

ÖNBIZALOM

STÍLUS

ÖNAZONOSSÁG

ANYAKÉNT STÍLUSOSAN



Stílus a kamera előtt
és a mindennapokban.

Ziszyke fotó

ANYAKÉNT STÍLUSOSAN

— Exkluzív Magazin —

Ez a magazin azért született, hogy inspiráljon, feltöltsön, és emlékeztessen: anyaként is van helye a stílusnak, a mosolynak és az önmagunkhoz való kapcsolódásnak.

TARTALOM

- 1. FELVEZETŐ:** „Majd ha...” helyett: most is számítasz
- 2. TEST ÉS LÉLEK:** Anyaság utáni változások pszichológiája
- 3. +1 TÜKÖRGYAKORLAT:** „Kapcsolódj önmagaddal”
- 4. TEDD & NE TEDD:** A mindennapokban & A kamera előtt
- 5. INTERJÚ:** Nem kell visszatalálnod a régi önmagadhoz
- 6. ZÁRÓ GONDOLATOK**

Koncepció, fotók és szerkesztés:
Szemán-Molnár Viola – Ziszke Fotó

Stylist: Zsoldos Viktória

Interjú: Mészáros-Budahegyi Hajnalka, édesanya

Modell: Vizardákné Molnár Lili, édesanya

Web: ziszke.hu | Instagram: @ziszke_foto

© 2025 Ziszke Fotó – Minden jog fenntartva



„MAJD HA...” HELYETT: MOST IS SZÁMÍTASZ

Stíluskalauz anyáknak — önmagukhoz.

„Majd ha lesz időm. Majd ha lefogytam. Majd ha túl leszek ezen...” Ismerős? Én is sokszor mondtam ki ezeket mióta anya lettem. Mintha elhittük volna, hogy mi csak utána jövünk. Hogy akkor "jár" új ruha, fotózás vagy egy kis figyelem, ha újra „elég jók” leszünk.

De hadd mondjak valami fontosat:
TE MOST IS ELÉG VAGY.

Ez a magazin finom emlékeztető arra, hogy a stílus és az öngondoskodás nem luxus – hanem egy saját hang, amin keresztül újra hallhatod önmagad.

Történetek, kapaszkodók és színes inspirációk várnak benne. Olyan anyáktól és szakértőktől, akik ugyanúgy keresik az egyensúlyt. Mint te. Mint mi.

Ez egy meghívás: kapcsolódj újra önmagadhoz. Most. Nem „majd ha...”

”Egy érzékeny, gyakorlatias és szeretetteljes stíluskalauz azoknak a nőknek, akik anyaként is szeretnének kapcsolódni önmagukhoz.

ANYASÁG UTÁNI VÁLTOZÁSOK PSZICHOLOGIÁJA



2. TEST & LÉLEK

TEST ÉS LÉLEK

ANYASÁG UTÁNI VÁLTOZÁSOK PSZICHOLÓGIÁJA

"Nem a testem lett más — én magam változtam meg."

Amikor egy nő anya lesz, nemcsak a teste változik meg, hanem az önmagához fűződő kapcsolata is. Mégis gyakran csak a külső változások kapnak figyelmet: a striák, a laza bőr, a fáradt tekintet. **Pedig a valódi átalakulás belül történik.**

A szakértők ezt hívják „**matrescence**”-nek – **az anyává válás testi-lelki érési folyamatának.** Olyan, mint egy második kamaszkor, amikor az identitás újrarendeződik. Ilyenkor **a női identitás bővül anyai identitással.** A testkép, a prioritások, az önértékelés, a kapcsolódás mind változhat. Ez gyakran hoz bizonytalanságot, és idő kell ahhoz, hogy „megbarátkozzunk az új énünkkel”.

TESTKÉP

Szülés után sok nő úgy érzi, idegen lett a saját teste. **Egyszerre hálás és bizonytalan.** A test adta az életet – de közben megváltozott.

