

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Bakalářská práce

2022

Agáta Dokoupilová

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Bakalářská práce

Ljuba

Agáta Dokoupilová

Plzeň 2022

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Katedra výtvarného umění
Studijní program Výtvarná umění
Specializace Kniha a tvarování papíru

Bakalářská práce
Ljuba
Agáta Dokoupilová

Vedoucí práce: MgA. Mgr. Petra Soukupová
Katedra grafiky
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2022

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Agáta DOKOUIPOVÁ**
Osobní číslo: **D19B0059P**
Studijní program: **B8206 Výtvarná umění**
Studijní obor: **Ilustrace a grafika, specializace Kniha a tvarování papíru**
Téma práce: **AUTORSKÁ KNIHA NA VLASTNÍ TÉMA**
Zadávající katedra: **Katedra výtvarného umění**

Zásady pro vypracování

Komplexní realizace knihy

Tvůrčí záměr: Tvůrčím záměrem díla je vytvořit knihu, která bude zpracovávat téma pohledu na vlastní tělo, jak je vzhled v naší společnosti důležitý, co je bodyshaming a jak proti němu bránit. Kniha bude určena primárně pro dívky a chlapce v prepubertální a pubertální stádiu života

Způsob realizace: Ilustrace budou realizovány různými kombinacemi technik a budou v ní interaktivní prvky.

Cíl: Cílem díla je poskytnout dětem ale i rodičům úvod do této problematiky a ukázat jim cestou, kterou v lásce za svým tělem mohou vydat.

Předpokládaný charakter výstupu: Předpokládaný charakter výstupu je kniha s min. formátem A4, 10 ilustracemi a 15 stranami. Ve 3 exemplářích s pouzdrém.

Rozsah průvodní zprávy: Rozsah průvodní zprávy min. 8 normostran textu a 10 obrazových příloh



Rozsah teoretické části: **min. 8 normostran textu**
Rozsah praktické části: **vyplyne ze zpracování BP**
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam doporučené literatury:

Tobolka, Zdeněk. Kniha: Její vznik, Vývoj a rozbor. Praha: Orbis, 1949
Kocman, Jiří H. Médium papír. Vyd. 2. Brno: Vutium, 2004. ISBN 80-214-2626-8.
Khel, Richard. Na papír napsáno a natištěno.
Korda, Josef. Papírenská encyklopedie. 1. vyd. Praha: Státní nakladatelství technické literatury, 1991. ISBN 80-03-00647-3
Khel, Richard. Poselství papíru. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-684-8

Vedoucí bakalářské práce: **MgA. Mgr. Petra Soukupová**
Katedra výtvarného umění

Datum zadání bakalářské práce: **31. května 2021**
Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**



L.S.

Doc. akademický malíř Josef Mištera v.r.
děkan

Mgr. Jindřich Lukavský, Ph.D. v.r.
vedoucí katedry

V Plzni dne 8. září 2021

Prohlašuji, že jsem umělecké dílo vypracoval(a) samostatně a nejedná se o plagiát.

Plzeň, duben 2022

Podpis autora

Obsah

Mé dosavadní dílo v kontextu specifikace	8
Téma a důvod jeho volby	10
Proces přípravy, proces tvorby	11
Proces přípravy	11
Proces tvorby	13
Popis díla, technologická specifika, přínos práce pro daný obor	15
Popis díla	15
Technické specifikace	15
Přínos práce pro daný obor	16
Resumé v české jazyce	17
Resumé v anglickém jazyce	18
Seznam použitých zdrojů	19
Knížní a periodická literatura	19
Internetové zdroje	19
Seznam příloh	20

Mé dosavadní dílo v kontextu specifikace

Má tvorba prošla v průběhu let na Fakultě Ladislava Sutnara značným vývojem. Tvorba a přístup v mém ateliéru značně ovlivnil můj výtvarný projev a také práci s materiálem jako takovým. Ve své tvorbě se zabývám dvěma rovinami a to rovinou ilustrační a rovinou knihařskou. Často se tyto dvě roviny doplňují a prolínají.

