

Rozdział IX
Casting

Jak się przygotować i wypaść jak najlepiej?

Niezależnie od tego, czy masz przed sobą pierwszy casting w życiu, czy jesteś w trakcie poszukiwań nowej agencji, czy bierzesz udział w którymś z kolei castingu stacjonarnym (np. na kontrakcie zagranicznym), ważne, abyś była dobrze przygotowana. Możesz oczywiście nie przygotowywać się wcale, tylko dlaczego miałabyś to robić, jeśli chcesz realizować się jako modelka? ;) Mając świadomość, że to, jak się prezentujesz, ma kluczowe znaczenie w zawodzie modelki, dobrze jest poświęcić odrobinę czasu na przygotowania. Niezależnie od jego formy casting to zazwyczaj tylko kilka minut, w trakcie których liczy się pierwsze wrażenie.

Makijaż, włosy, paznokcie

Z reguły makijaż nie jest zalecany w przypadku castingów, a jeśli już, to bardzo, bardzo delikatny – taki, który zakryje ewentualne niedoskonałości i podkreśli atuty. Śmiało można zakryć korektorem wyprysk, wycesać brwi i nawilżyć usta bezbarwną pomadką. Lepiej odpuścić konturowanie, nakładanie podkładu czy malowanie rzęs. Choć może wydawać się, że właśnie w takim wydaniu wyglądamy korzystniej, trzeba pamiętać, że **w modelingu liczy się naturalność, a agencja lub klient chcą zobaczyć modelkę *sauté*, czyli bez makijażu**. O tym, jak poprawić swój wygląd kilkoma prostymi trickami, piszę poniżej.

Może oczywiście zdarzyć się, że klient będzie chciał zobaczyć modelkę totalnie bez niczego na twarzy lub w wyraźniejszym make-upie. Niektóre rynki modelingowe charakteryzują się tym, że preferują mocniejszy makijaż u modelek na

castingach – różnie z tym bywa, dlatego warto słuchać wskazówek agencji. Niezależnie od wymagań makijażowych włosy powinny być świeże, a paznokcie czyste i zadbane (nie zapominaj o stopach!). Dobrze jest również zadbać o depilację ciała.

Pamiętaj, że o ile delikatne zakrycie niedoskonałości jest w porządku w przypadku castingu, o tyle nie powinno mieć miejsca, gdy masz zlecenie. Zadbaj o to, by skóra twarzy była czysta, nawilżona i bez żadnego makijażu. Podobnie rzecz ma się z włosami – umyj głowę przed zleceniem i nie nakładaj na włosy żadnych preparatów! Niektórzy styliści twierdzą, że nie lubią pracować na włosach umytych w dniu zlecenia, uważam jednak, że jest to indywidualna kwestia.

Ubranie

Castingowa stylizacja to temat w dużej mierze indywidualny – w końcu każdy ma swój styl. Są jednak pewne zasady, których warto się trzymać, szykując się na casting. Najważniejsza kwestia to taka, by ubranie było czyste i schludne. Warto mieć na sobie gładką bieliznę w cielistym kolorze (świetnie sprawdzi się podczas ewentualnych przymiarek), a na stopach buty na wysokim obcasie. Buty nie powinny być zbyt niskie – lepiej unikać niskich „kaczuszek”, grubych słupków czy koturnów. Najlepiej postawić na klasykę, czyli szpilki w czarnym lub beżowym kolorze z co najmniej 9-centymetrowym obcasem.

Jeśli chodzi o ubiór, **dopasowane, podkreślające figurę ubranie to najlepszy pomysł.** Mogą być to jeansy, a do tego jasny lub ciemny T-shirt lub top na ramiączkach.

Może to być również prosta, dopasowana sukienka. Nie ma tu sztywnych zasad, ale klasyka i stonowane, neutralne kolory sprawdzą się najlepiej. Krzykliwe, obszerne stylizacje albo duża ilość biżuterii i dodatków utrudniają ocenę sylwetki i odwracają uwagę odbiorcy od modelki. **Osoby przeprowadzające casting skupiają swoją uwagę na modelce już od chwili spotkania się z nią. Zależy im na tym, by zobaczyć naturalność i prawdę.**

