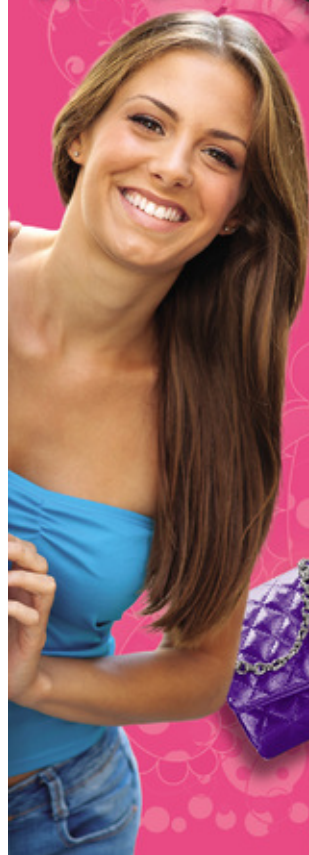


14, 15, 16!

Все
о любви и красоте
для девочек

Елена Усачева
Ирина Андреева



**Елена Александровна Усачева
Ирина Андреева
14, 15, 16! Все о любви и красоте для девочек**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3006395
14, 15, 16! Все о любви и красоте для девочек: Эксмо; М.: 2012
ISBN 978-5-699-54694-7*

Аннотация

Практические советы из этой книги помогут тебе стать привлекательной, уверенной в себе, чувствовать стиль и соответствовать модным тенденциям. Надежные рецепты подскажут, как устроить крутую вечеринку, завоевать дружбу, встретить свою любовь и не провалить первое свидание.

Всё-всё, что необходимо знать классной девчонке!

Содержание

Здравствуй!	6
Елена Усачева	7
14 советов, как худеть без диет	8
14 рекомендаций, как сохранить лицо свежим и чистым и начать улыбаться своему отражению в зеркале	14
14 консультаций у модных стилистов о том, как одеться на вечеринку	22
14 причесок для разных типов волос и форм лица	31
14 признаков классной девчонки	38
14 причин родительского гнева и твоего «безобразного» поведения	42
14 секретов, как произвести неизгладимое впечатление в незнакомой компании, впервые придя на дискотеку, и как уйти оттуда с понтом	47
14 дверей, за которыми прячется твоя застенчивость	51
14 способов завоевать дружбу и выбиться в лидеры	55
14 советов, как провести зашибенную вечеринку	59
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Елена Усачева, Ирина Андреева

14, 15, 16! Все о любви и красоте для девочек





Здравствуй!

Давай поговорим!

Я не буду лезть с нравоучениями и советами, не буду приводить леденящие кровь примеры. Эта книжка не истина в последней инстанции. Это просто рассказ человека немного старше тебя и поэтому чуть более разбирающегося в этой жизни.

Люди всегда совершают ошибки. Причем чем меньше лет человеку, тем способность ошибаться и влезать в самые дурацкие ситуации у него проявляется в большей степени. На ошибках люди учатся. Но кое о чем лучше узнать от друзей и из книжки. А потом, человечество уже так давно существует на планете Земля, что успело выработать некоторые хитрости в отношениях между людьми. Например, как подойти к понравившемуся парню, как стать лидером, как наладить отношения с родителями, как выбрать подарок и провести хорошую вечеринку. Для удобства книжка разбита по главам и каждая глава на отдельные пункты, поэтому ею очень легко пользоваться.

И еще – советую тебе читать эту книгу по мере необходимости. Это же не учебник, чтобы зазубривать каждую страницу. Положи ее на видное место и если что – обращайся. Ну а если ты надумала сделать подруге полезный подарок, то смело дари эту энциклопедию. Обещаю, что в течение года подруга тебе несколько раз скажет «спасибо», потому что из 196 советов десяток ей уж точно пригодится.

Так что давай разговаривать. Надеюсь, что мы подружимся.

Елена

Елена Усачева **14! Как стать неотразимой**



14 советов, как худеть без диет

1. Ты этого достойна.

Что чаще всего мешает тебе стать лучше? Твоя неуверенность в себе.

Откуда это самоуничижение? «У меня не получится», «Я не смогу», «Это так сложно»...

Дорогу осилит идущий. Ты достойна внимания, любви, преклонения! Достойна носить самые красивые и стильные вещи, чтобы вызывать восхищение на дискотеке и шлейф слухов на вечеринке.

Но...

Для этого нужно приложить некоторые усилия. Не сомневайся, а просто решишь на них. Убеди сама себя в необходимости перемен.

2. Поставь перед собой цель.

Что ты хочешь? Чтобы кожа лучше выглядела. Чтобы влезть в юбку 44-го размера. Чтобы на тебя обратил внимание принц на белом коне.

Закрой глаза и мысленно представь желаемый образ.

Не хватает фантазии?

Выбери пример для подражания. Найди фотографию любимой актрисы или модели и повесь на зеркало. Если ты будешь каждый день смотреть на «образец» и представлять себя в таком виде, то сможешь похудеть. В голове у тебя запустятся механизмы «достижения цели» – ты станешь больше двигаться, меньше есть сладкого и мучного, заменишь вечернюю телепередачу на прогулку.

Надо только понять, что хорошая фигура, чистое лицо и ясный взгляд – это не диета на неделю, не пилюли на месяц.

Это образ жизни.

Следить за собой – не есть сладости горстями и не пить сладкую шипучку – придется всю жизнь. Иначе ты не добьешься никакого результата.

Держи перед собой цель. Тогда тебе будет легче бороться самой с собой.

Берись за дело с радостью, с искренним желанием. Только тогда что-то получится. За компанию, потому что так надо, назло кому-то – все это неправильные установки, которые очень скоро сдуются, как воздушный шарик.

3. Не живи запретами.

Почему все решили, что диеты и здоровый образ жизни – это отказ от еды? Никто не предлагает голодать. Наоборот, есть можно все: овощи, фрукты, хлеб – лучше с отрубями, постное мясо, рыбу. Как раз отказываться от еды нельзя, в твоём возрасте это вредно.

Думай не о том, что ты не можешь себе позволить, а о том, как хорошо тебе будет через месяц, как много новых интересных блюд ты для себя открыла.

И если уж ты решила ограничить себя в сладком, но без шоколадки не можешь прожить ни дня, съешь ты эту несчастную шоколадку, не мучай себя, но ограничься небольшим кусочком, продли удовольствие, смакуя его. И ты получишь заряд наслаждения.

Так же поступай с любой другой «запретной» едой. Вредно есть жареную картошку, но ты без нее не представляешь свою жизнь. Позволь себе картошку раз в неделю. Сходи ты в этот «Макдоналдс», если от одного запаха жареного картофеля у тебя голова кружится.

Небольшое ограничение в сладком, отказ от вечернего чаепития с бутербродами дадут свои результаты. Начни с малого, позже ты сможешь жить и без гамбургеров, и без шоколада.

4. Твой нормальный вес.

Считается, что нормальный вес – это твой рост минус сто.

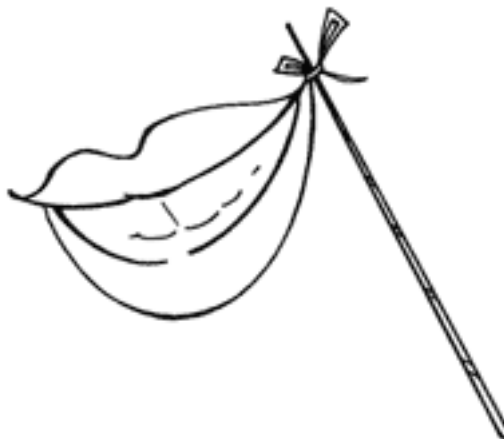
Для девушек с тонкой костью норма будет меньше, со спортивной фигурой – чуть больше.

Подсчет приблизительный. Для самых продвинутых пособниц здорового образа жизни подойдет расчет: рост минус сто десять.

Только ни в коем случае не смей голодать, чтобы добиться фигуры манекенщицы. Если тебе от природы не даны тощие длинные ноги, то не стоит этого достигать насильственным путем. Все равно ничего не получится, а здоровье свое подорвешь.

5. Каждодневные положительные эмоции.

Это самый важный пункт в превращении себя в красивого обаятельного человека. Чтобы соблюдать все правила и ограничения, нужно очень много сил, времени и терпения. И справишься ты со всем этим только при наличии правильного отношения к процессу.



На второй день *тебя* начнут *посещать* вредные мысли: «Ну почему я *должна* так мучиться?», «На зарядку совсем нет времени!», «Кому я *вообще* нужна?!». И вот уже *диета, спорт и косметические* процедуры на ночь заброшены. А все почему? Потому что уход за собой ты воспринимаешь как тяжелую обязанность, извечную борьбу со своими *недостатками*. Хотя на самом деле ты не с *недостатками борешься*, а увеличиваешь количество своих достоинств: *кожа становится чище, взгляд – увереннее, походка – упругой*. То есть думать надо не о *плохом* (о заметно оплывшей талии и угрях), а о *хорошем* (о персиковом цвете кожи, об ухоженных руках в скором будущем).



И все время в себе нужно поддерживать хорошее настроение. Сознательно. Чаше улы-
баться и не допускать плохих мыслей. Смотри *комедии*, читай смешные *книжки*. Давно ты
держала в руках «Денискины рассказы» писателя В.Б. Драгунского? Найди в библиотеке,
не пожалеешь. А под хорошее настроение и все остальное пойдет веселее.

Никогда!

Никогда ни с кем себя не сравнивай.

Да, в мире нет справедливости, да, кому-то все, а тебе – нос картошкой. У других свои
проблемы, о которых ты даже не подозреваешь. Не трать свои нервные клетки на бессмыс-
ленные причитания: «Вот, все едят, что хотят, а я...», «Почему мужчинам можно не худеть,
а женщины должны постоянно следить за собой?»

Думай о хорошем. Или хотя бы о том, что тебя ждет впереди.

6. Рациональное питание.

Это не *диета*, это просто правильно *рассчитанное* меню, в котором должно быть
поменьше вредных продуктов и побольше полезных. Все диеты имеют временное ограниче-
ние. Если ты на *диете* будешь сидеть больше двух-трех недель, то твой организм начнет
давать сбой.

Рационального питания нужно придерживаться всю жизнь, и твой организм тебе ска-
жет «спасибо!».

Вычеркни из своего *рациона* высококалорийные продукты – сметану, сливки, майонез,
жирное мясо (особенно свинину), сардельки, рыбные консервы в масле, а также орехи,
шоколад, сахар, конфеты, печенье, картофель, хлеб, все пережаренное и сильносоленое. Раз-
нообразь свое меню нежирным молоком, кефиром и творогом, весьма полезны постная говя-
дина, куриное и кроличье мясо, рыба. Больше ешь свежей зелени, овощей и фруктов. Можно
позволить себе сливочное масло (10 граммов в день), несладкие напитки и компоты. Спо-
собствует отложению жира алкоголь, особенно пиво.