Kresbu vnímám jako pro mě zásadní vyjadřovací prostředek. Kresba, mimo jiné jako nástroj ilustrace, mi umožňuje sdělit své pocity, myšlenky a názory, je mi zónou duševního jednání. Nerada bych ale, aby se má tvorba vyčerpala jen funkcí vyjadřovací, mou intencí je emoce budit i v pozorovateli. V ilustraci je pro mě zásadní: proč ji dělám, co jí chci sdělit – tzn. koncept. Ilustrace tvořím pomocí kresby. Ráda s ilustrací experimentuji. Tvořím je také pomocí šablon, přes které papír zatírám grafitem. Tato technika mi umožňuje přímější stylizaci. Ilustraci ráda přenáším do prostoru i do pohybu, tvořím pomocí papíru celou scénu. V této oblasti mě do značné míry ovlivnil pobyt v ateliéru Knihařství a tvarování papíru. Ve svých knihách ráda pracuji s tzv. pop-upy, které jsou pro náš ateliér typické. Knihu tvořím tak, aby čtenáře zaujala a byla pro něj i interaktivní, a to mi pop-upy umožňují. V rámci ateliéru bereme papír jako prostředek ilustrace, učili jsme se s ním zacházet tak, abychom pojmulí celý jeho potenciál. Pro mou tvorbu jsou v neposlední řadě důležité barvy. Je pro mě klíčové zvolit správnou barevnou paletu pro projekt a také barevná symbolika, která často nese myšlenku díla nebo ji značně podporuje.

Své ilustrační práce doplňuji kvalitní knihařskou prací, která je pro náš ateliér neméně důležitá. Je důležité, aby spolu tyto dvě roviny vždy skvěle spolupracovaly. Mým cílem je knihařinou své ilustrace podtrhovat. Ráda s vazbou experimentuji, vždy hledám originální způsob, který bude danému dílu sedět. Zároveň ráda knihařím i za účelem výroby užitého výtvaru. Při této práci si mentálně odpočinu a je pro mě neméně důležitá.

V rámci ateliéru jsme měli možnost vytvořit spoustu děl, jak v rámci klauzurních či semestrálních prací. Skrz ně jsem se naučila jak s ilustrací pracovat.

Téma a důvod jeho volby

Jako předmět své bakalářské práce jsem si vybrala téma vzhled našeho těla. To jak neláska, absence jeho přijetí a v některých případech až nenávisť k němu ovlivňuje vnímání naší sebehodnoty a naše chování.

Téma jsem si vybrala, protože se mě úzce dotýká. Sama jsem se svým vzhledem měla dlouho problém. Postupem let jsme si k němu našla svou cestu a uvědomila si, jak některé myšlenky byly naprosto zbytečné. Ve svém okolí mám pořád spoustu přátel, kteří se vnímají jako „oškliví a nedostateční“ a tento postoj zásadně ovlivňuje jejich chování ve společnosti. K finálnímu rozhodnutí, že má bakalářská práce bude pojednávat o tomto tématu, jsem došla na skautském táboře. Jsem vedoucí oddílu skautek. S dívkami ve věku 10-15 let jsem měla workshop, který se zabýval právě tímto tématem. Jejich výpovědi, které často obsahovaly indicie, že se už v tak utlém věku nemají rády a že kvůli svému vzhledu si nikdy nenajdou partnera, nebudou společností a okolím přijaty, mě zděsily. Zároveň mě utvrdily v tom, že toto téma má cenu zpracovat a že o něm musíme, jak s dětmi tak s dospělými mluvit. Uvědomila jsem si, jak zásadní je o této problematice hovořit a pracovat s ní již od dětství, kdy se často tyto problémy zakládají a vznikají.

Proces přípravy, proces tvorby

Proces přípravy

Proces přípravy pro mě byl velice důležitý. Ve všech mých dílech je pro mě zásadní, aby práce stála na pevných základech. A proto nebyla výjimkou ani tato kniha. Chtěla jsem aby informace, které v něm budu uvádět byly relevantní. Proto mým prvním úkolem bylo stanovit si cíl celého díla, následně dostatečně zmapovat tuto problematiku. A při ní najít nejlepší způsob jak knihu koncipovat, tak aby splnila co nejlépe svůj účel.