Przymiarki

Podczas niektórych castingów modelka może być poproszona o przymierzenie jakiegoś outfitu. To dobry znak – klient chce zobaczyć, jak jego projekty na niej leżą. Wówczas warto jak najlepiej zaprezentować mierzoną stylizację. W takich sytuacjach właśnie dobrze jest mieć na sobie gładką bieliznę w cielistym kolorze – taką, która nie odznaczy się pod prezentowanym ubraniem. **Ważne, aby nie pobrudzić mierzonej odzieży – przy zakładaniu ubrania trzeba uważać na ślady dezodorantu i innych kosmetyków nałożonych na skórę.** Warto zdjąć ewentualną biżuterię, by nie odwracać uwagi od dzieła projektanta. Lepiej też powstrzymać się od komentowania i oceniania projektu. Znam sytuację, w której modelka niepochlebnie wyraziła się na temat kolekcji projektanta w jego obecności i w konsekwencji nie otrzymała zlecenia. Jednocześnie zupełnie nie ma potrzeby, aby wyrażać zachwyt i komplementować projekty. Grunt to profesjonalizm i dobre wykonanie swojej roboty, czyli zaprezentowanie na sobie danego projektu.

Spokojna pewność siebie – tak bym określiła pożądany stan modelki na castingu. W końcu doskonale wiesz, po co tu jesteś i co masz robić, prawda? :)

Stres

Kandydatki, które chcą rozpocząć przygodę w modelingu, z reguły stresują się pierwszym castingiem, ale zdarza się to również doświadczonym modelkom. Każdej, niezależnie od poziomu doświadczenia, na czymś konkretnym zależy – może to być dołączenie do agencji czy otrzymanie zlecenia. Każda z nich wie również, że podczas castingu zetknie się z nowymi ludźmi i będzie przez nich w jakimś stopniu oceniana – nie tylko pod kątem wyglądu zewnętrznego, ale również zachowania, osobowości i stylu bycia. **Pojawienie się mniejszego lub większego stresu przed castingiem jest zatem całkowicie zrozumiałe.**

Często jest tak, że im bardziej na czymś nam zależy, tym bardziej się stresujemy. **Dobra wiadomość jest jednak taka, że wcale nie trzeba się nie stresować.** Można pozwolić sobie na odczuwanie różnych emocji (dobrze jednak nie dać się im całkowicie „pochłonąć”, bo może to sprawić, że nie będziemy sobą). Akceptacja swojego stanu, rozpoznanie uczuć i sygnałów płynących z ciała to pierwszy ważny krok do zmniejszenia stresu. Nawet samo wypowiedzenie na głos swoich odczuć może rozładować napięcie i przynieść ulgę. Nie ma również nic złego w przyznaniu się do tego, że na czymś nam zależy – jeśli słyszę od kandydatki na modelkę, że jest zestresowana, to jest to dla mnie sygnał świadczący o jej zaangażowaniu. Wtedy staram się dodać jej otuchy.

A co, gdy spotkasz się z negatywną reakcją na swój stres?

Ludzie są różni – również w branży modelingowej. Nie można zakładać, że zawsze będziemy trafiać na osoby nastawione sympatycznie i życzliwie – nie mamy

na to wpływu i prawdę mówiąc, szkoda energii na próbę kontrolowania tego, jak się zachowują, co myślą lub mówią o nas inni ludzie. Możemy jednak zbudować w sobie tak stabilne poczucie własnej wartości, że niemiła sytuacja lub negatywnie nastawiona osoba nie wpłyną na naszą samoocenę. Więcej na ten temat przeczytasz w e-booku mentalnym.

Jeśli spotkasz się z nieprzyjemną reakcją czy lekceważącym podejściem, uznaj to za istotną informację – w końcu casting to interakcja. To nie tylko ocena Ciebie pod kątem predyspozycji modelingowych. **Ty również masz prawo przyrzeć się temu, jak jesteś traktowana i czy osoba, z którą się spotykasz, odnosi się do Ciebie z szacunkiem.** Jeżeli atmosfera panująca na castingu nie odpowiada Ci albo nie spotykasz się z pozytywnym nastawieniem, zastanów się, czy chcesz nawiązać współpracę z takim człowiekiem (szczególnie gdy mowa o działaniu długoterminowym).