Не *позволяй себе голодать*. Просто *заменяй один продукт другим*. Вечером вместо *вечернего бутерброда со сладким чаем* съешь яблоко. Вместо хлеба – *ломтик сыра*, вместо жареной *котлеты* – *кусочек вареной курицы*, вместо *салата* оливье с майонезом – *зеленый салат* (огурцы, помидоры, перец) с растительным маслом.

В крайнем случае введи меры наказания.

Не *смогла отказаться от куска торта* – утром делаешь *лишние тридцать приседаний*. Выпила чай с сахаром – 20 минут бега *около дома*. Позволила себе бутылку газировки – дополнительные упражнения *после школы*. Через неделю-другую тебе *просто надоест нарушать* собственные запреты.

7. Спорт.

Одной *диетой мало чего* добьешься. А если и *добьешься*, то вскоре вернешь потерянные килограммы. Правильная еда в *сочетании со спортивными нагрузками* – вот что тебе нужно.

Начни с зарядки. Это самый сложный пункт программы. Продержись *хотя бы недели две*, потом пойдет легче. Хорошо заниматься *ритмической гимнастикой и плаванием*. Вот *только качаться не советую*. Не девичье это занятие – *мышцы наращивать*. Да и *лишние килограммы не сгонишь*, только новые за счет мышц *наберешь*.



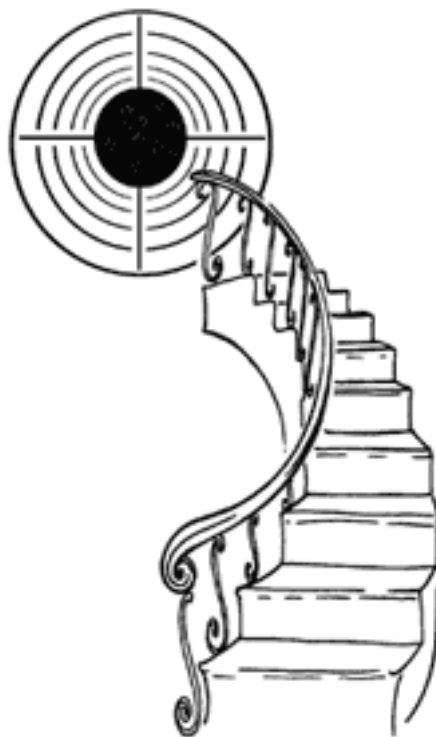
8. Хорошая косметика.

Не слушайся чужих советов, следи за реакцией своего организма на новый препарат, экспериментируй. И не начинай с дорогой импортной косметики. Попробуй что-нибудь отечественное. Это и дешевле, и к нашему климату лучше приспособлено.

9. Ходи пешком.

Это может быть и как дополнение к твоим спортивным упражнениям, и как замена их.

Старайся как можно больше ходить пешком – до школы, до магазина. Дома поднимайся на свой этаж по лестнице, а не на лифте, если, конечно, ты живешь не на двадцатом этаже. Причем ходьба должна быть быстрая. Чтобы дыхание участилось, чтобы сердце забилося сильнее.



10. Взвешивайся не чаще раза в неделю.

Взвешиваться каждый день – лишняя трата нервов. Вес будет колебаться, а прибавленные двести граммов могут здорово расстроить.

Взвешивайся утром, перед едой, например, по субботам. В выходные мы чаще себе позволяем «излишества», чем в будни. Поэтому взвешиваться в понедельник не советую.

11. Танцуй.

Всегда и везде. Дома во время мытья посуды, в школе на перемене. Постоянное движение добавит тебе тонус, да и за фигурой последит.

12. Контролируй свою осанку.

Спину держи прямо, следи, чтобы не проваливалась грудь, не гни коленки. Тренироваться поначалу стоит перед зеркалом. Прямая спина позволит крови быстрее бежать по организму, твоё настроение станет заметно бодрее.

13. Перейди на пятиразовое питание.

С твоим зверским аппетитом растущего организма можно бороться. Не стоит один или два раза в день наедаться до отвала. Надо есть понемногу, но почаще. Составь себе расписание еды, разбей ее на пять приемов. Последний – за два-три часа до сна. Обязательно пей воду. Обыкновенную кипяченую воду или минеральную. Полтора литра в день.

14. Всегда будь довольна собой.

Это очень сложно, особенно когда вокруг столько ограничений и... соблазнов. И все равно – не забывай себя хвалить за малейшее достижение. Помни, что твоё знание своих недостатков – это большой плюс тебе. Ты знаешь, что делать и как с этим бороться.

14 рекомендаций, как сохранить лицо свежим и чистым и начать улыбаться своему отражению в зеркале

1. Определи свой тип кожи.

Точно твой тип кожи сможет определить специалист: врач-дерматолог или косметолог. А вот советы подружки тебе явно противопоказаны – то, что подходит одним, может совершенно не подходить тебе. Даже если тебе кажется, что вы с подружкой очень похожи. Поэтому определи свой тип самостоятельно.

Упругая кожа, без крупных пор, не лоснится – у тебя нормальная кожа.

Сухая кожа – тонкая, вялая, бледная, шелушится.

Для жирной кожи характерны крупные угреватые поры, сама кожа грубая, часто выглядит грязной, лоснится.

Смешанный тип кожи – кожа лоснится на лбу и крыльях носа, но сухая на щеках. Такая кожа легко раздражается от мытья.

2. Для нормальной кожи – мягкое полотенце и чистая вода.

Большинство косметических средств на такую кожу не оказывают раздражения, так как кожа сама по себе противодействует вредному влиянию извне. Поэтому не стоит лицо нагружать излишним уходом – достаточно теплой воды и нещелочного мыла. Полотенце должно быть мягким. Вытирая лицо, надо лишь слегка прикладывать полотенце к коже. Сильно растирать не стоит.

Обладательницам этого типа кожи кремы не нужны. Понадобятся они только, если ты замерзла или «подгорела». Тогда нужно использовать увлажняющие средства. И ни в коем случае не питающие.

3. Для жирной кожи – очищение.

Для умывания используй прохладную воду, она будет сужать поры. В воду можно добавить уксус или лимонный сок. Лицо умывать с мылом или специальным гелем для умывания. Мыло тоже имеет подсушивающий эффект. Для очищения кожи раз в неделю надо делать маски, устраивать паровые ванночки. Полезно обтирание кожи лица льдом из отвара трав: календулы, подорожника, мать-и-мачехи, зверобоя. Также после умывания можно протереть лицо тоником или лосьоном.

4. Для сухой – увлажнение.

Сухая кожа часто раздражается. Это может происходить под влиянием как внешних факторов – солнце, мороз, неправильный крем, так и внутренних – плохая еда, аллергия, нервные расстройства.

Такую кожу лучше умывать не мылом, а специальным лосьоном или молочком. В лосьонах не должно быть спирта – он еще больше высушит кожу.

Из еды надо исключить слишком острые блюда, крепкий чай и кофе.

Если у тебя кожа смешанного типа, то за разными участками кожи надо ухаживать по-разному. Жирные – очищать, сухие – увлажнять.

5. Маски.

Маски применяются для очищения, питания и улучшения кровообращения. Это дополнительное средство по уходу за кожей лица и никак не может заменить основное.

В твоём возрасте достаточно делать маску раз в месяц.

Перед накладыванием маски лицо очищают и прогревают. Поэтому маску хорошо накладывать после душа. Если в душ ты идти не собираешься, то просто умойся горячей водой. Перед нанесением маски волосы убирают назад.

Маски из натуральных продуктов более полезны для твоей кожи, но если ты хочешь воспользоваться уже готовыми косметическими масками, то выбирай линию средств, предназначенную для твоего возраста. Информация об этом содержится либо на упаковке косметического средства, либо в инструкции. Не забывай проверять срок годности, он тоже должен быть указан на упаковке.

Для очистки всех типов кожи, а особенно сухой, можно использовать масляные маски, приготовленные самостоятельно. Одну чайную ложку любого теплого растительного масла нанеси на лицо ватным тампоном. Через 3 минуты сними ватой, смоченной чаем или подсоленной водой.

Для нормальной кожи – маска из овсяных хлопьев. Горсть овсяных хлопьев на ночь заливают молоком. Утром добавляют растительное масло и желток. Наносят на 15—20 минут.

Для жирной кожи – дрожжевая маска. 20 г сухих дрожжей разводят водой до консистенции сметаны. Наносят на лицо до полного высыхания. Смывается теплой водой.

6. Паровые ванночки.

Паровые ванночки особенно полезны для жирной кожи, они очищают поры, улучшают кровообращение. Прокипяти аптечную ромашку или цветки липы (столовая ложка на пол-литра воды). Чисто вымытое лицо склони над горячим отваром, накройся сверху полотенцем. Посиди так 10—15 минут, потом вытри насухо лицо. Если на поверхность кожи выступили черные угри, то их надо аккуратно удалить ваткой, смоченной 5%-ным раствором перекиси водорода. Помни, что на улицу после паровой ванночки лучше не выходить: твоя кожа очищена и не защищена, кроме того, на ней могут выступить покраснения.

7. Боремся с прыщами.

Причина прыщей – стресс, плохая экология, ослабленный иммунитет, наследственность, нарушение обмена веществ, неправильное питание.

Прыщи – это *результат* возрастных изменений в организме. Сама ты с ними не справишься, лучше сходи к специалисту в косметический салон. Пока же ты копишь деньги на посещение врача, протирай лицо либо специальным лосьоном, купленным в магазине, либо настойкой из календулы, которую ты можешь приготовить сама. 1 столовую ложку сухих цветков календулы залить 2 стаканами кипятка. Настаивать час, затем процедить, добавить 2 столовые ложки одеколона. Протирать лицо утром и вечером.

! Следи за тем, что ты ешь. Фастфуд, сильно перченая и соленая пища, чипсы, газировка, сладкие и жирные продукты дают сбой в работе желудка. А он, в свою очередь, отзовется прыщами на лице.

Умывай лицо мягким мылом с ромашкой или календулой – оно снимает раздражение.



Часто рассадником инфекции становится телефонная трубка. Иногда ее стоит протирать спиртом. И поменьше трогай лицо руками. А если уж надумала на ощупь проверить наличие всех составляющих своего лица, то перед этим вымой как следует руки.

Иногда прыщи – это реакция на солнце. В этом случае надо пользоваться защитными средствами и скрабами.

Прыщи появляются при смене климата и воды. Волноваться не стоит. Приедешь домой, через пару недель все пройдет. Главный виновник прыщей – стресс. Причем это может быть не только подготовка к экзаменам или выступление перед большой аудиторией. Поклонники тяжелой музыки, вызывающей сильную эмоциональную встряску, чаще страдают угревыми высыпаниями, чем все остальные.



8. Следим за чистотой лица.

Хороши прогулки в дождливую и туманную погоду. Влажный воздух придает коже исключительную свежесть и чистоту.