Kutatások szerint **a nők 70–85%-a számol be testképváltozás miatti kényelmetlenségről** a szülés után, még akkor is, ha a külvilág visszajelzései pozitívak. Ismétlem magam: 75-80%! Ennek háttérében gyakran nem a valós test áll, hanem az önmagunkhoz fűződő narratíva: „Régen...”, „Akkor még...”, „Most már csak...”.

LÉLEK

Az anyaság új identitást hoz. De közben sok régi szerep is ott marad: nő, társ, barát, dolgozó ember. Ez a **belső „szerepek közti ingázás”** érzelmileg megterhelő lehet. Különösen akkor, ha nincs idő vagy tér feldolgozni azt, mit jelent most nőként jelen lenni a világban.

Fontos megérteni, hogy **a változások természetesek.** Nem azt jelzik, hogy „elvesztél” – hanem azt, hogy éppen újrarendeződik benned minden. A bizonytalanság, a sebezhetőség és az önkeresés ennek a folyamatnak a részei.



AZ ÖNSZERETET NEM HIÚSÁG — HANEM IDEGRENDSZERI TÁMOGATÁS

Tudtad, hogy **az öngondoskodás** – például az öltözködésre, megjelenésre való odafigyelés – **csökkentheti a szorongást és a depresszív hangulatot?** Kutatások szerint azok az anyák, akik rendszeresen időt szánnak saját testi-lelki jóllétükre, magasabb önértékeléssel és jobb stressztűréssel bírnak.

Ez nem a „szépségről” szól, hanem arról, hogy **kapcsolódjunk önmagunkhoz.** Egy illat, egy mozdulat, egy öltözék – apróságok, amik emlékeztetnek: itt vagyok. Nem csak anya vagyok, hanem nő is.

PÁR PERC, HOGY ÚJRA RÁHANGOLÓDJ ÖNMAGADRA

— 6 ÉLETHELYZET, MEGERŐSÍTŐ MONDATOKKAL,
HOGY MEGTALÁLD A HOZZÁD SZÓLÓT —



3. TÜKÖRGYAKORLAT



+ 1 TÜKÖRGYAKORLAT: „Kapcsolódj önmagaddal”

Ez a pár perc most egy valódi, rövid gyakorlat, ami segít újra kapcsolódni ahhoz a nőhöz, aki mindig is ott volt benned — csak talán egy ideje elkerülte a figyelmed. Ha szokássá teszed, apránként mély és tartós változást hozhat az életedbe.

ÍGY CSINÁLD:

1. Találj egy csendes pillanatot. Nem baj, ha csak néhány perc. Lehet reggel, amikor még alszik a ház, vagy este, amikor már mindenki elcsendesedett. Ne siess.

2. Állj meg egy tükör előtt. Nem kell igazgatni semmit magadon – csak állj meg, és nézz szembe magaddal.

3. Nézz a szemedbe. Ne a frizurádra, ne a szarkalábakra, ne a pocakodra – a szemedbe. *Lásd a nőt, aki ad, szeret, gondoskodik.* Azt, aki most is itt van.

4. Mondj ki magadnak egy megerősítő mondatot (akár hangosan)! A következő két oldalon 6 különböző élethelyzethez találsz 3-4 mondatot, hogy könnyen megtaláld azt, ami most neked szól. Válassz egyet!

5. Válassz ki egy testrészedet, amit most külön kiemelsz, megcsodálsz, megszeretgetsz vagy éppen hálát adsz neki. Lehet az a karod, ami ringatott. A szemed, ami éjszakákat virrasztott. A hasad, ami helyet adott egy új életnek. Nézd meg, és mondd ki: „Köszönöm.” „Hálás vagyok!” És most öleld meg magad!

6. Vegyél egy mély levegőt.

Hagyd, hogy ez az egész belül is megmozduljon. Nem kell, hogy „rögtön megjavulj”. Elég, ha csak ott vagy. Kapcsolatban önmagaddal.

TÜKÖRGYAKORLAT

MEGERŐSÍTŐ MONDATOK 01.

FRISS ANYUKAKÉNT:

„Még ismerkedem ezzel az új testtel – de tudom, hogy idővel össze fogunk barátkozni.”

„Nem kell azonnal otthon lennem magamban – elég, ha minden nap egy picit közelebb lépek.”