Torba modelki

Przemysłana zawartość torebki to dość istotna sprawa – modelki spędzają całe dni w pracy lub na castingach, dlatego duża i wytrzymała torba to podstawa. :)

A co powinno się w niej znaleźć? Oto zawartość torby idealnej:

- kosmetyki i akcesoria: gumka i szczotka do włosów, bezbarwna pomadka nawilżająca do ust, korektor do zakrycia ewentualnych niedoskonałości, lekki puder matujący, szczotka do włosów, krem do rąk;
- klasyczne bikini w czarnym kolorze; strój czy bielizna powinny być w jednolitym kolorze (najlepiej czarnym), bez zbędnych zdobień, w jak najbardziej

klasycznym wydaniu, to znaczy: bez dodatkowych wiązań, push-upu, wysokiego stanu, jeśli chodzi o majtki. Podczas castingu odbiorca chce zobaczyć jak najbardziej naturalne wydanie modelki i nie ma sensu tego utrudniać (i obniżać swoich szans);

- wysokie, klasyczne szpilki – czarne lub beżowe: w szczególności podczas castingu do pokazu mody;
- bielizna w kolorze cielistym: a dokładniej gładki biustonosz (najlepiej z odpinanymi ramiączkami) i bezszwowe gładkie stringi;
- woda i przekąski: nie możesz mieć pewności, że klient zapewni przerwę na lunch lub będziesz miała możliwość zjedzenia na mieście, dlatego zawsze miej przy sobie wodę i coś do przegryzienia, na przykład batony proteinowe czy banany (są sycące i dodadzą Ci energii);
- miniapteczka: zadбай o plastry w różnych rozmiarach (żelowe na obtarcia stóp sprawdzają się idealnie!), tabletki przeciwbólowe, a także szczoteczkę i pastę do zębów oraz agrafkę;
- powerbank i ładowarka do telefonu: naładowany telefon to podstawa w kontakcie modelki z agencją;
- książka, notes i inne formy spędzania czasu: czasem praca modelki to długie oczekiwanie (szczególnie podczas pokazów mody), dlatego warto poświęcić wolny czas na czytanie, rysowanie, słuchanie muzyki, pisanie lub inne hobby;
- kompozytki (w końcu nigdy nie wiadomo, kogo spotkamy na swojej drodze).

Casting online

Coraz więcej castingów odbywa się wirtualnie – najczęściej w formie rozmowy video na komunikatorze lub poprzez przesłanie swojego materiału do agencji castingowej. W drugim przypadku często jednym z etapów jest wykonanie zadania castingowego, które polega na nagraniu video wizytówki oraz opracowaniu scenki z zagranieniem jakiejś roli. **Warto poświęcić chwilę i dobrze przygotować się do zadania, dokładnie przeczytać instrukcję i załączyć wszystkie wymagane informacje oraz materiały.** Będąc dokładną i przygotowując zgodny z opisem materiał, zwiększysz swoje szanse. Poza tym jak zwykle najważniejsza będzie naturalność, dobra energia i swoboda przed obiektywem.

Wiesz już, jak ważne jest zrobienie dobrego pierwszego wrażenia na castingu. To, jak modelka zaprezentuje się podczas tego krótkiego spotkania, ma duży wpływ na decyzję potencjalnego klienta, choć nie zawsze. Czasem klient szuka określonego typu urody lub konkretnych cech w wyglądzie zewnętrznym, których akurat nie mamy – nie da się pasować do każdego zlecenia i jest to całkowicie normalne. Natomiast **profesjonalizm oraz pozytywne nastawienie zawsze mają ogromne znaczenie.** Klient lub agencja w ciągu kilku sekund są w stanie zauważyć brak koncentracji, znudzenie albo brak szacunku.

Poznaj...

6 najczęściej popełnianych błędów podczas castingów

1. Lekceważenie wymagań castingowych

Zdarza się, że klient lub agencja szukają modelek o konkretnych cechach, np. określonym minimalnym wzroście, kolorze włosów albo mających jakieś szczególne umiejętności. Gdy modelka nie spełnia tych wymagań (albo jeszcze gorzej – nagina rzeczywistość, np. podając w formularzu zgłoszeniowym nieprawdziwe informacje), ale mimo wszystko bierze udział w castingu, to może nie zostawić po sobie najlepszego wrażenia i być odebrana jako osoba mało profesjonalna.

2. Brak kompozytek

Zapas kompozytek przy sobie to zawsze dobry pomysł, a podczas castingu to już absolutny must-have! To nie tylko wizytówka, która pozwala klientowi lub agencji lepiej zapamiętać modelkę, ale również podstawowe informacje na jej temat (wzrost, wymiary, rozmiar buta, kolor oczu i włosów) i dane kontaktowe do agencji reprezentującej modelkę.