Тональный крем, пудру и маскирующий карандаш используй только в крайних случаях, если тебе нужно пойти на торжественное мероприятие или в театр. Часто кремы и пудра вызывают раздражение. Неправильно нанесенная пудра скатывается в комочки, кожа начинает блестеть, поэтому, если у тебя хорошая кожа, лучше обходиться без нее. Если ты хочешь замаскировать поры и неровности на лице, выбирай пудру для твоего возраста и типа кожи. Сейчас существует много линий декоративной косметики, созданной специально для тебя и твоих ровесниц.

Увлажняющими кремами надо *пользоваться обязательно*, но не *злоупотреблять* ими. Крем *стоит* время от времени менять, так как кожа *быстро* к нему привыкает, и он не дает нужного эффекта.

Дневной крем *создает* защитный слой на лице *от всех* вредных воздействий. Его используют как основу под пудру, чтобы *та не забивала* поры и не *становилась* причиной возникновения угрей.

Чтобы не *появились* ранние морщинки, спать надо на спине, а не на боку. Подушка должна быть прямоугольной – пусть на ней *помещается только голова*.

Долой перины и пружинные матрасы! В меру *жесткая* постель и полезна, и удобна.

Лицо стоит беречь от мороза, ветра и сильного солнца – не лежать долго на пляже, не *стоять на сквозняках* и не отмораживать нос и щеки.

Следи за осанкой. Когда выпрямятся плечи и поднимется подбородок, ты станешь заметно лучше выглядеть.



9. Садимся на диету.

Для здоровой и красивой кожи в твоём меню обязательно должны быть:

– *рыба, и в первую очередь лосось, тунец и скумбрия. Это источник жирных кислот, они полезны для сердца и сосудов. А если сосуды будут в порядке, то и кровообращение будет хорошим;*

– *лимон. Две дольки лимона восполнят потребность организма в витамине С, который способствует восстановлению кожи. Лимон обладает отбеливающим эффектом – поэтому в лосьоны стоит добавлять пару капель этого сока;*

– *морковь. Морковные маски заметно освежают кожу (для этого натирают морковь на терке, добавляют молоко или растительное масло и кладут на лицо). Поедание моркови со сметаной устраняет сухость кожи, способствует быстрому загару и не позволяет появляться прыщам;*

– *молоко. Оно богато кальцием. Поэтому если ежедневно выпивать пол-литра молока, то не только улучшишь цвет лица, но и укрепишь кости и ногти;*

– печень. Полезные вещества в этом продукте лечат многие кожные заболевания и поддерживают защитные функции.

10. Скрываем недостатки.

Редко кому нравится его отражение в зеркале, разве только суперпопулярным фото-моделям. У нас же, простых смертных, то нос картошкой, то скулы выпирают, то губы тоненькие, то уши торчат.

Исправить ты сейчас ничего не сможешь – на косметического хирурга денег у тебя пока нет, да и пластические операции можно делать только после восемнадцати лет.

Поэтому будем недостатки превращать в достоинства.

Любая особенность, которая отличает одного человека от другого, может создать ему неподражаемый шарм и обаяние.



Торчащие уши легко спрятать под длинными волосами. Короткая стрижка на уровне ушей также поможет скрыть этот недостаток. Не стоит наносить на лицо много пудры. Нос начнет блестеть, из-за чего еще больше выделится. «Спрячем» нос прической. Чтобы зрительно нос увеличить, сделай пробор так, чтобы он являлся продолжением носа. Если нос нужно зрительно уменьшить, то пробор делают сбоку. К маленькому носику идут пышные, кудрявые волосы. Длинный нос – отрасти длинные волосы. При не очень красивой форме носа не стоит подчеркивать губы, тогда люди невольно будут обращать внимание на них и на нос. Лучше зрительно выделить верхнюю часть лица. Для этого нужно аккуратно вычертить брови, накрасить и расчесать ресницы, следить за тем, чтобы глаза были яркими и выразительными.



11. Поменьше косметики.

! Косметика не волшебство. Дорогие средства не помогут, если их применять неправильно.

Основные законы ухода за кожей:

– очищение *перед* сном. На коже не должен *оставаться крем*. *Перед* сном его надо нанести *толстым слоем* и через *двадцать минут* снять лосьоном или *тоником*, *сполоснуть* лицо *холодной водой* и *ложиться* спать;

– очищение *утром*. *Лицо* промывают *сначала теплой, а потом холодной* водой. *Кожу протирают* стягивающим *тонирующим лосьоном*. Если ты *надумала* наложить маску, *то* не забудь ее *смыть*, иначе на коже может начаться *раздражение* или *высыпать прыщики*;

– поддержание *чистоты в течение дня*. *По мере* загрязнения *кожу стоит* *протира*ть лосьоном или *тоником*. Для этого *всегда носи с собой* *влажные салфетки*, они *заменят тебе* лосьон и *тоник* *вне дома*.

В *твоем возрасте* *особо сильно* *пользоваться косметикой* *не стоит*. *Кожа на тебя* *может обидеться и разразиться* *многолетними прыщами*.

Чтобы сделать глаза *выразительней*, *подкрась ресницы*. Если *пользоваться* *тенями*, *то* *только пастельных тонов* – *твой естественный цвет лица* *еще достаточно* *ярок*, чтобы его

скрывать. Румяна и помаду можно пока отложить в сторону. Для губ тебе понадобятся лишь блеск и гигиеническая помада.

12. Что должно всегда лежать в дамской сумочке.



Зеркало, расческа, пилочка для ногтей, маленький флакон с тоником, пара ватных шариков в упаковке, духи или туалетная вода, гигиеническая помада, блеск для губ, маленькая шоколадка для поднятия настроения.

13. Носим очки.

Носить очки нужно при ярком солнце и при ослабленном зрении.

Если тебе очки прописал врач, а ты их не носишь, то у тебя может болеть голова, потому что глаза находятся в постоянном напряжении. Да и постоянный прищур приведет тебя к ранним морщинам.

14. О хорошем.

Регулярная забота о себе принесет долгожданные плоды. Для начала поднимет самооценку, улучшит внешний вид, сделает тебя более уверенной в себе.

Ну а если борьба с прыщами идет давно, а желаемого результата не приносит, скажу в утешение одно – жирная кожа лица дольше выглядит молодой. О морщинах пока можешь не беспокоиться.

14 консультаций у модных стилистов о том, как одеться на вечеринку

1. Удобно.

! Куда бы ты ни собиралась, следуй основному правилу – одежда должна быть удобной.

Иначе ты будешь себя чувствовать скованно. И эта скованность скажется на твоём поведении. Ты начнешь комплексовать и зажиматься, будешь переживать, так что вечер пройдет впустую, если не с ущербом для тебя.

Выбирая между совершенно новым пиджаком и любимой кофтой, остановись на кофте. А в пиджаке походи день-другой по квартире, пока в нем не освоишься.

2. Соответственно мероприятию.

Ты будешь чувствовать себя крайне неудобно, если в театр придешь в рваных джинсах, в школу в суперминиюбке, а на дискотеку в длинном черном платье. В лучшем случае – на тебя будут оборачиваться. В худшем показывать пальцем и шептаться. Ты сто раз проклянешь свое желание выделиться и двести пятьдесят раз – свою неуместную оригинальность.

Везде существует свой гласный или негласный дресс-код оценки внешнего вида.

Есть клубы и рестораны, куда не пускают в кроссовках и джинсах. Есть дискотеки, где не место шпилькам и глубоким декольте.

Собралась на природу или хочешь с друзьями посидеть во дворе? Надевай удобную обувь и теплый свитер! Быть всегда нарядной и неотразимой – похвальное желание, но надо иногда и о своем несчастном теле подумать. Ломать ноги о корни в лесу, вышагивая, как цапля, на каблуках или на платформе – это и смешно, и грустно. Да и потом, кому это надо? Ему – вряд ли. Тебе – тоже нет. Поэтому лучше пожертвовать красотой в пользу удобства. Лишний свитер или кофта никогда не повредит – если сама не замерзнешь, то спасешь замерзающего друга.

3. Два типа женских фигур.



Встань перед зеркалом и внимательно посмотри на себя.

Ты высокая, худенькая и стройная? У тебя спортивный тип фигуры.

Ты слегка отстаешь в росте от подруг и вечно мечтаешь похудеть? Значит, ты принадлежишь к романтическому типу.

Деление это условное. Девушки романтического типа порой добиваются весьма внушительных результатов в спорте. А «спортивные» девушки любят полежать на травке и помечтать о чем-нибудь возвышенном.

Девушкам спортивного типа больше идет одежда прямого кроя, девушкам романтического типа рекомендуются мягкие, обтекаемые формы одежды. При высоком росте не стоит носить одежду в вертикальную полоску. Полным девушкам надо выбирать одежду из ткани с простым рисунком, свободные платья, без рюшечек и воланов, избегать горизонтальных полос и яркой расцветки.

4. Брюки.

Брюки очень удобны, гораздо удобнее юбки. Но джинсы заметно уменьшают твоё женское очарование. Поэтому не забывай время от времени ходить в юбке.

Только на стройных ногах хорошо смотрятся джинсы-стрейч и шорты.



! К ярким разноцветным брюкам нужно подбирать однотонные блузки и футболки, иначе *ты* можешь потеряться в *буйстве* красок. А вот свитер броской веселенькой расцветки больше подойдет к «строгим» брюкам – черным, синим и темно-серым.

5. Юбки.

При выборе юбки всегда помни об особенностях своей фигуры.

Если у тебя длинные слишком худые ноги, то не стоит их демонстрировать мини-юбкой. Юбка до колена будет смотреться гораздо лучше.

Кривые ноги попробуй скрыть длинной юбкой.



Слишком короткая юбка часто выглядит вульгарно. Твоему молодому человеку это вряд ли понравится, а другие тебя могут неправильно понять.



Обтягивающую юбку стоит надевать только в том случае, если у тебя есть что «обтягивать». Наиболее интригующе ты будешь выглядеть в струящейся юбке из воздушного материала.

Практически всем идут юбки в клетку со складками. Они создают игривое настроение обладательнице и окружающим и всегда стильно выглядят.

6. Украшения.

Чем ярче платье, тем сдержанней должны быть аксессуары. Крупные бусы хороши к однотонным вещам. В идеале – кольцо, кольцо и сережки должны быть из одного ансамбля. Но можно и подбирать. Старайся, чтобы серьги и бусы или кольцо были из одного материала.

Помни, что бриллианты девушкам носить не стоит. Этот камень для замужних женщин. Для твоего возраста подойдут украшения из жемчуга, бирюзы, серебра, горного хрусталя, аметиста.