„Fáradt vagyok, kimerült – de elérhető vagyok a gyermekemnek. Ez már önmagában elég.”

TÖBBGYEREKES ANYAKÉNT:

„Ez a test olyan sok mindenen keresztülment – és még mindig itt van velem. Támogat minden egyes nap.”

„Nem a régi testemet kell visszaszereznem, hanem az új éneket kell megtalálnom.”

„Az erőm nem a tökéletességből, hanem a kitartásból fakad.”

ÚTBAN VISSZA ÖNMAGADHOZ:

„Létezem a szerepeimen túl is. És újra megtanulom, hogyan legyek önmagam.”

„Apránként bontom le a falakat, amiket a hétköznapiak húztak közém és önmagam közé.”

„Idő kell, de visszatalálok. És minden apró lépés számít.”

„Nem csak másokról gondoskodom – önmagamról is. Ezt fontos időről időre szem előtt tartani.”

TÜKÖRGYAKORLAT

MEGERŐSÍTŐ MONDATOK 02.

HA TÚLTERHELTNEK ÉRZED MAGAD:

„Még ha néha nem is látszik: amit nap mint nap elvégzek, az bőven elég.”

„Jogom van fáradtnak lenni – ez nem gyengeség, hanem emberi valóság.”

„Nem attól vagyok jó anya, hogy mindig mosolygok – hanem attól, hogy kitartok akkor is, amikor nehéz.”

„Megengedhetem magamnak a pihenést. Nem leszek tőle kevesebb, de pihentebb igen.”

SZEREPEK KÖZT EGYENSÚLYOZVA:

„Nem kell mindig mindenhol 100%-ot nyújtanom – elég, ha ott vagyok, ahol igazán számít.”

„Nem vagyok darabokban – csak sokféle szerepben, amiket tanulok összehangolni.”

„Lehetek egyszerre anya, nő, társ, dolgozó – de néha elég, ha csak egy vagyok ezekből.”

HA SOKAT HASONLÍTGATOD MAGAD:

„A másik története nem kisebbíti az enyémet. Értékes vagyok!”

„Nem kell másként kinézni, érezni vagy működnöm ahhoz, hogy szerethető és elég legyek.”

„Amit másból látok, az nem a teljes valóság. De a saját történetem minden darabját ismerem.”

„Nem a másik mosolyát kell összehasonlítanom a saját fáradtságommal.”

STÍLUSTIPPEK A MINDENNAPOKRA ÉS A KAMERA ELÉ

— ZSOLDOS VIKI STYLIST TIPPJEI, NEKED —



4. TEDD & NE TEDD

TEDD & NE TEDD

A MINDENNAPOKBAN



A styling nem szabály, hanem keret —
ami nem megköt, hanem megtart, és segít
megtalálni önmagad.

STYLIST: ZSOLDOS VIKI



Anyaként gyakran érezzük, hogy **a stílusunk „majd ha...” kérdés lesz:** majd ha lesz idő, majd ha lefogytam, majd ha újra... **De mi lenne, ha most kezdenénk el** – a rohanós, játszóteres, bevásárlós napokban is?

Zsoldos Viki stylist segít abban, hogy **a stílus ne egy távoli cél, hanem a mindennapok természetes része legyen.** Praktikus, kipróbált tippeket kapsz a gardróbrendezéstől a színek és rétegek játékáig – hogy ne csak az ünnepi pillanatokban, hanem minden nap jól érezd magad a bőrödben.

A STÍLUS NEM LUXUS,
HANEM A MINDENNAPOK ÖRÖME.
— Kövesd magadat, ne a trendeket.



1. Kezdd a szekrényeddel — a lelki teher csökkentése

Nézd át, mi az, ami most nem jó rád. Nem kell kidobnod – de tedd hátrébb, hogy ne találkozz vele minden nap.

A nem passzoló darabok állandó látványa **felesleges lelki teher**.

STYLIST TIPP: ha tudsz, **búcsúzz el azoktól a daraboktól, amik nem passzolnak** és nem is fognak ahhoz, aki most vagy. Öleld meg – emlékezz a közös pillanatokra – és engedd el.