3. Rozproszenie i brak koncentracji

Rozmawianie z innymi modelkami, żucie gumy lub jedzenie, niesłuchanie wskazówek osoby przeprowadzającej casting... Wszystkie mało profesjonalne zachowania mają wpływ na decyzję końcową klienta czy agencji odnośnie do zatrudnienia modelki. Casting zaczyna się od momentu wejścia do budynku. Od tej chwili warto włączyć modelingowy *mindset* – casting to nie spotkanie

towarzyskie czy przerwa na lunch, tylko rekrutacja. Maksymalne skupienie i koncentracja na dobrej autoprezentacji to podstawa!

4. Nieadekwatny ubiór

Temat stylizacji na casting poruszyłam wcześniej. Dla przypomnienia: schludnie, prosto, klasycznie, najlepiej w neutralnych kolorach. Tutaj dodam tylko, że jeśli klient lub agencja proszą o założenie konkretnego rodzaju odzieży, np. dopasowanych jeansów lub czarnych legginsów, robią to nie bez powodu. Być może taka stylizacja umożliwia im lepszą ocenę techniki chodzenia modelki albo pozwala wyraźniej zobaczyć jej sylwetkę. Warto zastosować się do tych wskazówek.

5. Makijaż i paznokcie

Prośbę o zupełny brak makijażu należy rozumieć dosłownie, szczególnie jeśli casting dotyczy zlecenia związanego z branżą beauty czy marką biżuterii. Osoby przeprowadzające casting nie są zainteresowane tym, jak modelka prezentuje się w wersji „full make-up”, chcą zobaczyć ją *sauté*. Podobnie sprawa ma się z paznokciami. Długie, sztuczne, zaniedbane, obgryzione czy pomalowane na intensywny kolor paznokcie u stóp i dłoni pokazują brak przygotowania.

6. Spóźnianie się...

...lub przychodzenie na casting tuż przed jego zakończeniem. Wiem, że czasem trudno o idealną punktualność, szczególnie gdy trzeba samodzielnie opanować transport z miejsca na miejsce i biega się z castingu na casting. Warto jednak postarać się przybyć na czas, a nawet kilka minut przed rozpoczęciem castingu.

10 sposobów na poprawienie wyglądu

Każda z nas miewa gorsze i lepsze dni. Czasem to po prostu nie jest „nasz dzień”. Budzimy się opuchnięte, na twarzy pojawi się pryszcz albo zaczerwienienie, cera staje się przesuszona przez zmianę klimatu lub pory roku. Każda z nas również ma prawo wyglądać tak, jak chce, ale jeśli ma ochotę poprawić swoją urodę i wyglądać ładniej, to nie ma w tym nic złego.

Co to właściwie znaczy „wyglądać ładniej”? **Świeżo, zdrowo i z blaskiem – nie dla otoczenia, ale przede wszystkim dla samej siebie.** Świadome postępowanie ze sobą daje pozytywną energię i satysfakcję, a wprowadzenie do swojego życia nowych, dobrych nawyków sprawi, że nie tylko faktycznie poczujesz się lepiej, ale i obiektywnie poprawisz swój wygląd. Nie ma nic niewłaściwego w dbaniu o siebie! **Poznaj 10 trików na to, by wyglądać lepiej – świeżo i zdrowo.**

1. Stosuj zdrową dietę.

Im szybciej zrozumiesz, że to, co jesz, ma wpływ nie tylko na sylwetkę, ale również na to, jak się prezentujesz i czujesz, tym lepiej dla Twojego zdrowia i wyglądu. Wyobraź sobie, że przez Twoje ciało przepływa krystalicznie czysta woda (o regularnym nawadnianiu się za chwilę :)). Twoim zadaniem jest utrzymanie tego układu w czystości. Każde śmieciowe jedzenie, każdy fast food, wysoko przetworzona żywność, każda używka sprawiają, że ta krystalicznie czysta woda robi się zanieczyszczona. Uświadomienie sobie, że ciało to Twoja świątynia, w której masz „mieszkać” do końca życia, ma sporo sensu. Większość modelek traktuje swoje ciała z ogromnym szacunkiem, utrzymując zdrową i zbilansowaną

dietę, pamiętając o tym, by w codziennym jadłospisie było sporo świeżych warzyw i owoców. I nie chodzi tu wyłącznie o zachowanie szczupłej sylwetki i utrzymanie modelingowych wymiarów! Brak właściwej diety odbija się również na samopoczuciu i wyglądzie – kondycji skóry na twarzy i ciele, jakości włosów i paznokci. Uboga dieta powoduje brak chęci i sił do działania, cera i włosy tracą blask, skóra staje się mniej sprężysta... Ogólnie rzecz biorąc, odpowiednio zbilansowana dieta to podstawa zdrowia i pięknego, świeżego wyglądu.