Svůj cíl jsem si na začátku stanovila lehce. Hlavní cílovou skupinou knihy je čtenář stašího školního věku, čtenář mladšího školního věku s čtenářským doprovodem (např. rodič). Kniha se však může svým zaměřením dotknout čtenáře jakékoli věkové kategorie. Nechtěla vyřešit tento problém v celé jeho komplexnosti a všechny uživatele knihy „ozářit poznáním“. To by bylo moc troufalé a nemožné. Cíl který jsem si určila byl, aby kniha byla pro čtenáře prvotním impulzem ke změně postoje k sobě. Chtěla jsem, aby si čtenáři uvědomili, že s neláskou ke svému tělu jde pracovat. Chtěla jsem, aby se mohli ztotožnit s postavami v příběhu a aby má kniha měla potenciál být začátkem, popostrčením k lásce k sobě samému. Zároveň jsem chtěla knihu cílit na lidi, kteří tomuto tématu nevěnují pozornost a tento problém v sobě ignorují. Nechtěla jsem, aby byla kniha moc radikální. Proto jsem potřebovala zvolit nejlepší způsob, abych lidi s takto skrytým problémem svým způsobem „nevystrašila“ a od čtení neodradila.

Začala jsem tedy čerpat informace. Prvním přísunem informací mi byl podcast Sádlo¹, který mi ukázal tuto problematiku v širším měřítku. Také jsem poslouchala podcast Hrana², který se zabývá touto problematikou, ale u mužů. Důležitým přínosem pro mě byl rozhovor³, který byl pod záštitou projektu „Moje tělo je moje“ s dětskou psychologkou Alenou Vávrovou a pediatričkou Miroslavou Kuglerovou. Rozhovor byl veden zakladatelkou projektu Ridinou Ahmedovou.

¹ Sádlo [podcast]. Český rozhlas Radio Wave, 30. 3. 2021

² Hrana [podcast]. Český rozhlas Radio Wave, 19. 10. 2021

³ AHMED, Ridina. VÁVROVÁ, Alena. KUGLEROVÁ, Miroslava. In: facebook [online]. [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: <https://www.facebook.com/mojetelojemoje/videos/354262372547047/>

Rozhovor se týkal toho, jak máme komunikovat o vzhledu těla s dětmi. Ukázal mi odpovědi na otázky, se kterými jsem si dlouho nevěděla rady a také mi odhalil tuto problematiku z jiné perspektivy. Informace o této problematice jsem také hledala v knihách. Prospěšná mi byla konkrétně kniha „Učebnice sebelásky“ od Lucie Kolaříkové (2015). Věřím, že tato kniha může zpočátku budít nedůvěru z hlediska odbornosti a z důvodu zdání přílišné popularizace problematiky. Ukázala se však jako zajímavá pozoruhodnými myšlenkami. Autorka v knize také zmiňuje několik cvičení, které jsem využila při workshopu. Také mi ukázala, že na vzhled těla se každý může dívat jinak a cestu k lásce k sobě si každý hledáme jinou.

Informace jsem, ale nečerpala pouze pasivně. Jak už jsem psala výše, vedu oddíl skautek, do kterého chodí dívky od 5. do 9. třídy. Rozhodla jsem této skutečnosti využít a na táboře jsem s dívkami měla krátký workshop na téma sebelásky a vnímání vzhledu našeho těla. Tato zkušenost pro mě byla zásadní. Udělala jsem si přehled o tom, jak se dívky v tomto věku vnímají. Mým hlavním cílem workshopu bylo sdílení zkušeností jak z mé strany tak ze strany dívek. Vložila jsem jim do rukou svou důvěru a otevřenost a vyložila jsem jim „svůj příběh“. Některé dívky se nečekaně otevřely a jejich odpovědi mě utvrdily v důležitosti řešení tohoto tématu. Většina dívek, které sdílely svůj postoj k sobě, měla ke svému vzhledu negativní vztah. Opakoval se strach z nenalezení partnera, kvůli své ošklivosti a nepřijetí. Strach z nezapadnutí do kolektivu nebo opakující se narážky jak ze strany spolužáků tak rodinných příslušníků. Zjistila jsem tudíž, že se jich téma bytostně týká a ovlivňuje jejich sebevědomí. Potvrdilo se mi, že tyto problémy často vznikají kvůli poznámkách těch nejbližších- rodičů, příbuzných, kamarádů.