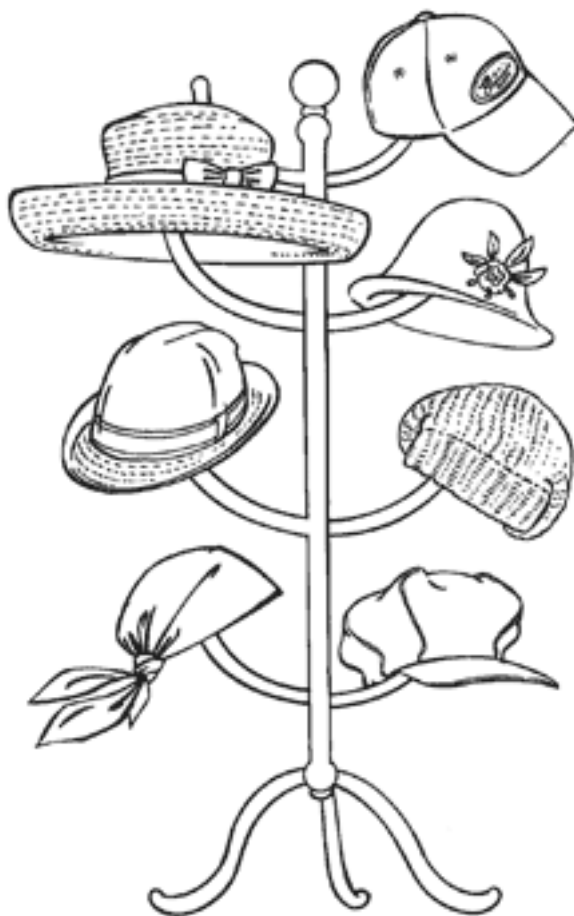
! Искусство одеваться требует прежде всего изящества и точного сочетания.

Много золота на руках, на шее и в ушах – признак дурного тона. Золото в сочетании со спортивной одеждой выглядит нелепо. На одной руке носить золотые или серебряные кольца и бижутерию не стоит. Бижутерия хорошо смотрится сама по себе.

7. Головные уборы.

К курносому носу идут береты или небольшие шляпы в виде капора. К худощавому, длинному лицу подойдет шляпа с большими полями и плоской тульей.

Дополнения к одежде должны подчеркивать твою индивидуальность. Поэтому *старайся выбирать что-то действительно оригинальное, соответствующее твоей внешности. Больше всего бойся стандарта.*



Для широкого лица хороша шляпа с полями, загнутыми вверх.

Кепки идут многим, но не всем. Поэтому не покупай бейсболку только потому, что это модно. Примерь ее, вдруг такая форма козырька не для тебя. И не носи кепку каждый день. Она не дает дышать голове, волосы быстрее пачкаются.

8. Дискотека.

Разгул фантазии и страстей. Надень на себя все, что душе угодно.

Не стоит:

- особенно утепляться, потому что на танцполе будет жарко;
- увешиваться драгоценностями – в толкотне может случиться неприятность;
- брать с собой сотовый телефон – слишком велика вероятность, что ты его потеряешь;
- надевать бусы, сережки и браслеты. Подумай – тебе весь вечер скакать. Большие бусы просто отобьют тебе грудь.

На дискотеке в стиле диско или хаус не приветствуются спортивные костюмы и кеды. Лучше наряжаться в блестящие топы, рубашки, джинсы.

Стиль техно не терпит одежды строгого покроя и каблуков, зато любит олимпийки, оригинальные кроссовки, узкие джинсы, майки со смешными надписями, напульсники и броскую подводку для глаз.

Стиль ритм-энд-блюз – против строгих костюмов и спортивной обуви, ему подавай все нарядное и блестящее: мини, золото, крупные украшения, шляпы.

9. Школа.

Школа, как любое учреждение, требует определенных правил в одежде – ничего яркого и кричащего, никаких мини-юбок и гигантских бус.

Ничего, что бы отвлекало от учебы.

Если не хочешь иметь проблем со школьной администрацией, лучше носить джинсы и брюки, юбки ниже колена, приглушенных тонов блузки или джемпера. Вообще для школы нужно иметь отдельную одежду. Чтобы по утрам не ломать голову над тем, что надеть, и не протирать о школьные стулья хорошие вещи.

Есть места, где стоит сдерживать свою буйную энергию и сумасшедшую фантазию. С дредами, в ботинках на платформе и с двумя сережками в губе за школьной партой ты будешь выглядеть не стильно и прикольно, а глупо.

10. Вечеринка.

Школьная вечеринка не то место, где надо показывать себя. Кто придет на вечеринку? Свои? Ты их уже много лет знаешь, перед кем будешь хвостом крутить? Оденься нарядно, но не вызывающе – у учителей слишком хорошая память на все, что их раздражает.

Если же у вас вечеринка вне школы, тогда форма одежды вольная. Главное проследить, чтобы ни на ком из подружек не оказалось такой же блузки, как у тебя. Неизвестно, на ком она будет сидеть лучше.

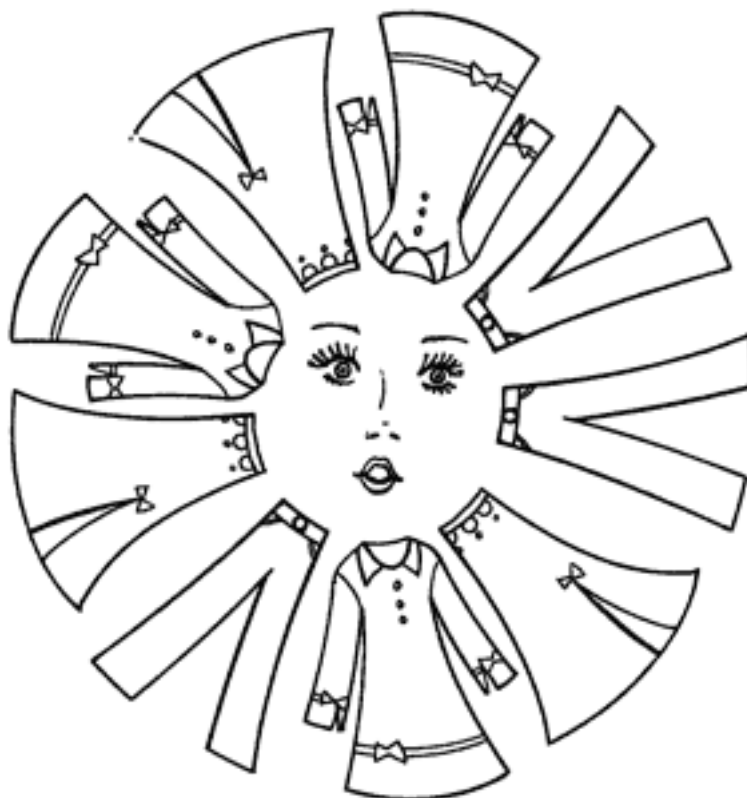
11. Цвет определяет характер.

Чтобы определить, какой цвет тебе больше идет, поднеси к лицу ткань персикового и бледно-розового оттенков. Если тебе идет персиковый, то твои тона теплые (желтый, оранжевый, красный). Бледно-розовый – холодные (синий, зеленый, голубой).

Цвета зеленый, голубой, синий, фиолетовый – стройнят. Полнят – красный, оранжевый, желтый. Пастельные тона делают фигуру более объемной.

Никогда!

Не надо злоупотреблять черным цветом. Он безусловно стройнит и позволяет выглядеть старше, но одновременно «гасит» твои естественные краски.



Попытка скрыть с помощью черного *цвета* свою застенчивость или чрезмерную нервозность *только усилит твое* депрессивное состояние, так как известно, что *цвет влияет на наши эмоциональный настрой*. Если черный цвет – неотъемлемая черта твоего *стиля в одежде*, старайся разбавлять его *цветными аксессуарами* (ремни, платки, сумки, украшения).

Зеленый цвет в одежде выбирают люди, *любящие* домашний уют.

На тебе *красная одежда* – ты активна, эмоциональна, *требовательна к жизни, себе и другим*.

Голубой цвет *предпочитают* люди, которые часто *хотят большего*, чем могут достигнуть.

Если ты носишь *одежду желтого цвета*, значит, ты *легкий, открытый* человек, *разносторонняя ищущая* натура. В общении ты довольно красноречива.

Оранжевый цвет *любят* сердечные люди, умеющие разделять чувства других.

Красно-оранжевые цвета присущи людям непосредственным.

Оттенки охры выбирают люди рассудительные и целеустремленные, обладающие достаточной степенью хладнокровия для преодоления сложных ситуаций.

Фиолетовый цвет – ты погружена в себя, в собственные переживания, закрыта для окружающих.

Желто-зеленые цвета предпочитают любознательные девушки.

На тебе розовая кофточка – ты любишь все особенное и исключительное.

Серый цвет выбирают те, кому есть что скрывать.

Коричневый цвет отличает людей практичных и домовитых.

12. От цвета зависит настроение.

У тебя впереди тяжелые экзамены или ответственная встреча, свидание или вечеринка? Подумай, одежду какого цвета лучше надеть.

Зеленый цвет способствует мышечной мобилизации.

Красный вызывает аппетит. Поэтому красный, желтый и оранжевый цвета тарелок не рекомендуются тем, кто хочет похудеть. А вот синий, бледно-розовый, белый цвета или глиняная посуда аппетит уменьшают.

Голубой цвет часто используется для лечения бессонницы. Поэтому если ты плохо спишь, купи себе голубую ночнушку или попроси наклеить в комнате нежно-голубые обои.

Желтый цвет характеризует открытость характера, дружелюбие, оптимизм, высокую активность в достижении намеченных целей.

Розовый – смягчает настроение, делает его лиричным.

Повышает настроение оранжевый и ярко-зеленый цвета. Проверь на себе: среди слякотной, мрачной зимы надень оранжевую кофту. Люди при встрече с тобой начнут улыбаться. Да и ты сама невольно начнешь смотреть на мир веселее.

А вот черный скорее вгонит в депрессию, чем поможет скрыть ее.

Серый и коричневые цвета не пускают в голову легкомысленные настроения.

13. Следи за модой.

Четырнадцать лет – самое время начать определяться со своим стилем одежды, способным подчеркнуть твою оригинальность. Не стоит во всем следовать моде и заставлять маму покупать все новинки в магазине. Так никакого шкафа не хватит.

Слепое следование моде способно разорить кого угодно, но индивидуальности не прибавит. Регулярно листай журналы, определяй тенденции моды, вертись перед зеркалом. Ты должна знать все свои достоинства и недостатки.

Сама для себя реши, что к твоему лицу и фигуре идет больше. Пойми, что тебе нравится – само платье или ты в нем. Последнее гораздо важнее.

Не можешь решить сама – спроси у подруги. Но только у хорошо одевающейся подруги. Любой советчик в этом деле тебе не подойдет.

14. Не теряй свою индивидуальность.

Придумай для себя какую-нибудь фенечку. Вот жена известного актера и режиссера Никиты Михалкова все время ходит с распущенными волосами и с черным ободком на голове. Ей это не идет, но она остается верна себе. Пугачева не изменяет своей рыжей копне волос и коротким юбкам. Что бы ни происходило, голова Леонтьева завита мелким барашком.

Вот и ты найди свою характерную черточку в одежде, в причёске. Главное, помни, то, что ты считаешь своим недостатком – жидкие волосы, плоская грудь, узкая или широкая талия, – это все твоя индивидуальность. И то, что ты о ней знаешь, плюс для тебя, потому что ты всегда можешь скрыть одну особенность и подчеркнуть другую. В твоих силах превратить недостаток в достоинство! Не ищи проблему там, где ее нет. Лучше займись чем-нибудь полезным.