2. Woda, woda i jeszcze raz woda!

Pewnie wiele razy słyszałaś, że duża ilość płynów w codziennej diecie jest bardzo ważna. Pamiętaj jednak, że przyjmowanie płynów nie jest równe nawadnianiu się. Herbata, kawa czy naturalne soki są okej w ograniczonych ilościach (staraj się jednak unikać słodzonych, wysoko przetworzonych napojów o skomplikowanym składzie), ale nie zastąpią dobroczynnego wpływu wody na nasz organizm.

Czasem słyszę od dziewczyn, że „nie potrafią” wypić dużej ilości wody (minimum to 2 litry) w ciągu dnia. **Picia wody można (i zdecydowanie warto) się nauczyć!** Idealnie, gdy picie wody potraktujesz jako element codziennej rutyny i np. każdy poranek będziesz rozpoczynać od dużej szklanki ciepłej, przegotowanej wody z wyciśniętą połówką cytryny. Taki rytuał nie tylko orzeźwia, ale pomaga również rozruszać metabolizm i nawadnia organizm po nocy. Pamiętaj też, że dbanie o regularne nawadnianie się upiększa skórę! Nie tylko wpływa na jej nawilżenie i blask, ale ma także działanie przeciwstarzeniowe. To tylko nieliczne ze zbawiennych właściwości wody – jest jeszcze wiele innych korzyści, które mają pozytywny wpływ na zdrowie.

Wskazówka: ustaw przypomnienie w telefonie (albo w specjalnej apce), które nie pozwoli Ci zapomnieć o nawadnianiu się. Gdy będziesz konsekwentna i zmotywowana, uda Ci się wyrobić dobry nawyk.

3. Wysypiaj się.

Kiedy się nie wysypiasz, Twoje ciało uwalnia więcej kortyzolu (nazywanego hormonem stresu), który rozkłada kolagen i elastynę. Wpływa to także niekorzystnie na włókna białkowe, które są odpowiedzialne za elastyczność skóry. Krótko mówiąc – kiedy śpisz mało albo niespokojnie, Twoja twarz traci blask, wygląda na zmęczoną, a oczy są podkrążone. Oprócz tego jesteś zmęczona i nie masz chęci do działania. Aby czuć się dobrze i wyglądać ładnie, staraj się spać najlepiej około 8 godzin na dobę.

Co możesz zrobić, by spać lepiej i głębiej?

- Kładź się, gdy pojawia się senność. Gdy nie możesz zasnąć dłużej niż 15 minut, wstań z łóżka i zajmij czymś relaksującym.
- Jedz produkty zawierające tryptofan, który pobudza szyszynkę do wydzielania melatoniny (hormonu snu). Są to np. maliny, banany, jeżyny, truskawki, agrest, porzeczki, migdały czy sok z wiśni.
- Unikaj używek – alkoholu, kawy i nikotyny.
- Wyciszaj się przy naparze z melisy lub lawendy.
- Staraj się zasypiać i wstawać o jednej porze.
- Dbaj o aktywność fizyczną w ciągu dnia (lepiej nie przed samym snem – może skutkować pobudzeniem).

- Zadbaj o dobry klimat w sypialni (przewietrz pokój, włącz nastrojowe światło, zadbaj o ładny zapach, świeżą pościel i porządek).
- Nie używaj telefonu, komputera ani nie oglądaj TV przed zaśnięciem. Wiem, że to niełatwe, ale i tu warto wyrobić nowy nawyk. Korzystanie z urządzeń emitujących światło niebieskie zaburza produkcję melatoniny i „oszukuje” nasz mózg, który w efekcie myli dzień z nocą, i sprawia, że nie możemy zasnąć.

Jeżeli podróżujesz, na przykład wybierasz się na kontrakt modelingowy, i masz przed sobą kilkunastogodzinny lot, dla własnego komfortu (i zminimalizowania jet lagu) przygotuj się do podróży. Zorganizuj sobie wygodną podróżną poduszkę i kocyk (jeśli linia lotnicza nie ma ich w ofercie), ubierz się ciepło (w samolocie bywa chłodno – ciepłe, wygodne dresy i grube skarpety to must-have) i spróbuj funkcjonować zgodnie z godzinami Twojej destynacji (spać, kiedy w docelowym miejscu jest noc, pozostawać w czuwaniu w ciągu dnia), by łatwiej przyzwycząić się do funkcjonowania w nowej strefie czasowej.