2. Szeresd a hétköznapiakat is

Ne csak az alkalmi ruháid legyenek szépek.

Legyenek olyan ruháid is, amit szívesen veszel fel egy sétához vagy a játszótérre.

STYLIST TIPP: sötétebb alsó (könnyen tisztítható) + kényelmes, csinos felső = praktikum + nőiesség.

Ne félj attól, hogy egy-egy darab „elhasználódik” – inkább **éld benne a mindennapokat**.



Nem kell különleges alkalom, hogy különlegesnek érezd magad.

3. Rétegezés = praktikus + mutatós

A rétegek nemcsak **jól mutatnak**, hanem **praktikusak** is. Ha a gyerek rád borít valamit, egy réteg le vagy felkerül, és kész is a „mentőszett”.

Variálj: egy ing ruha fölött, egy öv a pulcsi köré, vagy nyáron blézer helyett egy nyitott ing.

STYLIST TIPP: amikor ruhát választasz, gondolj arra is, hogy **a színe, anyaga és fazonja mennyire bírja a strapát.**

4. Variálhatóság ereje

Egy „**nagy elbújós**” **pulcsiból** is lehet nőies szett: egy övvel, nyaklánccal, vagy egy kendővel a deréknál.

Alapdarabokkal is bánj kreatívan – egy ing nyáron kardigán helyett is működik, egy bő ruha övvel formálható, vagy lazán vállra dobva egy férfi ing is új életre kelhet.

STYLIST TIPP: ha nincs ötleted, **nyiss egy Pinterest-táblát. Keress inspirációt** a kedvenc színedhez, mintádhoz vagy darabodhoz. Az inspiráció segít az ötletelésben, és **felébreszti a stílusbátorságodat.**

MINI TIPPDOBOZ — hétköznapi gyorssegély

Fazon: Kerüld a túl szűk vagy túl bő darabokat – a laza, de formát adó fazon a nyerő.

Gyors színtrükk: Maximum két szín és azoknak az árnyalatai, az outfit máris harmonikus.

Időtálló árnyalatok: Földszínek, pasztellek, bézs, szürke, olívazöld – minden helyzetben működnek, fotón is szépek.

Formálás színnel: Karcsúsításhoz sötétebb, kiemeléshez világosabb árnyalat.

TEDD & NE TEDD

A KAMERA ELŐTT

Egy fotózás különleges alkalom. Ilyenkor nemcsak az számít, hogy mi áll jól előben, hanem az is, hogy **mi mutat szépen a képen.** Viki stylist tippjei segítenek, hogy a kamera előtt magabiztos és önazonos lehess.



1. Színek és minták — a fotóbarát paletta

Földszínek, pasztellek, neutrális árnyalatok (bézs, galambszürke, navy blue) – **ezek időtállóak és szépen fotózhatók.**

Komplementerek(pl. sárga–lila, piros–zöld) **dinamikus hatást adnak. Ha harmoniára vágysz** akkor pedig a szomszédos színek kombinációja a nyerő.

KERÜLD: neon árnyalatok, apró minták (pöttyös, kockás, csíkos), nagy logók vagy szövegek, mert elvonják a figyelmet.

2. Fazon és kényelem

Gondolj a mozgásra: ülj, állj, guggolj a próbán – a fotózáson is mozogni fogsz. Kerüld a túl szűk vagy túl rövid darabokat.

Magassarkú csak akkor, ha kényelmes – **a feszengetés látszik a képen.**

3. Időtállóság a képeken

A túl trendi darabok 10 év múlva elavultnak hathatnak. Fotózás előtt vedd le az okosórát és tedd el a telefonod.

STYLIST TIPP: gondolj úgy a fotóidra, mint egy időkapszulára – **a letisztult mindig kortalan.**

4. Anyagok és textúrák

Jól mutat: lágy esésű, természetes anyagok (lenvászon, muszlin, pamut, kötött darabok)

Kerüld: a merev, gyűrődő vagy nagyon fényes anyagokat.

A textúrák mélységet adnak a képeknek – a rétegezés itt is kulcs.