Protože jsem se na problematiku chtěla podívat z více úhlů, vytvořila jsem dotazník, který měl za cíl zmapovat stav vztahu k vlastnímu tělu v mém okolí. U obou pohlaví, napříč generacemi. Dotazník jsem zveřejnila na své sociální síti a vlna, která se po něm zvedla byla neuvěřitelná. V dotazníku jsem se ptala na otázky typu jak dotazovaní vnímají vzhled svého těla, to jestli vzhled ovlivňuje jejich jednání ve společnosti, jestli na sebelásce pracují, atd..⁴Na dotazník mi za pouhé tři dny odpovědělo 90 lidí. Z toho bylo 80 % ženy a 20 % byli muži. Lidé v dotazníku měli různé postoje ke svému tělu, většinou ale převládaly negativní přístup k sobě samým. Nejčastější problém měly ženy se svou

⁴ Viz přílohy : dotazníkové otázky

váhou, se svou pletí. U mužů se opakoval nedostatek svalové hmoty. Většina dotazujících citelně vnímá, že to jak vnímají svůj vzhled ovlivňuje jejich jednání ve společnosti. A to především malý sebevědomím před lidmi, kteří se nám líbí, potencionálními partnery. Dotázaní se shodli, že by jejich život byl lepší, kdyby vzhled neřešili nebo se cítili krásní. Většina dotázaných se se svou neláskou k sobě snaží pracovat. Někteří dotázaní si svou sebehodnotu snaží najít jinde, třeba realizací v práci. Na otázku věku, jsem se konkrétně neptala. Z výpovědi ale bylo znát, že na otázky odpovídají různé věkové kategorie.

Celé mapování problému, pro mou práci bylo doopravdy důležité. Po všech svých nabytých zkušenostech jsem dospěla k podobě knihy, kterou jsem chtěla tvořit. A to takové, že vytvořím příběh a to i přes to, že jsem ho původně psát nechtěla. Sama mám úctu k literatuře a vím, že psaní není moje silná stránka. Zároveň ale napsání příběhu nejlépe splňovalo, to co jsme si od knihy slibovala. Rozhodla jsem se tedy vytvořit příběh, který bude mít reálný základ. Budou v něm ale prvky fikce, které příběhu dodají spád. Chtěla jsem, aby si čtenáři z knihy mohli do svého života převzít poznatky a postřehy, které budu v knize zmiňovat. Zároveň jsem se do příběhu rozhodla zapojit několik výpovědí z mého dotazníku, pro větší autenticitu. A tak začala další dlouhá cesta, na jejíž konci měla být hotová kniha.

Proces tvorby

Stežejní pro mě bylo napsání příběhu, na který pak budou navazovat mé ilustrace. Na papír jsem si načrtla hrubý scénář příběhu, jeho stěžejní body a cíl ke kterému bude příběh směřovat. Skicovala jsem si ji jednotlivé ilustrace, které mi připadaly zajímavé a chtěla jsem je do příběhu zakomponovat. Pak začala příběh psát. Důležitá pro mne byla atmosféra celého díla. Příběh jsem i konzultovala, aby měl spád a pro čtenáře byl atraktivní. Celý text pak prošel jak stylistickou tak pravopisnou korekturou, kterou dělal můj bratr Kryštof Dokoupil.

Pak jsem začala kreslit jednotlivé ilustrace. Nejdřív jsem ale potřebovala najít techniku, kterou ilustrace budu dělat. Figurovaly u mě dvě, pro mě typická kresba nebo technika, kdy medium

zatírám přes šablonu. Pomocí technik jsem zkoušela tvořit jednotlivé ilustrace knihy. Po konzultaci s pedagogem, jsem došla k závěru, že knihu budu dělat kresebnou technikou. A to protože mi umožňuje lépe vystihnout emoce jednotlivých postav, dá se v ní lépe pracovat a barevnou symbolikou a v neposlední řadě, tato technika je mému srdci nejbližší. O některých scénách jsem měla jasnou představu předem a dělala jsem si jejich skici. Příběh jsem neilustrovala postupně. Vybírala jsem scény, které pro mě byli v daný moment nejzajímavější, a tak jsem knihu krok za krokem skládala.

Hotové ilustrace jsem pak skenovala. V programu jsem je následně ořezávat a lehce ladila barevnost. Celou knihu jsem dále sázela v InDesignu. Skládala jsem jednotlivé ilustrace dohromady s textem na stránky knihy, tak aby bylo obojí v souladu. Protože je některý text součástí ilustrací, musela jsem některé mírně zesvětlit, aby bylo písmo dobře čitelné.