14 причесок для разных типов волос и форм лица

1. Основопологающие правила.

! Голова должна быть чистая!

Моют ее *по мере загрязнения, раз в три дня или раз в неделю*. Шампунь нужно *подбирать* под *тип* волос. Хороший шампунь тот, после которого голове легко и приятно, волосы воздушные, легко расчесываются.

Время от времени меняй шампунь, а то кожа головы привыкнет и ей *станет* грустно.

Волосы надо *расчесывать два-три раза в день* собственной расческой. Расческа должна быть чистой, иначе ты будешь пачкать волосы.

Не пользуйся часто феном – от этого волосы сохнут и становятся ломкими.

2. Болезни головы.

Основная *проблема* головы – перхоть. Возникает она от недостатка витаминов или от нехватки кислорода. Если ты будешь все время ходить в кепке или в *шапке* и не снимать их в помещении, то с перхотью непременно вскоре познакомишься. Если это случилось, начни пользоваться специальным *шампунем* и *дай своей* голове подышать свежим воздухом. Не забудь пить специальные витамины для волос. Смени ежедневный шампунь.

От прямых солнечных лучей прячь голову под шляпку, кепку, панаму.

Зимой на улице *всегда ходи в шапке*.

От стресса после экзаменов волосы могут начать выпадать или сечься на концах. Если у тебя выпадает больше ста волос в день, то начни пользоваться укрепляющими бальзамами для волос, принимай витамины, больше гуляй на воздухе и думай о приятном.

Секущиеся концы могут быть результатом тугой резинки или постоянных кос. Чтобы избавиться от этой проблемы, смени прическу, а если не хочешь лишаться своей копны, подрежь кончики и походи денек-другой с распущенными волосами – пусть они подышат.

3. Долой условности.

Что бы ты ни *делала с собой и со своей* головой – тебе в первую очередь должно быть удобно. Мода может быть какой угодно, *бери* от нее то, что подходит только тебе.

Экспериментировать, делай так, как хочется тебе. Распусти волосы или собери их в затейливый хвост, постригись коротко или сделай дреды. И ни в коем случае не слушай мнения других, прислушивайся к себе.

Считается, что смена прически способна поменять твоё отношение к окружающему и к самой жизни. Не пришло ли время перемен?

4. Стильная заколка, сочетающаяся с поясом или брошкой.

Твоя голова, как и ты сама, не терпит уныния и однообразия. Придумывай себе каждый раз какой-нибудь необычный аксессуар. Пусть твоя заколка сочетается с брошкой на твоём плече или с новым поясом. Такое комбинирование вызовет массу подражания в классе.

5. Приколи брошь на волосы.

Все мыслимые и немыслимые заколки уже перепробованы, пришло время брошек.

Если у тебя длинные волосы, заплети их в косу, скрути в пучок, зафиксируй его яркими шпильками, прикрепи красивую брошь невидимками.

Если волосы короткие, то просто прикрепи невидимками брошь над ухом.

6. Надень два оригинальных ободка.

Ободки не только поддерживают волосы, не давая им падать на глаза. Подобранные по цвету, они могут подчеркнуть цвет глаз или стать твоей фирменной фенечкой. Еще лучше, если их будет не один, а два. Для этого тебе понадобятся одинаковые ободки разных оттенков. Один из них расположи на макушке, второй сразу над линией волос.

7. Подбери под цвет волос или глаз платок.

У тебя не самые пышные волосы, они не выются крупными локонами и не прикрывают поясицу. Увеличить объем волос можно красивым платком. Наклони голову вниз и собери волосы высоко на макушке в хвост. Волосы скрути в свободный узел и заколи шпильками. Возьми платок или бандану, один его конец невидимкой закрепи у основания пучка. Прибери ткань и снова закрепи. Так повтори вокруг всего пучка.

Бандану можно использовать и по-другому. Собери хвост на макушке. Один конец банданы закрепи в резинке хвоста. Теперь волосы с платком собери в пучок.

Пусть он будет смотреться небрежно. Это придаст тебе шика.

8. Используй ленты.

Ленту подбирают под цвет глаз, под цвет одежды.

Чтобы лента лучше сидела на голове, надень ее на шею и через лицо натяни на волосы. Если ты будешь ленточку завязывать под волосами, то туго у тебя может не получиться.

Сейчас продаются специальные эластичные повязки. Чтобы они выглядели нарядней, поверх такой повязки надень красивые бусы, сочетающиеся с остальными аксессуарами.

Длинные волосы можно собрать в высокий хвост. Короткие – зачесать назад, закрепить гелем и надвинуть повязку на волосы.

9. Вместо банального хвоста – хвост-петля.

Сколько можно – каждый день все хвост и хвост. Пусть сегодня это будет хвост-петля. Собери низкий хвост, протяни через резинку не все волосы, а оставь петлю. Чтобы хвост сильно не лохматился, закрепи его лаком для волос.

10. Прически для разных типов волос и форм лица.

Густые жесткие волосы лучше выглядят, если подстрижены коротко.

Редкие волосы лучше подстригать на одну длину, так они будут выглядеть пышнее. Локоны и волны также придают им дополнительную пышность.



Вьющиеся волосы лучше стричь прядями разной длины.



К овальному лицу очень идет пробор сбоку или посередине, волосы могут быть зачесаны наверх или распущены. А вот челка совершенно противопоказана.

При круглом личике волосы надо зачесать наверх, уши и шея должны остаться открытыми.



Удлиненное лицо в нижней части следует обрамлять волнистыми волосами. Лоб можно уменьшить челкой.



К лицу с выступающими скулами и *широким лбом* идут мягкие кудри. Лоб можно *оставить* открытым, а прядями прямых волос прикрыть щеки.

Если лицо сужается книзу, следует носить локоны на самой *широкой* линии щек.



При квадратном лице волосы зачесывают за уши, лоб и щеки оставляя свободными.



Низкий лоб закрой густой челкой.

Маленькое лицо – расчеши волосы так, чтобы они не закрывали, а обрамляли лицо.



Крупное лицо – волосы, наоборот, начесаны на лицо и закрывают лоб и щеки.



Полные щеки «выравнивают» с помощью коротких, завитых на висках волос. Длинные распущенные по плечам волосы идут всем девушкам!

11. Всегда в моде объем.

То, что раньше называли «ночь на сеновале» или «утро в курятнике», небрежность и взъерошенность – это то, что тебе сейчас надо.

Не мудри с прической. Нанеси на ладонь гель, проведи по волосам и взъерошь. Чтобы быстрее подсохло, используй фен, все время приподнимая кончики волос, – и «взрыв на макаронной фабрике» тебе гарантирован.

Длинные волосы тоже можно сделать лохматыми. Разбери волосы на прядки, каждую скрути и закрепи на затылке. «Лохматость» зафиксируй лаком.

12. Не забывай про шпильки и невидимки.

В деле создания оригинальной прически нельзя лениться. Если у тебя на голове непонятно что, в порядок это «непонятно что» можно *привести*, подколол волосы *невидимками*. *Вроде все держится, а как – издалека не* понятно.

Посиди *час-другой перед зеркалом* и поэкспериментируй. Оно того *стоит*.

13. Игривые бантики.

Оживляй прическу веселенькими *бантиками*. Такой же бантик можно *посадить на плечо или на сумку*. Вдвоем им у тебя будет не скучно.

14. Никогда:

- не прячь грязные волосы под бейсболку;
- не используй весь свой *арсенал укладочных средств* одновременно – волосы станут липкими;
- не носи *хвост* каждый день – со стороны будет казаться, что тебе не хватает оригинальности;
- не *стриги* волосы самостоятельно.

14 признаков классной девчонки

1. Тебя узнают.

Можно много лет пытаться привлечь к себе внимание, чтобы о тебе узнали за пределами твоего класса, – пыхтеть, надувать щеки, а результат... ноль.

Настоящая известность может настигнуть тебя неожиданно. Причем для этого не надо всем громко заявлять о своем существовании. Сделай что-нибудь хорошее, выступай, соревнуйся, общайся, знакомься – и о тебе непременно узнают.

2. С тобой здороваются.

То есть встречающиеся с тобой люди хотят, чтобы ты обратила на них внимание. Им нужно, чтобы ты выделила их из толпы. Как этого добиться? Начни сама здороваться с людьми. Заходя в класс, первой говори: «Здравствуй!» или «Привет!» Заметив это, ребята и сами начнут с тобой здороваться.

3. Ты жизнерадостный, улыбающийся человек.

Только тогда тебя назовут суперской девчонкой. Не вешай на других свои проблемы, и с тобой охотней будут общаться. Своими бедами поделись с родителями или с лучшей подругой.



Это своеобразный закон общения – тебе может быть очень плохо, но на лице твоём должна быть улыбка или просто доброжелательное выражение.

4. У тебя находится время на всех.

Но не только свои проблемы ты должна оставлять у себя под кроватью. В своих отношениях с людьми не показывай пренебрежения или зависти, злости или ненависти.

Не стоит прощать лишь хамство, наглость и предательство. Людей с такими качествами сразу исключай из своего круга общения. Причем делать это можно демонстративно, чтобы было неповадно.

Со всеми же остальными будь ровна – с кем-то обменяйся кивками головы, у кого-то поинтересуйся, как дела, у кого-то заметь обновку, расскажи анекдот, послушай новости. Делай это просто и естественно.

! Со стороны не должно быть заметно, что *ты* хочешь понравиться.

5. В любой ситуации у тебя есть свое мнение.

Это сложно – иметь о каком-то предмете свое мнение. Быть не как все, а четко понимать, почему ты так решила. Причем свое мнение нужно уметь отстаивать и доказывать, что ты права. Страшно? Ничего страшного нет, с возрастом это умение приходит.

6. Ты умеешь сдерживать свои эмоции.

Про людей, которые сначала кричат, потом смеются, а через пять минут льют слезы, говорят, что они истерики, и стараются на них особо внимания не обращать.

Есть люди, которые не умеют сдерживать себя. Если им что-то не понравилось или кто-то не понравился, они это сразу высказывают. Причем не выбирая слов.

Бр-р-р, мерзкая особенность. Если тебе человек неприятен, лучше отойди в сторону.

Плохо отзываясь о людях, ты как бы разрешаешь и другим то же говорить о тебе. А оно тебе надо?

7. В школу ты ходишь не просто так.

! Только недалекие люди ходят в школу потусоваться и время провести.

Конечно, друзья – это здорово, но школа *все-таки существует* для другого. Не буду говорить пафосные слова, что на уроках ты получаешь необходимые в жизни знания. Без синуса с косинусом ты как-нибудь проживешь. Школа *дает другое* – здесь ты учишься учиться, учишься *общаться* и наблюдаешь определенные стороны жизни, *например* отношения взрослых друг с другом, отношения взрослых к детям, *ребят между собой*. Звучит громко, но ты действительно познаешь жизнь во всех ее проявлениях. И если ты именно за этим ходишь в школу, то звание классной девчонки у тебя скорее всего уже есть.

8. Ты никогда не хамишь взрослым.

