

Nashromáždili spoustu
kráslícih výrobků,
roky jsem se jich ale
nedotkla.
Protože používám
jednoduché věci.
Jen zřídka používám složité
výrobky pro péči o pleť.
Nemám moc času
starat se o pleť.
V zimě používejte krém
častěji, používejte ho
na celé tělo.
Dělejte to hned po sprše
než se osušíte.
Když jste ještě mokré,
rukama si
odstraňte vodu
a naneste tělové mléko.
je-li vaše tělo příliš
mokrú, poklepáním ho
ručníkem osušte.
Pak bude akorát.
Nevysušujte vaše tělo
před použitím krému.
Bylo by to obtížné
a nešlo by to tak hladce.
Kdybyste měly pocit,
že jste po namazání příliš
mokrú, osušte si tělo
poťukáním ručníkem.
Poplácejte se,
nedřete se ručníkem,
kdybyste se dřely příliš,
mohly byste si kůži
poškodit.
Dělejte to samé s obličejem.
Jemně se poplácejte, abyste
se osušily, nedřete se.
Nedělejte to moc intenzivně.
Dobrá. Všichni to teď víte,
ano?
Můžete to tedy
dělat ráno.
Vidíte ten rozdíl?
(Ano.) Ano, že?
Poznáte ten rozdíl?
(Ano.)
Pokud budete tak ráno
vypadat,

váš manžel
bude velice potěšen
a nebude si vás
při odchodu pamatovat
s protáhlým obličejem
a vlasy jako slámou.
Rozumíte? (Ano.)
Je to tak snadné.
Není těžké
vypadat krásně.
Upravila jsem si vlasy
za chvíli,
že? (Ano.)
Je mnoho možností,
jak to udělat.
Nemusíte to tak
dělat každý den.
Když jste zaneprázdněné,
udělejte to takto
a budete vypadat krásně.
Vidíte, ona teď vypadá
úplně jinak.
Nevypadá
krásně? (Ano.)
Vypadá jinak?
(Ano.) Postavte se,
ať se ještě mohou podívat.
Ano, ano, ano!
Je tak krásná! Skutečně!
Je to stále ona,
jen s trochou make upu
vypadá lépe
a zdá se
sebejistější.
Se sebedůvěrou
se nebojí usmívat,
jinak se nese
a pak
bude dělat svoji práci
s radostí v srdci.
Když se bude cítit sebejistá,
bude mnohem
krásnější.
Nalíčení vás neudělalo
jen krásnou.
Když se cítíte sebejistá
a když se uvidíte,
že vypadáte krásně,
pak budete
ještě krásnější.

Rozumíte?
Budete sebejistější
a krásnější.
Proto ženy
od dávných dob
utrácely hodně peněz
za oblečení a líčidla,
protože jim pomáhaly
zvednout jejich sebevědomí.
Ale pro nás,
duchovní praktikující,
je to jen
pohodlná metoda.
Kdybychom věnovali
příliš pozornosti tělu
a fyzickým záležitostem,
bylo by pro nás velice těžké,
aby šel náš duch nahoru
a abychom si vzpomněli
na naše vznešené vlastnosti.
Proto jsou to jen
triviální věci.
Neměli bychom jimi
trávit hodně času.
Je v pořádku
dát si více záležet
na určité příležitosti,
jako je nějaká recepce.
Nenanášela jsem jí
podklad,
ale i s pudrem
vypadá dobře.
Má krátké vlasy,
proto je obtížnější
vlasy upravit.
Ráno,
když si oplachujete obličej,
můžete si trochu vodou
postříkat i vlasy
a pak si je učesat dozadu
nebo je uprostřed rozdělit
nebo je uprostřed stáhnout.
To taky vypadá dobře.
Rozumíte tomu, co myslím?
Jen je nenechte takto
neupravené.
Vypadaly byste jako
duch
nebo strašidlo.
Účes je velice důležitý.