Po dlouhé práci bylo vše připravené pro tisk. Knihu jsem pak tiskla na papír, který byl větší než výsledný formát. Protože jsem jako vazbu zvolila motýlkovou, postup vázání knihy nebyl standardní jako u běžných knihy. Nejdříve jsem jednotlivé listy složila napůl a tak vytvořila složky. Ty jsem na nějakou dobu zatížila, aby si listy lehly. Knižní blok jsem následně udělala tak, že jsem k sobě jednotlivé složky slepila, pomocí tuhého lepidla, jak u hřbetu tak u vnějšího okraje. Knižní bloky jsem pak nechala pod lisem pořádně proschnout, aby se neskrabatily. Následoval ořez bloků a zpevněné hřebu pomocí proužku papíru.

Následující krok byl vytvořit na knihu desky. Ty jsem dělala standardně, jen jsem pro lepší otevírání udělala větší mezerník. Desky jsem potáhla plátnem, aby byla kniha lépe chráněná. Před zavěšením jsem na desky udělala slepotisk v podobné názvu knihy, jména autora a drobných detailů. Následně jsme knižní blok zavěsila do desek. Vytvořila jsem také papírovou obálku, která se nakonec obtočila a založila do výsledné knihy.

Popis díla, technologická specifika, přínos práce pro daný obor

Popis díla

Jako svou bakalářskou práci jsem vytvořila knihu. Kniha zaznamenává příběh o dívce, která se nemá ráda kvůli vzhledu vlastního těla. Jednoho dne se, ale stane zvláštní věc. Její duše se oddělí od jejího těla. To už totiž nebavilo nést její nenávist k němu. Dívka se pomocí svého průvodce - Radosti, snaží přijít na to, jak se do těla vrátit zpět. Její průvodce Radost jí vypráví skryté příběhy lidí z jejího okolí, kteří se svým vzhledem mají také problém. Snaží se jí skrz ně vysvětlit různé poznatky ohledně vnímání vzhledu. Dívka se nakonec do těla vrátí zpět a asi jí čeká dlouhá cesta k přijetí sebe sama.

V knize pracuji jak s prvky komixu, tak s velkými ilustracemi, které doplňuje text. Ilustrace jsou tvořeny pomocí kresby modrou, červenou nebo žlutou pastelkou na pauzovací papír. Ten byl použit především kvůli specifické stopě, kterou médium na papíře zanechává. Celý příběh jsem psala sama, drobné stylistické úpravy provedl můj bratr Kryštof Dokoupil.

V knize je použito písmo Kunda Book Premium. Důležité pro mě bylo, aby písmo fungovala jak v panelech komixu, tak v celostránkových textech. To toto písmo splňuje. Písmo je patková antikva. Zaujalo mne především v detailech jednotlivých liter.

Technické specifikace

Kniha je svázána japonskou motýlkovou vazbou. Ta byla použita především kvůli ilustracím přes celou stránku se kterými v knize často pracuji. Protože vazba pracuje s dvojlisty, které se lepí k sobě, neruší střed stránky ohyb jednotlivých složek.

Kniha má 50 stran a je v ní 96 ilustrací různých velikostí.

Knihu jsem tiskla na papír Munken Pure gramáž 130. Jedná se o nenatíraný hlazený karton, který ideální pro tisk. Zvolila jsem jemně zažloutlou barvu pro přirozenější vzhled ilustrací.

Přínos práce pro daný obor

Práci, díky zvolenému tématu vnímám jako prospěšnou pro rozvoj dětského čtenáře i pro širokou veřejnost. Věřím, že si skrze ni mohou lidé uvědomit vyřčený problém a kniha může být začátkem jejich cesty. Z hlediska knižního zpracování jsem se snažila zvolit správné metody a postupy, které slouží danému typu knihy...

Resumé v české jazyce

Jako předmět své bakalářské práce jsem si vybrala téma vzhled našeho těla. To, jak neláska, absence jeho přijetí a v některých případech až nenávist k němu ovlivňuje vnímání naší sebehodnoty a naše chování.

Vytvořila jsem knihu, která zaznamenává příběh o dívce, která se nemá ráda kvůli vzhledu vlastního těla. Jednoho dne se, ale stane zvláštní věc. Její duše se oddělí od jejího těla. To už totiž nebavilo nést její nenávist k němu. Dívka se pomocí svého průvodce - Radosti, snaží přijít na to, jak se do těla vrátit zpět.