5. Apróságek, amik számítanak

Körmök: legyenek rendezettek, illeszkedjenek a szett színeihez.

Smink: kerüld a túl csillogót, ami izzadságnak tűnhet.

Gyerekeknél ügyelj, hogy a pelenka vagy alsónemű ne látszódjon. Bátran adj egy kismadrágot a ruhácska alá.

MINI TIPPDOBOZ — fotózásra készülőknek

Plusz réteg = 1 szettből 2

Alsónemű: összepróbálva a szettel, hogy passzoljon

Kiegészítők: ami rád jellemző, könyv, kalap kendő

Ékszerek: egy hangsúlyos darab, vagy nem egymáshoz közel.



Vedd a fent felsoroltakat iránymutatásként. Semmi sem kötelező! A fotózás akkor lesz igazán jó élmény, ha önazonosan vagytok jelen.

BESZÉLGETÉS
EGY VALÓDI ÉDESANYÁVAL
— ANYASÁGRÓL, STÍLUSRÓL, ÖNAZONOSSÁGRÓL —

5. INTERJÚ

NEM KELL VISSZATALÁLNOD A RÉGI ÖNMAGADHOZ



BESZÉLGETÉS MÉSZÁROS-BUDAHEGYI HAJNALKÁVAL

Hajnalka holisztikus egészség konzulensként támogatja nőtársait abban, hogy megtalálják saját egyensúlyukat. Két óvodás gyermeke mellett különösen fontos számára a tudatosság és az önismeret.

„Úgy gondolom, az anyaságra végső soron nem lehet teljesen felkészülni. Ez egy út, amit napról napra tanulunk.”

ANYASÁG ÉS TESTKÉP — A VÁLTOZÁS ÚTJA

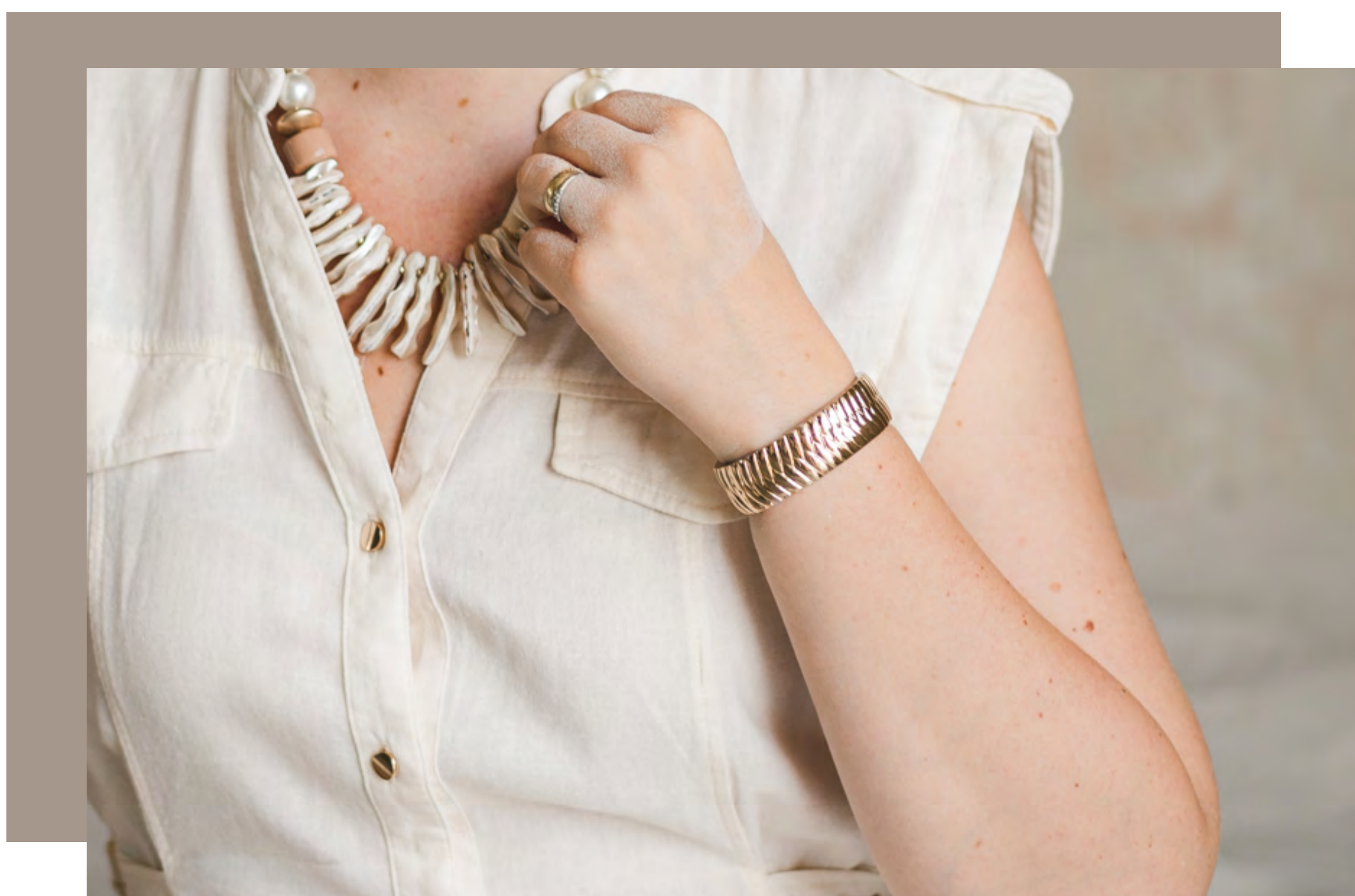
A szülések után Hajnalka testén **nyomot hagytak** a striák, a bőr rugalmasságának változása, és hosszabb fogászati kezelések is. Kezdetben ezek nem zavarták, de másfél év elteltével érezte, hogy már nem érzi jól magát a testében. Tudatos önismereti munkával és testi-lelki odafigyeléssel újra kapcsolódni tudott önmagához.