4. Bądź regularna w pielęgnacji.

Nawet najlepsze kosmetyki czy idealnie dobrana pielęgnacja nie przyniosą pożądaných efektów, jeśli nie będziesz regularna w działaniu. Przede wszystkim pamiętaj o dokładnym oczyszczaniu twarzy pod koniec dnia (najlepiej dwuetapowo), nakładaniu kremu z filtrem i wszelkich działaniach mających na celu utrzymanie prawidłowej bariery hydrolipidowej skóry. Zminimalizujesz ryzyko powstawania niedoskonałości, a Twoja cera odwdzięczy się promiennym, zdrowym wyglądem. Jeżeli Twoja skóra się buntuje, a Ty czujesz się przytłoczona

liczbą dostępnych na rynku produktów do pielęgnacji, poświęć czas na przegląd instagramowych profili związanych ze świadomą pielęgnacją cery, a także rozważ wizytę u sprawdzonego dermatologa. Do uzyskania idealnej dla siebie pielęgnacji cery dochodzi się czasem metodą prób i błędów.

5. Podkreśl (delikatnie!) policzki różem.

Ta porada oczywiście nie dotyczy spotkania w celu wykonania polaroidów i video lub castingu, na którym obowiązuje brak makijażu. :) W pozostałych sytuacjach ta minimalna ilość koloru na policzkach sprawi, że twarz będzie wyglądać świeżo i promiennie. Właściwa ilość i aplikacja kosmetyku dodadzą wyglądowi witalności, lekkości i zatuszują ewentualne zmęczenie.

6. Nawilż usta.

Miękkie i zadbane usta to kolejny element, który wpływa na poprawę wyglądu. Regularne nawilżanie naturalnymi balsamami, zawierającymi dobrze dobrane składniki odżywcze, np. masło shea, masło kakaowe czy olej kokosowy, to jeden z elementów pielęgnacji ust. Jeżeli problemem są pękające usta, suchość i zajady, warto skonsultować się z lekarzem i sprawdzić ewentualne niedobory, np. witamin z grupy B.

Co powiesz na domowe sposoby, które pozwalają uporać się z suchymi ustami? Wystarczy zrobić naturalną maseczkę z miodu, oleju kokosowego albo aloesu. Nie zapominaj również o regularnym peelingu ust, który pozwoli pozbyć się niechcianych skórek, a także nawilży i zregeneruje usta. Możesz kupić gotowy kosmetyk w drogerii albo zrobić peeling sama, np. tworząc mieszankę z miodu i cukru lub delikatnie masując wargi szczoteczką do zębów.

7. Zadbaj o zęby i oddech.

Tak, nieświeży oddech potrafi uprzykrzyć życie i wprowadzić w zakłopotanie, a nawet zepsuć dobrze zapowiadające się spotkanie. Oczywiście radą z mojej strony będzie zatem dbanie o higienę jamy ustnej – mycie zębów rano, wieczorem i najlepiej po każdym posiłku, a oprócz tego korzystanie z nici dentystycznej. Guma do żucia lub miętówki w torebce to zawsze dobry pomysł (ale pamiętaj, by nie mieć ich w ustach podczas castingu, zlecenia czy w trakcie wykonywania polaro- idów!). Jeżeli masz wadę zgryzu, rozważ założenie aparatu ortodontycznego – nie tylko dla względów estetycznych, ale i zdrowotnych. **Zapytasz pewnie, czy aparat na zęby ogranicza działania modelingowe.** Odpowiedź brzmi: tak. Jednak mimo wszystko warto poświęcić czas i wyprostować zęby. Można rozważyć również korzystanie z aparatu zdejmowanego – w tych kwestiach oczywiście najlepiej doradzi ortodonta.

8. Dbaj o swoje zdrowie.

Dbanie o swoje zdrowie jest wyrazem szacunku do swojego ciała i duszy. Nie tylko jest doskonałą inwestycją w siebie, ale też poprawia wygląd i sprawia, że cała promieniejesz. **Holistyczne podejście do zdrowia, czyli zainteresowanie się sygnałami płynącymi zarówno z głowy, jak i ciała, pomaga w utrzymaniu harmonii organizmu.** Kiedy coś Ci dolega, boli i dokucza, poświęć chwilę na zastanowienie się nad problemem i postaraj wsłuchać w swoje ciało. Nie lekceważ objawów, pamiętaj o regularnych badaniach i korzystaj z porad specjalistów.