I zuby.
My Aulačané (Vietnamci)
říkáme, že zuby a vlasy jsou
nejdůležitější částí
krásné ženy.
Proto bychom si měli
pečlivě čistit naše zuby.
Můžete si koupit
elektrický kartáček, který
po pěti minutách přestane.
Očistíte si horní zuby,
spodní zuby a patro
a oškrábejte si jazyk.
Jinak bude váš jazyk
bílý.
Bakterie se schovávají
v jazyku, proto, i když
si dobře vyčistíte zuby,
nestačí to.
Rozumíte?
Bakterie ze zubů sundáte
kartáčkem, ale
mohou se schovávat v pórech
na povrchu
jazyka.
Proto bychom si měli
každý den oškrabávat
také jazyk.
Existuje něco jako
škrabka na jazyk.
Kdybyste ji nesehnali,
můžete použít
proužek bambusu,
To je také v pořádku,
rozumíte?
Nebo cokoli tenkého a
plochého jako kovový plát.
Můžete si ho čistit také
kusem ploché umělé hmoty.
Je to celkem snadné.
Kdyby nám smrdělo z pusy,
bylo by jedno, jak romantičtí
bychom se snažili být.
To je ta nejintimnější
záležitost. Dobrá?
Dobře se starejte
o své zuby.
Kdybyste měli problémy
se zuby,
jděte okamžitě navštívit

zubaře, aby to vyřešil.
Pokud máte
velký předkus,
dají vám rovnátka,
aby se srovnaly.
Měli byste se o sebe
dobře starat.
Co se nám na nás
nelíbí, pokud můžeme,
napravme to. Ano?
Je to velice jednoduché.
V této moderní době
může být
každý hezký.
Podívejte se na starou ženu,
jak před chvílí
vypadala?
Vypadá teď krásně,
sedíc tam.
Vypadá mladě
a krásně!
Zabere nám to
jen pár minut.
Například takto.
Pokud nemáte rády
stažené vlasy
každý den stejně,
můžete je splést do copu.
To je taky rychlé.
Podívejte se na mne,
nepotřebuji hřeben.
Je to velice rychlé.
Nepotřebuji hřeben.
Takhle, rozumíte?
Je velice rychlé
splést si vlasy.
Vidíte?
Nemáte-li ráno
moc času,
je velice rychlé
takto si je stáhnout.
Nestojí to ani hodně
peněz ani času.
Například tak.
Jedna stačí?
Potřebují i tito lidé
předělat?
Jste tak hezká,
vy to nepotřebujete.
Nepotřebujete moji pomoc.

Zvládnete to sama.
Ta, co jsem jí pomohla,
byla stará dáma.
Kdo dál si myslí,
že není atraktivní?
Vy? Jen tam zůstaňte,
přijdu tam. Dobrá!
Je to velice rychlé.
Buďte opatrná. Ne. Ne.
Dobrá.
Vidíte, nanést make up
je skutečně snadné:
1-2-3-4-5-6, vidíte to?
Naneseme trochu
po obou stranách nosu.
Ne ... naneseme trochu
kolem očí
a na vaše tváře.
Dobrá! Pak
přidáme nějakým pudr
a je to OK!
Podejte jí rtěnku.
Naneste si rtěnku.
Vyberte si jednu. Ta je dobrá.
Kdybyste měla na sobě bílou,
pak použijte růžovou, lehce
růžovou, kdybyste byla
v béžové, mohla byste použít
růžovo-oranžovou barvu.
Když budete mít na sobě
tmavší barvy, použijte tmavší
růžovou, rozumíte?
Podívejte se.
Dobrá.
Toto se těžko používá.
Nekupujte takovou,
to je mrzuté.
Nemáme čas.
Navíc, nedaří se nám s tím
rozetřít pudr rovnoměrně.
Tato je moje.
Jen abychom jim to ukázaly.
Ukážu jim,
jak to aplikovat.
Nezapomínejte na krk,
rozumíte?
Musíte nanést něco
i na krk, jinak
byste vypadaly legračně
s bílým obličejem

a tmavým krkem.
Potom naneste růž na tvář,
naneste ji trochu taky
na krk.
Měly bychom používat krém
každý den.
Vy to neděláte,
proto je vaše pleť velmi
suchá a pudr se
na ní neudrží.
Měla byste používat krém
nebo pleťové mléko,
aby vám make up držel.
Ano?
Obvykle si ženy nejdříve
nanesou podkladový krém,
pak růž
a pudr.
Já toto všechno nepoužívám.
Je to moc komplikované.
Já hned po krému
dám růž
a pak nanesu
sypký pudr.
Ukažte můj pudr na obličej
všem.
Dobrá! Tento je
nejpohodlnější.
To je velice jemný pudr.
Mám pocit, že je nejlepší.
Existují i další
podobné produkty,
ale tento je nejlepší
a vhodnější na detaily.
Prostě ho naneste
a je to dobré.
Rozumíte?
Je to velmi pohodlné.
Tak jsem se
dnes líčila.
Nepoužívala jsem podklad,
jen trochu růže na tvář
a pudr.
Tak jako tady.
Samozřejmě, že si můžete
malovat i oči, budete-li chtít,
ale takto je to jednoduché.
Nemusíte s očima
dělat nic.
Ona vypadá hezky