„Ma már sokkal inkább hálát érzek a testem iránt. Megtanultam figyelni rá, és értékelni, mennyi mindent tesz értem.”

AZ IDEALIZÁLT KÉPTŐL AZ ELFOGADÁSIG

"A terhességet sokáig egyfajta idealizált kép kísérte bennem: azt képzeltem, hogy csinos kismamaruhákban járok majd, kisimult arccal és ragyogva. **A valóság azonban egészen másként alakult.**

Az út egyáltalán nem volt könnyű. **Voltak benne önostorozó gondolatok, belső feszültségek és igen, volt benne gyász is.** Az önismereti munkának, a testi-lelki odafigyelésnek hála ma már el tudom mondani, hogy **jóban vagyok a testemmel.**"
Meséli Hajnalka.



A FORDULÓPONT: EGY FOTÓZÁS

"Be kell vallanom, egy ideig elég mélyre süllyedtem önmagamban. Volt egy szakasz, amikor csak sajnáltam magam: elmúlt a fiatalságom, megváltozott a testem, és nem ismertem rá arra a nőre, akit a tükörben láttam."

”**"Volt egy pont, amikor azt éreztem: elég."**

"Szerveztem egy fotózást magamnak fodrásszal és sminkessel. Rég nem éreztem magam annyira felszabadultnak és önazonosnak. Ez volt a fordulópont. Innen indultam el tudatosan azon az úton, hogy újrakapcsolódjak önmagammal kívül-belül."

EGYÜTTMŰKÖDÉS A TESTÜNKKEL

A fotózás után Hajnalka tudatosan kereste, hogyan tudja támogatni a testét: regeneráló torna, stílustanácsadás, új fazonok és színek felfedezése.

"És ami talán a legfontosabb: megtanultam figyelni a testem jelzéseire. Ez az út nem csak a fizikai változásokról szólt, hanem egy mélyebb kapcsolódásról: arról, hogy **már nem irányítani akarom a testemet, hanem együttműködni vele.**

ERŐSEBB, MINT VALAHA

Ma sokkal erősebben kapcsolódik önmagához. Figyelmesebb, elfogadóbb és együttérzőbb magával.