Даже если в данный момент взрослый не прав, ты промолчишь. Потому что, как известно, молчание – золото, в нем очень много сокрыто. Кроме того, твои слова будут восприняты как хамство. Ругаться со взрослыми – это самое последнее дело, только *себе* хуже сделаешь.

9. Ты увлекающийся человек.

Жизнь вокруг прекрасна и удивительна, не видят это только ленивые люди. Тебе же грусть-тоска не должна быть знакома, потому что у тебя всегда есть чем заняться. Читать, вышивать, ходить в клубы, бегать по утрам в парке. Интерес к жизни приводит тебя в новые места, ты часто знакомишься с людьми.

10. Ты легкая на подъем.

Не в ущерб своим делам, конечно. Но ты часто соглашаешься на интересные предложения – пойти в кино, устроить пикник, заняться чем-нибудь неожиданным, например освоить игру на домре.

11. Тебя рады видеть во многих компаниях.

Веселого общительного человека часто зовут в гости и на вечеринки, да и он сам приглашает друзей к себе. Желание общаться – это нормально для твоего возраста. Поэтому если окружающие забывают, например, позвать тебя в гости или не берут на дискотеку – это знак того, что ты делаешь что-то не так.

12. Ты чувствуешь границы своей свободы.

Это тоже непростой момент. Ты не можешь подчинять себе других людей, но и сама не должна идти на поводу у чужого желания.

Причем ощущение свободы у тебя должно соотноситься не только с нормами морали, но и с нормами общежития. Звучит страшновато, но на деле все просто. Ты должна жить, не мешая другим, и поступать так, как ты хотела бы, чтобы поступали с тобой. Будешь орать на мать – и с тобой так же когда-нибудь поступят. Не станешь убирать свою кровать и умываться по утрам – это обязательно отразится на твоей внешности. Устроишь у себя дискотеку в *час ночи* – познакомишься с участковым милиционером. То есть у большинства «неправильных» поступков *бывают* последствия.

Поначалу будет казаться, что тебя вокруг все ограничивают и загоняют в рамки. Нет, просто учат чувствовать, что тебя окружают люди. Это важно понимать.

13. Ты не маешься сотнями комплексов.

! Легче принять себя такой, какая ты есть, и жить дальше, чем мучиться, презирая и унижая себя.

Недостатки есть у всех. Комплексами они становятся, когда начинают мешать тебе жить. А происходит это только от твоего собственного убеждения. Ну, иногда еще окружающие тебе помогают. Причем половина этих комплексов надуманная.

Перестань мучить себя бесполезным самобичеванием. От этого большой нос не станет меньше, а уши не прижмутся к голове. Пойми это и полюби себя такой, какая ты есть. Только так поступают классные девчонки.

14. Ты ищешь свой путь.

Каждый проживает свою жизнь. И если у тебя есть желания – осуществляй их, не слушая советов и подсказок, особенно подруг. Они наговорят!

Никогда!

Остерегайся что-то делать за компанию. Чаще всего это зря потерянное время. Чтобы окружающие тебя стали уважать, иди своей дорогой, упрямо двигайся к собственной цели. Упорство города берет.

14 причин родительского гнева и твоего «безобразного» поведения

1. Родителей не выбирают.

Чтобы лишний раз не спорить с родителями, надо понять пару простых истин.

Родители у тебя такие, какие есть, других не выдадут. И жизнь у тебя только та, что есть. Поэтому надо жить. Не мучаться и страдать, а жить. А для этого и нужно окружающих тебя людей тоже принимать такими, какие они есть.

Так уж сложилось, что родители всегда недовольны своими детьми. Им не нравится, как их дети ходят, во что одеты, как разговаривают, чем интересуются.

Почему? Потому что дети отличаются от своих родителей, не являются их копией. А родителям так бы хотелось в своих детях увидеть продолжение себя.

Но ты – это не они! И родители это понимают не всегда. Поэтому прости им их заблуждения и не сердись. И еще. Сколько бы тебе ни было лет – пять, десять или пятнадцать, для мамы с папой ты все равно ребенок. Они тебя родили, они с тобой нянчились, пока ты не умела ходить, учили говорить и есть ложкой, водили в сад, катали на каруселях. Ты выросла, но для них ты все тот же беспомощный ребенок.

И с этим тоже ничего не поделаешь.



2. Родители – люди другого времени.

В твоём возрасте родители были лет двадцать назад. За это время много воды утекло.

В нашей стране за последние двадцать лет произошли фантастические изменения. Твои родители родились и выросли при другом политическом и экономическом устройстве страны. Да и страна эта была другая, называлась Советский Союз. И жили тогда совсем по-другому, поэтому вам порой бывает так трудно понять друг друга.

Что делать? Не спорить и не злиться. Кто-то из вас должен быть умнее и перестать препираться. И пусть этим человеком будешь ты.

3. Никогда не спорь со старшими.

Есть такая аксиома – взрослые всегда правы. И даже если они не правы, они все равно правы. В силу возраста, в силу опыта, в силу своего главенствующего положения.

Порой бывает до слез обидно – ведь сейчас правда на твоей стороне.

Жизнь вообще несправедливая штука. Поэтому иногда стоит уступить. Здоровее будешь.

Спорь со взрослыми только на конкретные темы, когда ты четко можешь выразить свою мысль.

Что снег белый. Что дважды два – четыре. Что сегодня среда, а завтра четверг.

А вот вопросы «что лучше» и «что хуже» поднимать уже не стоит.

Будь умнее, промолчи. Твое мнение все равно останется при тебе.

4. Всему виной твой возраст.

Последнее время с тобой ни о чем невозможно поговорить. Ты делаешь все наоборот и назло. Ты готова спорить на любую тему. Часто раздражаешься, можешь беспричинно заплакать. Тебе ничего не нравится, любую новую идею ты воспринимаешь в штыки. Мрачно смотришь на свою жизнь и на свое будущее.

Все правильно – ты вступила в полосу подросткового кризиса. Это временное, это пройдет. Несколько месяцев, а может, год ты будешь метаться, искать себя, совершать странные поступки, со всеми ругаться, бросать школу.

А потом это закончится.

Так же незаметно, как и началось.

Помни об этом и не позволяй себе особо сильно «шалить».

5. Кое-какие поступки совершать все же не следует.

Не все поступки, которые осуждают родители, нужно совершать. Может быть, запрет слушать определенную музыкальную группу – это явный перебор, а вот требование приходить домой к двенадцати ночи – вполне разумно. Не сопротивляйся всем правилам и запретам, которые возводят вокруг тебя родители.

Запрет не такая уж и плохая вещь. Умение ловко обходить запреты потом тебе может здорово пригодиться в жизни. Искусство подчинения – незаменимое качество для будущей работы.

Конечно, надо напоминать родителям, что ты человек со своими желаниями. Не стоит только выступать сразу против всего. Не соглашайся с каким-нибудь одним моментом. Например, с запретом гулять с мальчиками. В конце концов родители этот запрет снимут – зачем запрещать, если все равно гуляешь. Тогда начинай подпольную войну со следующим запретом. Например, с запретом смотреть телевизор до двенадцати. Или с запретом на дальние поездки к подруге. Или... что там у тебя еще есть?..

6. Вы нужны друг другу.

Тебе кажется это невероятным, но это так. По большому счету смысл родительской жизни не в работе, не в вылавливании из пруда самого большого леща, не во встречах с

друзьями, не в гениальном открытии, а в тебе. Да и ты чувствуешь себя в жизни увереннее потому, что дома тебя ждут родители.

Вам друг без друга никуда.

Секрет всех ваших конфликтов и непониманий в том, что родители не знают, с какой стороны к тебе подойти, что сказать, как посмотреть.

Так помоги им!

Скажи, что с тобой происходит. Поинтересуйся, как у них идут дела. Просто расскажи, как прошел сегодняшний день, что было.

А давно ли ты гуляла с мамой или папой? Просто ходила по парку и молчала?

Очень полезное занятие.

7. Родителей можно и нужно воспитывать.

Для начала научись с ними разговаривать. До этого ты ничего не могла сказать маме, вы только ругались? Тогда попробуй такую схему. Когда тебя в очередной раз будут ругать за что-то (например, поздно пришла домой), частично соглашайся со всеми мамиными аргументами. По сути она права – ты обещала не задерживаться и обещание не сдержала. Родители волновались, беспокоились за тебя.

«Ты грубая бесчувственная дрянь!» – бушует отец.

«Да», – киваешь ты, не поднимая головы.

«Какая же ты взрослая, если даже на часы посмотреть не можешь!» – медленно накаляется мать.

«Да, – опускаешь ты глаза. – Там было темно, на часы смотреть просто бесполезно, все равно ничего не увидишь».

«Ты бессовестная лентяйка! – продолжает наступление мама. – Ушла и оставила в комнате ужасный кавардак!»

«Да, – снова соглашаешься ты. – Я совсем забыла убрать кровать».

Вот и поговорили. Родители успокоились, потому что больше кричать им не на что – ты полностью с ними согласна. Ты же сама преспокойненько отправляешься в свою комнату.

А если ты начала бы орать в ответ? Да вы бы полчаса в коридоре препирались, а потом еще дня два друг с другом не разговаривали бы. Кому это надо?

**! Не возводи на себя напраслину. Ты не такой плохой человек.
Порой ленива, порой забывчива, но не всегда же!**

Соглашайся с родительскими утверждениями, но частично.

Родители не всегда бывают правы. Просто в силу своего жизненного опыта они *считают себя* таковыми. Не позволяй себе становиться «мальчиком для битья», чтобы тебя *ругали* по самому незначительному поводу

А для этого нужно внимательно слушать, что тебе говорят. Бывает, что во время ссоры люди не слышат друг друга, поэтому разговор ни к чему не приводит. Тебя ругают за ужасный внешний вид. А ты в ответ орешь, что уже большая и свои проблемы будешь решать сама.

Тебе не кажется, что вы говорите о разных вещах?

Чтобы сбить «боевой» настрой мамы, задавай уточняющие вопросы.

«Да, я такая, а что еще тебе во мне не нравится? Что бы ты хотела, чтобы я изменила?»

Поговорите об этом. Пускай мама успокоится.

А можно пойти и в контратаку. *«Да, я такая, но вы же меня все равно любите!»* Фраза, подкупающая своей наивностью и прямолинейностью. Что еще с тобой делать? Конечно же, любить. Больше ничего не остается.

! Самая выгодная позиция – свести ссору к шутке.

Только от *занудства* этот метод не помогает. Здесь уж никакое поддакивание не спасет. Остается одно средство – делать ноги, и побыстрее.

8. Ты должна играть с родителями по одним правилам.

Это тоже один из элементов родительского воспитания. Ругань происходит тогда, когда заранее не оговорены условия. Например, ты что-то *совершила*, родители об этом узнали и начали на тебя кричать. Или у тебя *проблемы*, ты отмалчиваешься, родители недовольны и опять орут.

Кажется, пора выстраивать правильные отношения. Договорись с родителями, что будешь все им рассказывать при условии, что они не будут на тебя ругаться.