Kniha má za cíl otevřít toto téma ve čtenáři a ukázat mu cestu kudy se může vydat. V příběhu pracuji jak s prvky komiksu tak s prvky knižní ilustrace. Ilustrace jsou tvořeny pomocí kresby. V knize pracuji s barevnou symbolikou. Hlavní cílovou skupinou knihy je čtenář staršího školního věku, čtenář mladšího školního věku s čtenářským doprovodem (např. rodič). Kniha se však může svým zaměřením dotknout čtenáře jakékoli věkové kategorie.

Resumé v anglickém jazyce

The subject matter of my bachelor's thesis is the appearance of our body. It deals with how disliking our body, the absence of accepting it and in some cases even hating it affects the perception of our self-worth and our behaviour.

I have created a book that records the story of a girl who does not like her own body. One day, however, a strange thing happens. Her soul separates from her body for it was no longer fun to carry her hatred for her body around. The girl, with the help of her guide – Joy, tries to figure out how to get back into her body.

The book aims to open this topic to the reader and show them the way they can take. In the story, I work with both the elements of comics and book illustration. Illustrations are created using drawings. In the book, I also work with the symbolism of colour. The main target group of the book is the reader of older school age as well as the reader of younger school age with a reading companion (e.g. a parent). However, the book's focus can affect readers of any age.

Seznam použitých zdrojů

Knižní a periodická literatura

KOLAŘÍKOVÁ, Lucie. 2015. *Učebnice sebelásky*. [Praha]: Sebeláska s.r.o., ©2015. 230 stran. ISBN 978-80-270-1574-0.

TOBOLKA, Zdeněk Václav. *Kniha: její vznik, vývoj a rozbor*. 1. vyd. Praha: Orbis, 1949. 243 s., 202 obr. příl.

KOCMAN, Jiří H. *Médium papír*. Vyd. 3., dopl. Brno: VUTIUM, 2011. 87 s. ISBN 978-80-214-4342-6..

KHEL, Richard. *Na papíře napsáno a vytištěno*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 2008. 369 s. ISBN 978-80-206-0992-2.

Internetové zdroje

<https://wave.rozhlas.cz/sadlo-8398667>

<https://podcasty.seznam.cz/podcast/hrana>

<https://www.facebook.com/mojetelojemoje/videos/354262372547047/>

Seznam příloh

Příloha č. 1: ukázka vyplněného dotazníku

Příloha č. 2 : výsledná bakalářská práce

Příloha č.1

Jsem?

žena

Máš problémy s přijetím svého těla? (1 nemám, 5 mám)

2

Změnil/a bys na něm něco? Co?

Chtěla bych mít hubenější břicho

Ovlivňuje to, jak vnímáš svůj vzhled situace v tvém životě? (1 nikdy, 2 skoro nikdy, 3 občas, 4 docela často, 5 velmi často)

2

Pokud ano, vybavíš si, prosím, některé z nich a popíšeš je?

Teď si nemůžu nic vybavit

Představ si, že svůj vzhled plně přijímáš a cítíš se krásný/á. Jak by to změnilo tvoje situace?

Celkem dost toho změnilo, protože se cítím šťastnější. Že se už nemusím v ničem hlídat a když mě někdo upozorní na mé nedostatky, tak si z toho už nic nedělám. Protože většinou takový člověk se ještě nepřijal a snaží se to přenést i na ostatní.

Snažíš se pracovat na tom abys přijmul/a své tělo? Pokud ano, tak jakým způsobem?

Každé ráno a večer se na sebe v zrcadle usmívám a říkám si, že se miluju přesně taková, jaká jsem.

Pokud víš, že neumíš plně přijmout svůj vzhled, dokážeš přijít NA TO, odkud to pochází?

Měla jsem s tím problém, když jsem byla mladší. Moje mamka srovnávala moji váhu a tvar těla s ostatními holkami v mém věku.

Pokud se necítíš dostatečně hezky, je něco v čem si svou hodnotu vynahrazuješ?

Asi ani ne.

Chceš mi ještě něco sdělit? <3

Je to skvělý nápad a doufám, že to hodně lidí ocení.

Příloha č. 2