"Ez a tudatosság az öltözködésemben is megjelent. Korábban simán végigkínlódtam egy napot egy kényelmetlen ruhában, csak mert csinosnak akartam tűnni. Ma már kizárt, hogy ilyet tegyek magammal.

Lehetek csinos, vonzó és önazonos akkor is, ha közben jól érzem magam a bőrömben és a ruhámban."

"Ez az újfajta önbizalom már nem külső elvárásokra épül, hanem belülről fakad."

ÜZENET MÁS ÉDESANYÁKNAK

*"Nem vagy egyedül, és nem kell mindent egyedül végigcsinálnod. Teljesen **rendben van, ha olykor elfáradsz vagy elbizonytalanodsz** – és az is, ha ilyenkor segítséget kérsz.*

*A valódi szépség az **egyediségünk elfogadásában és szeretetében rejlik.** Amikor más szemmel nézel magadra – tisztelettel és együttérzéssel – a világ is másképp reagál majd rád."*

A NŐISÉG ESSZENCIÁJA

Hajnalka számára **a nőiség nem egy fix állapot, hanem folyamatosan alakuló folyamat.** Ma már tudatosabban, elfogadóbban viszonyul önmagához – és ezt nem az anyaság, hanem a belső munka és az őszinte önkapcsolódás hozta el.

"A nőiségünk nem állandó, hanem egy élő, alakuló folyamat."

STÍLUS ÉS KÉNYELEM KÉZ A KÉZBEN

Hajni ma már más fazonokban érzi jól magát, **a kényelem alapelv lett.** „Megtanultam, hogy lehetek egyszerre csinos és komfortosan önmagam. És ez egy egészen újfajta szabadságérzetet adott.”

”

Nem kell visszatalálnod a régi önmagadhoz.

A tested, az öltözködésed, a stílusod is változhat, ahogy a világ is folyamatosan változik körülöttünk. Merd újra felfedezni magad kívül és belül is.

EZ VOLT HAJNALKA TÖRTÉNETE

– tele őszinteséggel, tanulságokkal és egy nagy adag bátorsággal.

Remélem, hogy olvasás közben te is kaptál egy kis inspirációt ahhoz, hogy **még jobban szeresd és elfogadd önmagad – kívül és belül is.**

ÖRÜLÖK, HOGY ITT VAGY!

— KÖSZÖNET ÉS EGY KIS EMLÉKEZTETŐ —



6. ZÁRÁS



ZÁRÓ GONDOLATOK

Ha idáig eljutottál, az már önmagában is sokat elmond rólad.

Azt jelenti, hogy fontos vagy magadnak. Hogy keresed az utad. Hogy szeretnél újra kapcsolódni ahhoz a nőhöz, akit talán régóta csak távolról nézel – a gyerekek mögül, a reggeli rohanásból, a fáradt estéken át.

Ez a magazin nem azt akarta megmutatni, hogyan legyél tökéletes anya. Hanem azt, hogy **hogyan lehetsz újra önmagad** – az anyaság mellett.

Ez az út nem a legtrendibb szettekről szól, nem is a kifogástalan sminkről vagy az ideális tükörképről. Ez az út **az önazonosságról szól**. Arról, hogy megismerd, megszokd, megszeresd azt, aki most vagy.

Köszönöm, hogy velem voltál ezen az úton!

Legyen ez a magazin nem csak olvasmány – hanem **meghívás egy másféle nézőpontra. Egy új kapcsolódásra önmagaddal.**

”

És ha legközelebb reggel felkapod a kedvenc pólód...

...emlékezz rá: minden nap lehet egy kicsit ünnep. Mert te is számítasz.

KÖSZÖNÖM, HOGY VELEM
TARTOTTÁL EZEN AZ ÚTON!

— VIOLA



Web: ziszke.hu

Instagram: @ziszke_foto

E-mail: info@ziszke.hu

A tartalom engedély nélküli másolása, felhasználása
vagy terjesztése tilos.

Köszönöm, hogy tiszteletben tartod a munkám! :)

© 2025 Ziszke Fotó – Minden jog fenntartva

Ziszke fotó