Они *пообещают*. Ты расскажешь. Они сорвутся.

Для *первого раза* их можно *простить*. Все-таки родители – люди нервные, утомленные. В конце концов ты можешь выложить свой главный козырь: «Мы же договорились! а вы... Эх...», и пусть считают это первым предупреждением.

Занавес.

Если и во второй раз они от нормальной беседы перейдут к крику, то попытку начать с ними *разговаривать* можно считать *провалившейся*. Видимо, с такими родителями общий язык найти действительно очень сложно.

! Если же в лице родителей ты найдешь настоящую поддержку, то жизнь твоя *станет* намного легче. Хотя это, конечно, не исключает того, что они не будут никогда ругать тебя.

9. «Фильтруй базар».

В скандалах с родителями есть свои плюсы – ты учишься отстаивать свою точку зрения, учишься *спорить*, учишься *общаться*. Однако скандал не должен *стать* нормой *общения*. Есть темы, за которые стоит бороться – с кем встречаться, куда ходить, что надевать. Но нельзя же орать по малейшему поводу. Поэтому реши, что для тебя важно, а что ты легко отдашь «на откуп» предкам.

В идеале хорошо бы скандалы предвидеть.

Если «кара небесная» на тебя обрушивается после очередной папенькиной попойки, то не стоит ему попадаться в этот момент на глаза.

Найди себе дело и меньше мелькай перед родительскими очами. Ругани станет заметно меньше.

Всегда учитывай свои потребности и родительские способности. Если предки у тебя зарабатывают немного, а ты все требуешь и требуешь новую одежду, то без крика этот вопрос вам никак не решить.

А может, родители тебя просто воспитывают так же, как воспитывали их? Тогда у вас есть тема для беседы.

Кстати, одно из последствий такого воспитания – ты унаследуешь эту модель и потом так же будешь вести себя со своими детьми, совершенно не понимая, что повторяешь ошибки родителей. Подумай об этом.

Учись различать, когда мама ругает тебя по делу, а когда просто так. И ни в коем случае не позволяй себя бить. Хитри, изобретай, уворачивайся.

Думай, на то у тебя и голова. Лобовая атака не лучший вариант.

10. Когда родителей все-таки слушаться стоит.

Это тот самый «откуп», ради которого не стоит поднимать бурю в стакане воды.

Твоя комната должна быть всегда убрана. Да, тяжело. Но в конце концов ты в ней живешь, только ты разбираешься, что у тебя тут навалено и зачем это здесь лежит. Да и к неожиданному визиту подружки или прекрасного принца тоже надо быть готовой.

Посуду за собой нужно убирать. Приучать себя к аккуратности надо сейчас, потом будет сложнее.

Соблюдай нормы общежития. Звучит скучно, но на деле все просто – помни, что в квартире ты не одна. Не в том смысле, что родители хозяева квартиры, а в том, что нужно думать не только о себе. На всю катушку громкость не врубать, если надо, сходить в магазин. Ты ведь тоже будешь этот хлеб есть! А самое главное, если ты научишься жить в мире с близкими сейчас, это тебе поможет при создании собственной семьи в будущем.

11. Отчаяние – удел слабых.

Ты уже все перепробовала, но нормальные отношения с родителями у тебя все равно не получаются, общение идет на повышенных тонах. Не отчаивайся, не копи обиды. Найди себе интерес вне дома. Очень помогают туристические походы. Время от времени отправляйся в путешествия – и сама отдохнешь, и родители успокоятся.

Запишись в секцию, куда надо ходить каждый день, составь график, чтобы как можно реже пересекаться с предками. Как известно, умный в гору не пойдет, умный гору обойдет.

12. Конфликт «отцов и детей» вечен.

Тебе станет легче, если ты поймешь, что не одна ты «воюешь» с родителями. Маленькие стычки и большие сражения бывают у всех. Все мамы и папы во все времена пытались детей наставить на путь истинный, и дети этому естественно противились. Наберись терпения. Год-другой, и все изменится. Учись уходить от ссоры. Смотри на все это как на игру и не принимай близко к сердцу.

13. Будь умнее.

Избегать конфликтов и ссор не значит показывать себя слабее.

Первой начинать мириться не есть признание своей вины. Все это говорит только о том, что ты умнее.

Ты способна увидеть ситуацию и способна ею управлять. Ты не ждешь, когда кто-то другой придет мириться, потому что в этой ситуации ты зависишь от этого другого. А сама миришься, когда тебе это надо!

Попробуй в это поиграть, ты даже получишь некоторое удовольствие, манипулируя мамой.

14. Ты избранная.

Да, мир вокруг тебя явно не совершенен, родители твои старомодные тугодумы, такие-сякие и разэтакие. Все вокруг тебя только расстраивает. А может, ты инопланетянка? Может, ты избрана для великого свершения, поэтому все кажется тебе таким убогим? А может, ты уникум и твое место после смерти в музее за стеклом? А взрослые все твердят и твердят – будь как все, не высовывайся, не говори, не ходи...

14 секретов, как произвести неизгладимое впечатление в незнакомой компании, впервые придя на дискотеку, и как уйти оттуда с понтом

1. Приди на вечеринку одна.

Прием для смелых и самостоятельных. Отстань от общей группы, задержись из-за чего-нибудь. Чтобы произвести впечатление, ты должна быть одна.

В толпе ты можешь затеряться. Твой одиночный приход обратит на тебя большее внимание. Подойди ко всем знакомым и со всеми поздоровайся. Пусть все отметят твое к ним расположение.

2. Будь заметной.

Всегда будь оригинальна в своем наряде. Помни основное правило – на тебе каждый раз должно быть надето что-то другое. Если новую одежду покупать часто не под силу твоим родителям, то всегда украшай свой наряд разными аксессуарами – платком, шарфом, поясом, оригинальной брошью.

Даже если ты идешь первый раз в новую школу – постарайся удивить всех. Красивый шейный платок, оригинальный ободок, неожиданные браслеты. Все это сыграет на тебя.

Придумай свою изюминку. Только не уподобляйся всем мини-юбка, колечко в носу. Это банально.

3. Не забудь прихватить с собой хорошее настроение.

Куда бы ты ни шла – в музей или на дискотеку, – ты должна хотеть туда идти, и на лице у тебя должна быть улыбка. Какой смысл приходить на тусовку в плохом настроении? К чему накручивать себя и придумывать всякие ужасы, впервые направляясь в новую школу. Убеди себя, что все будет хорошо, что от вечера ты получишь много ярких впечатлений. Настройся на лучшее, и оно непременно придет к тебе.

4. Перед выходом из дома лишний раз посмотри в зеркало.

Не забудь привести себя в порядок. Неопрятный вид не сделает тебя привлекательной. Пять основных правил: голова должна быть чистая и причесанная, руки ухоженные, белье свежее, одежда глаженная, обувь начищена до блеска. Да! Аккуратней пользуйся косметикой и парфюмерией.

Косметика существует для того, чтобы подчеркнуть твою красоту, а не спрятать ее под слоем грима. А парфюмерия не должна от тебя отгонять комаров. Запах должен быть еле уловим.

5. Подумай, правильно ли ты одета.

Ты и сама знаешь все правила – в театр в вечернем платье, в школу в юбке, прикрывающей колени, в лес в джинсах. Но так хочется учудить что-нибудь... например покрасить волосы в зеленый цвет. Чтобы все ахнули, а физичка рот открыла от удивления. По большому счету – все, что хочется, стоит сделать. Но не мешало бы еще подумать о последствиях.

Физичка *постоит-постоит* с открытым ртом да и *влепит тебе пару по* поведению. Зеленые волосы через два дня надоедят, а *перекрашивать их будет проблематично*. К тому же волосы могут начать выпадать.

Капризы *капризами*, но не все так просто.

Да и в лесу в стильных *шортиках* и на *каблуках* только *комарам* на потеху.

Будь *проще*, и жизнь *станет* заметно легче.

6. Не жди милости от природы.

Вообще никогда ничего не жди – чтобы к тебе подошли и стали с тобой разговаривать, чтобы на тебя обратили внимание.

Действуй!

Для начала – выпрямись, расправь плечи, почувствуй уверенность в себе, в своей неотразимости и красоте и иди разговаривать с приятелями, знакомиться с неизвестными тебе ребятами, заводить «светские беседы».

Для этого достаточно поздороваться, назвать себя, спросить что-нибудь или рассказать, откуда ты и как здесь очутилась, поинтересоваться тем же самым у собеседника.

! Не бойся незнакомых людей, пусть они о тебе думают все, что хотят. Вы, может быть, больше никогда не встретитесь, чего тогда комплексовать?

7. Позаботься о козырях.

У тебя должно быть что-то, что выделит тебя из любой толпы. На вечеринке это может быть умение танцевать. В школе умение красиво петь или играть на гитаре. В походе – ориентирование на местности или способность разжечь костер под проливным дождем.

Обязательно займись танцами. Не балльными и не восточными, а современными. Тогда дискотека из простого топтания на месте превратится в твой маленький триумф.

8. Внимательно слушай собеседника.

Это самое сложное – слушать. От волнения ты начнешь говорить без умолку, расскажешь все о своей жизни, а заодно вспомнишь о бабушке и прабабушке.

Для окружающих слушать тебя не самое интересное занятие, если ты, конечно, не перемежаешь свой рассказ анекдотами. Поэтому привыкай слушать других.

Крайне полезное занятие.

Чтобы люди начали говорить, задай пару наводящих вопросов, начинающихся со слов: «почему?» и «как?». Смотри в лицо собеседнику, кивай в знак того, что ты слушаешь, не скрещивай на груди руки, а если сидишь, не закидывай ногу на ногу – это знак закрытости.

Будешь следовать этим правилам, гарантирую – у тебя тут же появятся поклонники.

9. Улыбайся.

Что бы ни происходило, улыбайся. Окружающие не должны по твоему лицу догадываться о твоих проблемах. Пусть все будет хорошо. Хотя бы внешне. Люди не обязаны становиться участниками твоих треволнений. Да и мрачный человек не самое лучшее явление на вечеринке.

Если самой себе поднять настроение не получается, купи пару журналов с анекдотами, расскажи в компании несколько свежих интересных историй. Когда вокруг начнут смеяться, и тебе станет веселее. К тому же человека, умеющего шутить, запоминают всегда.

10. Обращайся к людям по имени.

Имя – это самый сладостный звук для человека. Древние считали, что в именах скрыта магическая сила, и тот, кто знает имя человека, может им управлять.

Так это или не так – решать не нам. Ты же просто понаблюдай, как люди реагируют на свое имя. Большинству, особенно парням, которые друг к другу обращаются зачастую по прозвищам, услышать свое имя будет приятно. Да и тебя они сразу выделяют из толпы. Правда, есть и такие исключения из правил, которым нравится, когда их называют по прозвищу.

11. Не напрашивайся в компанию.

Просящий человек находится в невыгодном положении. Он пристраивается к компании, а значит, не защищен от отказа и унижения. Поэтому никогда ничего не проси, если понадобится, тебе что-то предложат.

