaná užitečnými radami do opravdového života, které ti tvou cestu k ženství trochu usnadní. Je plná citátů, vtipných faktů a moudrosti žen, které jsou ve svém oboru odbornicemi – žen, které si dokážou poradit s opravami, dokážou se i v těžkých situacích zachovat charakterně a společenské situace zvládají s elegancí a jistotou.

A teď je řada na tobě!

Jsem *silná*, protože nemám strach.
Nemám *strach*, protože jsem sebejistá.

Jsem *sebejistá*, protože jsem
schopná udělat to, co se ode mě
vyžaduje a co mě inspiruje.

Moje *znalosti, nadání* a *silné
stránky* jsou výsledkem tréninku
a díky tréninku se zlepšuji.

Jsem více *sama sebou*,
jsem *laskavější* a *pomáhám
druhým*, aby získali *sílu* i oni.

1

Kluci a randění

*Přátelství se sebou samým
je zcela zásadní, protože
bez něj nemůžeme být
přáteli s nikým jiným
na světě.*

ELEANOR ROOSEVELTOVÁ

Možná se ti zdají víc než otravní. Možná se občas přistihneš, že na ně trochu moc zíráš. Ať už je máš ráda, nebo je nesnášíš, kluci tvoří asi polovinu světové populace, takže se jim nevyhneš. Jedna věc je ale jistá – než budeš uvažovat nad tím, s kým by se dalo a s kým nedalo randit, dopřej si čas, abys poznala člověka, který s tebou bude ve všech tvých vztazích: sebe.

Sebezpoznávání je celoživotní dobrodružství. Před pár lety jsi byla malá holka, která také jako malá holka přemýšlela a vypadala. Za pár let budeš dospělá žena, která přemýšlí a vypadá o hodně jinak. Teď jsi ale ve věku, kdy se skoro všechno mění, a to pěkně rychle. Mění se to, co ráda děláš. Mění se někteří lidé, které máš ráda. Může se měnit i to, kým se chceš stát. To je úplně normální a důležitá část dobrodružství života a přerodu dívky v ženu. Pravdou je, že čím lépe odhalíš, na čem ti nejvíce záleží, tím více si svou cestu užiješ. Než se vrhneš do randění, zkus doplnit tyto věty, které ti pomůžou zamyslet se nad tím, kdo opravdu jsi.

- Chtěla bych dosáhnout... (doplň čeho)
- Nejdůležitější pro mě je... (doplň co)
- Mám tyto názory a hodnoty: (doplň názory a hodnoty, které jsou pro tebe zásadní)

Tvoříš 100 % sebe a jenom 50 % každého vztahu, takže když budeš tyto věci o sobě vědět a budeš se podle nich řídit, pomůže ti to být si jistá sama sebou, než do tohoto obrazu vstoupí někdo další. Když budeš vědět, na čem ti záleží, budeš vidět věci jasně: souhlas s tím, co je pro tebe důležité, a odporuj tomu, co není. Když zůstaneš věrná svým názorům, uvedeš do rovnováhy své srdce, mysl, tělo a duši. To všechno napomůže tomu, aby z tebe vyrostla žena, která se kvůli vztahu neomezuje ani neobětuje.

Když se budeš cítit sebejistá v tom, kdo jsi, budeš lépe připravená, až se objeví někdo, s kým by se dalo randit. Máš vysoké nároky, tak by je měl mít i on. Pokud se z vás má stát vyvážený pár, musíte vzájemně respektovat své cíle, priority, názory a hodnoty. Pokud nefunguje respekt, nefunguje ani vztah.

Když potkáš někoho, kdo tě respektuje se vším všudy, našla jsi někoho výjimečného. Jako v každém vztahu je důležitá komunikace, která vás jako pár může buď stmelit, nebo rozdělit. Komunikace není jenom klábosení – spočívá v opravdovém naslouchání a porozumění. Hodně říká také tón hlasu, oční kontakt a řeč těla. Práce na komunikačních dovednostech je důležitá v jakékoliv fázi vztahu. Tady je pár tipů pro dobrou komunikaci:

1. **Říkej to, co si myslíš.** Zpracuj na své schopnosti volit správná slova a mít přitom na paměti tón a hlasitost svého hlasu. Řeč může být úžasným a silným nástrojem. Pomůže ti dobrá slovní zásoba, tak dávej v hodinách češtiny pozor. Slova dokážou tnout hluboko, proto je vybírej s rozvahou – zejména pokud ráda používáš sarkasmus. Příliš mnoho sarkasmu nebo jeho špatné načasování může být pro tebe i pro druhé nechtěně bolestné. Pamatuj, že říci méně někdy znamená více. Stejně jako prosté „ano“ znamená „ano“ a „ne“ znamená „ne“, musíš se naučit si za svými slovy stát.
2. **Vnímej svou řeč těla.** To, jak při mluvení zacházíš se svým tělem, vyjadřuje, jak se cítíš a co si myslíš. Když budeš mít například svěšená ramena a dívat se dolů, bude to vypadat, že ti chybí sebejistota, nebo budeš působit dokonce slabě. Se založenýma rukama a poklepávajícím chodidlem budeš zase vypadat našťvaně nebo netrpělivě. Raději stůj rovně a dívej se lidem do očí, když mluví. Vyjadřuješ tím, že se zájmem posloucháš, co ti říkají.
3. **Poslouchej, abys porozuměla.** Mezi slyšením a nasloucháním je velký rozdíl. Slyšet je jednoduché, ale naslouchat, abys porozuměla, vyžaduje trénink. Slyšíš slova, která nějakému člověku vycházejí z úst, ale rozumíš doopravdy tomu, co říká? Zkus se zaměřit na jeho řeč těla a jinými slovy zopakuj, co ti řekl, aby ses ujistila, že jsi tomu rozuměla. Nesoudíš, co říká, jen si potvrzuješ význam sdělení a to, že ho chápeš správně.

Měj na paměti tento ne zrovna příjemný fakt: randění často končí rozchodem. Ano, je to tak. Může se ukázat, že „randěníchodný“ kluk nakonec není tak úžasný. To je jen jeden z důvodů, proč je komunikace tak důležitá. Když se rozhodneš začít randit, jdi na to pomalu. Hrnout se překotně do vztahu, ať už emočně, nebo tělesně, končívá zřídka dobře. Když budete vztah stavět na kvalitě vašeho přátelství, k rozchodové větě „zůstaňme jenom přáteli“ dojde s menší pravděpodobností.

mluvit s klukem, který se ti líbí



BUDEŠ POTŘEBOVAT:

- kluka, který se ti líbí
- odvahu
- svěží dech

KOLIK ČASU TO ZABERE:

- tolik, kolik bude potřeba

Není to žádná velká hrůza. Ale... někdy to vypadá jako ta největší hrůza na světě, že? Když máš promluvit s někým, kdo se ti líbí, může tě to znervóznit více než cokoli jiného, co si dokážeš představit. Jenom měj na paměti, že tento druh nervozity ti pouze ukazuje, jak moc si s ním chceš popovídat. Tak posbírej všechnu svou sebejistotu a věř si, že to dáš! Prostě běž za ním a řekni něco jednoduchého jako „ahoj“ a pak začni nějakou konverzační větou nebo otázkou s otevřeným koncem, která ho přiměje mluvit.

KROK 1

Dýchej. Kdykoliv se potřebuješ uvolnit, je dobré dopřát si pár hlubokých nádechů a vydechů. Trocha kyslíku navíc ti pomůže zůstat v klidu, nad věcí a sebestísta.

KROK 2

Zkontroluj si dech. Jedná se o první dojem – a ten nemusí zrovna zahrnovat to, co jsi naposledy jedla. Než se pustíš do boje, dvakrát si ověř, že je tvůj dech v pořádku, a možná si raději vezmi mentolku, abys své představení osvěžila. (Viz „Jak si osvěžit nevábny dech“.)

KROK 3

Sebejistě se k němu vydej. Měj rovná záda, ramena zatažená dozadu a hlavu vzhůru.

KROK 4

Něco řekni. Začni třeba jednoduchým: „Ahoj, já jsem [tvé jméno].“ Nejlepší je být sama sebou, takže pokud ti více vyhovuje „čus“, „nazdar“ nebo „jak to jde?“, jdi do toho.

KROK 5

Pokládej otevřené otázky. Pokud si chceš s někým povídat více než deset vteřin, je dobré položit mu pár otázek, které rozproudí konverzaci. Pokud druhého člověka moc neznáš, pro začátek poslouží i otázky, na které se dá odpovědět ano/ne. Otevřené otázky, které vyžadují rozvinutější odpověď, jsou ale nejlepší! Pokud se ptáš, nezapomeň být zároveň dobrou posluchačkou a buď připravená odpovědět na otázky, které druhý člověk položí tobě.

Než řekneš „ahoj“ (nebo cokoliv jiného), možná si budeš potřebovat promyslet pár otevřených otázek, které bys mu mohla položit. Tady je několik příkladů:

- ▶ „Co rád posloucháš?“ a „Byls někdy na jejich koncertě?“
- ▶ „Jaký předmět tě nejvíc baví?“ a „Proč zrovna tenhle?“
- ▶ „Viděls v poslední době nějaký dobrý film?“ a „Doporučil bys ho i mně?“

KROK 6

Rozhovor rádně zakončí. Uzavři to tím, že řekneš něco pozitivního, třeba: „Bezva pokec! Snad se zase brzo uvidíme.“ V jednoduchosti je krása.



Věděla jsi?

Holky své „rozvinuté verbální schopnosti“ používají k utužování vztahů. Když je nějaký rozhovor zaujme, udržují oční kontakt, pohrouží se do tématu a rády hodně mluví. Pomáhá to upevňovat vazby, které mezi sebou mají. Kluci tohle dělají spíš zřídka.