9. Uśmiech ma moc!

Jeżeli uśmiechanie się do otoczenia to dla Ciebie za dużo, to wystarczy, gdy uśmiechniesz się oczami. :)

Uśmiech w stronę obiektywu stanowi wyzwanie dla wielu modelek, a zdecydowanie warto popracować nad tym aspektem i oswoić ze swoim uśmiechem. **Według badań psychologicznych osoby uśmiechające się postrzegane są jako bardziej atrakcyjne i mające więcej energii.** Dodatkowo uśmiech powoduje wydzielanie hormonów zwanych endorfinami, które poprawiają samopoczucie. Warto wykorzystać moc uśmiechu podczas castingu i w każdej innej sytuacji, w której chcemy rozładować napięcie i pokazać swoją pozytywną stronę.

10. Wyprostuj się.

Garbienie się to nawyk, który niesie za sobą negatywne konsekwencje – nie tylko sprawia, że wygląda się na osobę niepewną siebie, ale zwyczajnie szkodzi organizmowi i negatywnie wpływa na samopoczucie. Zauważyłam, że garbienie się to powszechny problem u dorastających dziewczyn, szczególnie u tych, które wzrostem przewyższają rówieśników. Czasem również dziewczyny garbią się, bo nie lubią swojego wzrostu – a zupełnie nie ma się czego wstydzić! Garbienie się może być również powodowane chęcią „schowania” swojego zmieniającego się ciała albo nieśmiałością i niską samooceną. Nieprawidłowa postawa to niestety również wynik naszego stylu funkcjonowania – spędzania mnóstwa czasu w pozycji siedzącej, przed komputerem i nad telefonem.

Garbisz się, bo nie lubisz swojego wzrostu? Zapewniam Cię, że nie masz czego ukrywać. Warto zaakceptować i potraktować swój wzrost jako atut – w końcu i tak niewiele możemy zrobić, aby go zmienić, prawda?

Zgarbiona postawa natomiast nie jest ani atrakcyjna, ani estetyczna i aby ją zmienić, należy wdrożyć odpowiednie działania. Pilnuj, aby Twoja postawa była wyprostowana, plecy proste, łopatki ściągnięte, brzuch napięty, a pierś wypięta do przodu. **Zapamiętanie i stosowanie tych kilku prostych działań sprawi również, że o wiele łatwiej przyjdzie Ci nauka poruszania się po wybiegu.** Zawsze warto skorzystać z profesjonalnej porady fizjoterapeuty i wdrożyć działania korekcyjne.

Wiesz, co jeszcze możesz zrobić, by wyglądać piękniej? Nie porównywać się do innych, dbać o to, by w Twojej głowie zamieszkiwały pozytywne myśli, i budować wysokie, stabilne poczucie własnej wartości. Szerzej ten temat poruszam w e-booku „Zawód: modelka. Mentalny przewodnik po modelingu”. Dowiesz się z niego również o tym, jak istotne znaczenie ma Twoje nastawienie do siebie i otaczającej Cię rzeczywistości.

Może zabrzmiałoby to banalnie, ale warto każdy casting traktować z lekkim przymrużeniem oka – jak przygodę, nowe doświadczenie, a nie coś, co określi nasze „być albo nie być” w modelingu. Na luzie i w zaufaniu do siebie stres Cię nie pochłonie, a jedynie zmobilizuje do efektywnego działania. Na każdym spotkaniu staraj się być profesjonalna, przygotowana i punktualna. A jeśli się nie uda, nie zdobędziesz tego wymarzonego zlecenia, to... nic. Choć może zabrzmieć to dla Ciebie absurdalnie, już sam udział w procesie jest ważnym przeżyciem. Nawet jeśli czujesz, że mogłaś zrobić coś inaczej, to wyjdiesz najlepiej dla siebie samej, gdy wyciągniesz wnioski i ruszysz dalej, nie rozpamiętując więcej tego doświadczenia. **Niezależnie od formy castingu i jego rezultatu pamiętaj, że jesteś wyjątkowa i zawsze możesz być z siebie dumna.**

Rozdział X

Ach, te wymiary!

