

„To dievča“ samozrejme nie je žiadne konkrétne dievča, ale nejasne wellness-y archetyp, ktorého popularita na TikTok od apríla 2021 stúpa. Videá s hashtagom #thatgirl majú takmer 800 miliónov videí. Mnohé z nich povzbudzujú diváka, aby sa stal „tým dievčaťom“ spolu s pôvodným plagátom alebo sú súčasťou viacdenných ciest za dosiahnutím stavu „toho dievčaťa“. Počas leta sa tento trend uchytil aj v komunite životného štýlu na YouTube, pričom rôzni tvorcovia tento trend testovali alebo odovzdávali návody. Iní tvorcovia tento trend kritizujú a hovoria divákovi, že nepotrebujú sa stať „tým dievčaťom“, aby si skutočne zlepšili život. Mnohí hovoria, že trend „toho dievčaťa“ rezonuje na viacerých stránkach internetu, pretože je to jednoduchý spôsob, ako zlepšiť svoj život. Videá „To dievča“ sa riadia podobným vzorcom: čas vstávania (najlepšie skoré), montáž raňajok (najlepšie niečo na rastlinnej báze) a cvičenie alebo zapisovanie rôznych aktivít naplánovaných na daný deň do denníka. To je naozaj všetko, čo potrebujete, aby ste sa stali „tým dievčaťom“ – za predpokladu, že celú vec zdokumentujete pre TikTok alebo YouTube.

Videla som to tiež na Tik Toku a veľmi sa mi zapáčilo, čo tie dievčatá robia. Stalo sa to mojím životným štýlom. V tomto životnom štýle vidím spôsob, ako ozvláštniť a spestriť každodennú rutinu s cieľom byť vyrovnaná po psychickej i fyzickej stránke.

Ranná rutina That Girl

krok 1: Zobuďte sa o hodinu skôr ako zvyčajne. Zvyčajne vstávam o 8:30, takže od zajtra budíček o 7:30.

krok 2: Vypiť veľký pohár vody. Hydratované telo je šťastné telo, preto úspešný deň začíname poriadnym dúškom čistej vody.

krok 3: 30 minút pohybu. Môže to byť prechádzka, joga, pilates, čokoľvek.

krok 4: sprcha! Starostlivosť o telo je veľmi dôležitá pre každého. Nasleduje výber oblečenia, aj milé šatočky vedia navodiť ten blažený pocit spokojnosti.

krok 5: Čas duše. Môže to byť modlitba, meditácia, zapisovanie vecí, za ktoré ste vďační, čokoľvek, čo vašu dušu udrží šťastnou.

krok 6: Raňajky a káva. Je nutné „doplniť palivo“ pre svoje telo. Ja uprednostňujem zdravú stravu – jogurt, vložky, ovocie.

krok 7: Prezrite si alebo napíšte zoznam úloh, ktoré musíte alebo chcete počas dňa urobiť a splniť.

Premýšľajte o svojich cieľoch.

krok 8: Pustite sa do práce!



That Girl