už tak.
Jen si trochu upravte
vlasy.
Podejte mi ten šál.
Když nemáme
nic jiného,
použijeme šál.
Můžete to
udělat ráno.
Je to velmi rychlé,
pokud máte krátké vlasy,
rozumíte?
Z obou stran ho připněte
sponkami.
Tak se budete
cítit mnohem radostněji.
Víte, co myslím?
Samozřejmě,
její oči nejsou moc hluboké,
tak použijeme
trochu očního stínu.
Ne tento.
Nemůžeme to dělat jen tak
nahodile.
Nemůžeme použít jen
oční stíny.
Musíme použít
vše ostatní
než použijeme oční stíny,
jinak to nedělejte.
Dovedete to sama?
Zavřete oči.
Není to snadné.
To není dobré.
Ona nepoužila
vůbec žádný krém,
proto make up nedrží.
Barvy nedrží.
To je ale v pořádku.
Vidíte,
jen trochu make upu
dělá rozdíl.
Dobrá!
Ano! Je hotovo.
Ona to nepotřebuje.
Ráno nemáme
moc času.
Samozřejmě, pokud chcete,
můžete si nanést
i stíny.

Použijme zatím toto,
když tady nemáme
doplňky.
Ráno nemáme
moc času,
proto to jenom stáhneme.
Podívejte.
Ráno to jen
stáhneme.
Například takto.
Vypadá to dobře.
Jinak je jen učešte
a sepněte po stranách.
Záleží na vaší situaci.
Je velice snadné to zvládnout.
Ráno vlasy trochu
navlhčete vodou,
pak je učešte a je to fajn.
Podívejte se.
Je to tak moderní.
Nevypadá teď trochu
lépe?
Použila
dost rtěnky?
Pojďte sem.
Není to špatné, vypadá teď
mnohem lépe než předtím,
že?
Nemáte na sobě
dost růže.
Musíte se
nakrémovat,
aby vám držela ta růž.
Je-li odstín vaší pleti
tmavší, pak použijte
tmavší růž.
Je-li vaše pleť světlejší,
nepotřebujete
tolik barvy.
Dobrá, teď už je to hotovo.
Použila jste moc málo rtěnky.
Dejte jí tam víc,
jinak se smaže,
jakmile začnete mluvit.
Tato je vhodnější.
Trochu je namíchejte. Ano.
Někdy, když nemůžete najít
barvu, která se vám líbí,
smíchejte dvě dohromady.
Naneste světlejší odstín

na tmavší, tím
vytvoříte novou barvu.
Ano? Například,
je-li barva příliš červená,
můžete přidat
trochu růžové a stane se
z ní světlejší červená.
Pokud si například myslíte,
že tato je příliš červená
a nemáte
fialovou rtěnku, můžete
použít fialové oční stíny.
Rozumíte?
Tady vám ukážu jak.
Řekněme,
že teď nemám
fialovou rtěnku
a potřebuji fialovou,
aby mi šla k fialovým šatům,
pak můžu použít trochu
fialových očních stínů,
jen trochu, teď se
barva změnila.
Teď se lépe hodí
k mým šatům.
Teď máte nějaké nápady.
Pochopily jste to?
Jsou-li vaše rty příliš suché,
použijte nějaký lesk na rty,
průsvitný
nebo balzám na rty.
Leskne se jako rtěnka.
Není možné,
abychom měly všechno
a není možné,
abychom měly rtěnky
ke všem šatům,
proto musíme být kreativní.
Někdy si myslíme,
že je barva příliš světlá,
proto musíme přidat trochu
očního stínu.
Je třeba se ho jen dotknout.
Někdy není
naše pleť hladká
nebo na ní jsou tu a tam
tmavé nebo světlé skvrny.
Jen se tam trochu
dotkněte tmavší barvou
a bude to v pořádku.

Rozumíte?

Dobrá.