Spis treści

O mnie	6
Skąd pomysł na e-book o modelingu?	7
Czego dowiesz się z e-booków o pracy modelki?	9
Rozdział I. Sukces w modelingu	10
Definicja sukcesu.	11
Czym jest sukces w modelingu?	12
Rozdział II. Agencja matka	13
Dlaczego wybór odpowiedniej agencji jest ważny?	15
Czym się kierować przy wyborze agencji matki?	16
Rozdział III. Book	17
Rozbudowa portfolio	18
Liczy się jakość, a nie ilość!	19
Rozdział IV. Polaroidy i video	22
Co jeszcze można zrobić, aby dobrze wypaść podczas nagrywania video castingowego?	25
Forma podczas polaroidów i video.	26
Polaroidy i casting video – jak się dobrze na nich zaprezentować?	27
Rozdział V. Kontrakty zagraniczne	29
Czy będąc modelką, powinnam zdecydować się na kontrakt modelingowy za granicą?	30
Jestem zdecydowana na wyjazd! Co dalej?	31
Na czym polega wyjazd na kontrakt zagraniczny?	32
Co warto zabrać na kontrakt zagraniczny?	34
A co, jeśli chciałabym pracować tylko w Polsce...?	35
Rozdział VI. Ile zarabia modelka?	37
Jakie są zarobki modelek?	38
Jak wyglądają zarobki na kontrakcie modelingowym?	39

Rozdział VII. 5 czerwonych flag w modelingu	43
1. Konieczność zapłaty	44
2. „Pozuj nago albo zrezygnuj z kariery”	45
3. Obiecywanie wielkiej kariery	45
4. Podejrzane dane kontaktowe	46
5. Wymuszanie podpisania umów	47
Rozdział VIII. Pozowanie	48
Umiejętność pozowania	49
Trenowanie umiejętności pozowania	50
Trening	52
Zakres pozowania	53
Czy jako modelka powinnaś otworzyć się na pokazywanie swojej nagości (albo nagości zakrytej)?	55
Rozdział IX. Casting	57
Jak się przygotować i wypaść jak najlepiej?	58
Makijaż, włosy, paznokcie	58
Ubranie	59
Przymiarki	60
Stres	61
Torba modelki	62
Casting online	64
6 najczęściej popełnianych błędów podczas castingów	65
10 sposobów na poprawienie wyglądu	67
Rozdział X. Ach, te wymiary!	75
Jak samodzielnie sprawdzić wymiary?	78
Czy sprawdzanie wymiarów może być źródłem napięcia?	79
Ocena ciała a moje granice	80
Cykl miesięczkowy a wymiary	81
Czy warto kontrolować swoją wagę?	83
Dieta i aktywność fizyczna modelki	85
Rozdział XI. Szkoła a modeling – czy można pogodzić naukę z pracą modelki?	87
Rozdział XII. Wizerunek i bezpieczeństwo w mediach społecznościowych	91

Rozdział XIII. Trudności w pracy modelki – jak sobie z nimi radzić?	95
Dawanie z siebie wszystkiego	96
Brak pełnej kontroli nad swoim wyglądem.....	97
Bycie ocenianą.....	98
Stosunek innych do pracy modelki i bycie pomijaną.....	98
Duża konkurencja.....	99
Praca w trudnych warunkach	100
Samotność	102
Nieprzewidywalność.....	103
Brak zleceń.....	104
Rozdział XIV. 5 najczęściej popełnianych błędów przez modelki. . .	106
1. Porównywanie się do innych modelek.....	107
2. Nieczytanie umów	108
3. Ignorowanie zasad kontraktu	109
4. Niewykorzystywanie szans	110
5. Brak cierpliwości i upatrywanie przyczyn niepowodzeń w czynnikach zewnętrznych	111
Rozdział XV. Zakończenie.....	112
Na sam koniec.....	114
Rozdział XVI. Słowniczek.....	115

O mnie



Cześć! Mam na imię Agnes i od ponad 18 lat działam w branży modelingowej. Wszystko zaczęło się w momencie, gdy mając 15 lat, wyleciałam na pierwszy kontrakt zagraniczny. Działając jako modelka, kontynuowałam naukę w liceum, a następnie rozpoczęłam studia psychologiczne. W międzyczasie pracowałam jako bookera w agencjach modelek w Polsce i za granicą. Dziś prowadzę agencję [Magnes Models](#), a moim celem jest zajmowanie się karierami swoich podopiecznych z uwzględnieniem ich zdrowia mentalnego oraz potrzeb psychicznych.

Pomogłam wielu modelkom zrozumieć, jak działa branża modelingowa, i uświadomiłam, że można wycisnąć z modelingu dużo dobrego i przeżyć wspaniałą przygodę. Może pomogę również Tobie? Zapraszam do lektury!