Но если все-таки в компанию попасть хочется, то можно попробовать спровоцировать ситуацию. Красивую эффектную девушку, умеющую поддержать разговор, веселую хохотушку, искреннюю и добрую, будут рады видеть везде и всегда. Поэтому не создавай себе образ Царевны-Несмеяны. От тоскливых взглядов даже мухидохнут. Улыбайся.

Если же никакие твои ухищрения не помогают, то используй дедовский метод: пускай тебя кто-то представит новой компании.

Сделай так, чтобы у тебя попросили номер телефона. Расскажи, что у тебя есть новый, еще никем не виденный фильм. Или интересный журнал, или последний диск популярной группы. Тогда-то твой телефон уже никто не потеряет и новая встреча тебе будет гарантирована.

12. Не говори о людях плохо.

Думать о них ты можешь все, что угодно. Но вслух выражай свое отношение к тому или иному человеку с осторожностью.

В противном случае ты станешь похожа на сплетницу. А если уж ты позволила сказать о ком-то гадость, то будь готова, что и о тебе такое же скажут. По крайней мере тот человек непременно узнает о твоих словах.

13. Не уходи вместе со всеми.

Хорошо бы уйти чуть раньше, чем все закончится. Или наоборот – все уже ушли, а ты еще хочешь посидеть, подумать в одиночестве. Это создаст тебе загадочность, вызовет дополнительный интерес. Минут пять о тебе еще точно будут говорить. Вспомни сказку про Золушку. Она каждый раз уходила с бала как раз вовремя, чтобы принц кидался ее искать.



14. Соверши что-нибудь сногшибательное.

Чтобы *тебя заметили и запомнили*, можно немного похулиганить – опрокинуть урну, залезть на *стол*. Словом, *сделать что-то невероятное*. При этом надо *постараться не причинить материальный ущерб* месту, где ты планируешь «совершать подвиги». То есть *бить стекла и крушить барные стойки не надо*. Родители потом не расплатятся. Хотя память ты о себе оставишь незабываемую.

14 дверей, за которыми прячется твоя застенчивость

1. Твоя застенчивость – нормальное возрастное явление.

У тебя пока маленький опыт *общения*. Кого ты *знаешь*? *Брата, маму с папой, ребят в классе*? Вот у *тебя* и не получается *общаться* с незнакомыми людьми – ты их *боишься, стесняешься, не знаешь, что сказать*. С возрастом это должно *пройти*.

2. Застенчивость мешает жить.

Если ты чувствуешь, что твоя застенчивость *приобретает угрожающие формы* – ты не можешь нормально отвечать у доски, при виде *любого* взрослого *теряешься*, около кассы не можешь ответить на элементарный вопрос, – то это уже экстремальная *ситуация*, с которой нужно *бороться*.

! Реши сама для себя, что твоя застенчивость тебе надоела, что ты согласна ее победить, и принимайся за дело.

3. Твою застенчивость рождает нелюбовь окружающих.

Если в *детстве* тебя недостаточно любили и мало хвалили, то тебе явно не *хватает* уверенности в себе. Застенчивость – следствие этой неуверенности.

Не жди, что окружающие вдруг будут тебя хвалить и повышать твою самооценку. Сделай это сама. Выполнила домашнюю работу – похвали себя. Осилила за один вечер уборку всей квартиры – подари себе шоколадку. Неделя прошла без троек и крупных ссор – разреши себе какую-нибудь приятную мелочь, купи новую заколку или смешной фильм, сходи в кафе.

Никогда!

Не бойся себя перехвалить. Похвалы, как и халвы, много не бывает.

4. Заведи себе «Тетрадку неудач».

Застенчивость часто порождает неудачи. Ты *стесняешься* или *боишься* что-то *сделать* или *спросить* – и вот уже *третий час блуждаешь* по незнакомому району не в силах найти нужный дом. Да еще потом *переживаешь* по этому поводу две недели.

Рецепт *прост* – перенеси все свои *переживания* на бумагу. Замечено, что если ты кому-то *доверяешь* свои мысли, то сама уже *начинаешь* об этом меньше думать. Туда же *запиши* все свои *недостатки*. На другой странице свои *достоинства*. Причем именно в *таком* порядке – сначала *плохое*, потом *хорошее*. *Никогда* не заканчивай чтение своей *тетради* на *недостатках* или *неудачах*. *Пробегись* глазами по *достоинствам*. Тебе *станет* легче.



5. Не занимайся самоуничтожением.

Порой кажется, что если ты не смогла в магазине что-то спросить у продавца, то это у тебя уже никогда не получится. Получится. Не держи в голове бывшую неудачу, не наказывай сама себя постоянным воспоминанием о ней. Что было – то прошло. У тебя есть все шансы в следующий раз поступить по-другому.

Никогда!

Никогда не говори про себя: «Я плохая, я дурочка, я уродина» и прочие обидные слова. Не смей себя обижать, тогда и другие не будут этого делать. Что бы ни произошло, как заклинание тверди: «Я хорошая, я умная, я красивая, я со всем справлюсь, у меня все получится».

6. Не позволяй другим подшучивать над тобой.

Может быть, ты сама бы и выкинула из головы неприятный случай, при одном воспоминании о котором ты сильно краснеешь, но друзья или родственники каждый раз тебе о нем напоминают.

Не позволяй им это делать. Меняй тему разговора, проси их перестать так себя вести. Пусть даже это прозвучит грубо и резко. Зато ты себя почувствуешь гораздо лучше.

7. Учись неловкие ситуации переводить в шутку.

Смеяться над собой тяжело. Но порой лучше один раз посмеяться, чем потом носить в душе неприятные воспоминания.

Чтобы уйти от разговора о себе, вспомни похожую историю, произошедшую с кем-то из знакомых, расскажи анекдот. Иногда можно поиграть и в клоуна. Повтори ситуацию уже специально, для зрителей. Это уберет из души горький осадок.

8. Делай шаг вперед.

Скорее всего ты хорошо знакома со своей бедой – боишься звонить по телефону, стесняешься подойти к продавцу в магазине, теряешься, когда тебя хвалят, и сильно обижаешься, когда ругают. Это все она – твоя застенчивость. Надо преодолевать ее: чем прятать голову под подушку, лучше выйти навстречу врагу.

Если ты боишься звонить, специально *набери номер* поликлиники и узнай, как работает тот или иной специалист. Боишься забыть нужные слова, записывай их на листочке.

Также выучи заранее текст и на остановке общественного транспорта спроси, куда идет этот автобус или где конечная у этого троллейбуса, делает ли он остановку около парка и сколько времени уйдет на дорогу до кинотеатра.

! И помни, что для тебя это игра. Ведь люди, с которыми ты будешь разговаривать, с тобою больше не встретятся и даже не вспомнят о тебе через пять минут. Поэтому перестань волноваться о том, какое ты произвела на них впечатление. Нормальное.

9. Игра в Штирлица.

Если застенчивость не поддается простому лечению, то ее можно обмануть.

Придумай себе какую-нибудь роль. Будто ты *Штирлиц*, заброшенный на вражескую территорию, и тебе нужно срочно узнать важные сведения. Например, какие документы подавать на подготовительные курсы в вуз, когда начинаются занятия, сколько это стоит.

Для выполнения задания тебе надо изучить местность, побывать в институте, поговорить с преподавателями и студентами (а стоит ли вообще ходить на курсы да какие экзамены самые сложные?).

Отчет о проделанной работе потом представишь самой себе. Некоторым такие игры помогают. Возможно, помогут и тебе.

10. Попроси о помощи общительную подругу.

Иногда саму себя вытащить из дома бывает просто невозможно. Застенчивость бросается под ноги и не дает шагу ступить. В последний момент находится сотня причин, почему ты должна остаться дома. Если же ты договоришься с подругой, выйти тебе придется. Ходи вместе с ней, наблюдай, внимательно слушай, что она говорит. Сходите вдвоем на дискотеку, в кино. На практике искусство общения познается легче.

11. Расширяй круг своего общения.

Отсутствие опыта восполняется только опытом. Мало с кем общаешься – так пусть этих людей станет больше. Иди на курсы, в секции, кружки. Там ты найдешь друзей по интересам. Отправься в поход в ближайший лес или займись каким-нибудь опасным видом спорта: верховой ездой, сноубордом, скалолазанием. Ты сама себе будешь каждый раз доказывать, что многое можешь. Это здорово повысит твою самооценку. Сама не заметишь, как застенчивость потихоньку сбежит от тебя к соседке.

12. Арифметика общения.

Если ты заучишь определенный ритуал общения, тебе будет легче подходить и знакомиться с людьми.

Схема приблизительно такая.

Подойди, поздоровайся, представься, узнай имя человека, про себя проговори его несколько раз, чтобы запомнить. Задай несколько вопросов – о новом фильме, общих друзьях, о пришедших на вечеринку людях. Задавай вопросы, на которые нельзя ответить односложно «да» или «нет».

Разговаривая с человеком, будь расслаблена и улыбайся. Улыбка показывает твою заинтересованность беседой и открытость.

При разговоре наклоняйся к собеседнику.

Кивай в знак того, что слушаешь и понимаешь сказанное.

Смотри в лицо собеседнику, в его сторону, иначе он может подумать, что тебе неинтересно.

Ты можешь сама для себя разработать схему разговора, подобрать интересные для тебя темы, тогда тебе будет легче устанавливать контакт с людьми.

13. Не отказывай себе в удовольствии немного поиграть.

Игры раскрепощают, позволяют забыть все комплексы. Особенно подвижные. Побегай с друзьями, поиграй в ручеек или в жмурки. В азарте игры застенчивость пропадет.

14. Начни культивировать свою застенчивость.

Застенчивость придает девушке определенный шарм и обаяние. Скромные (но не «забитые»!) барышни очень нравятся романтически настроенным юношам. Так зачем же от такого ценного качества избавляться? Сохраняй его в себе, как хрустальный сосуд. Ну и что, что ты ничего не знаешь и всего боишься! Значит, вскоре рядом с тобой появится защитник. Он тебе все покажет и расскажет, предостережет от опасности. Мальчишкам так нравится быть покровителями!

14 способов завоевать дружбу и выбиться в лидеры

1. Дружба завязывается на основе общих интересов.

Дружба – это всегда взаимная симпатия, взаимный интерес. С другом тебе никогда не скучно. Если ты сама скучный и неинтересный человек, то, скорее всего, рядом с тобой никого нет.

Дружба не терпит занудства.

Если же ты человек увлекающийся, стремящийся попробовать все, легко откликаешься на предложения и просьбы, то друзьями ты не обделена.

Часто девчонки начинают дружить по интересам: увлекаются чтением фантастики, вместе ходят на художественную гимнастику, любят проводить время на дискотеках и тусовках.

У друзей непременно есть какие-то общие интересы, иначе им не о чем будет говорить. Вот и ты ищи себе друзей в круге своих интересов.

2. Друг познается в радости.

Только настоящий друг сможет искренне за тебя порадоваться.

Беда – слишком эмоциональное состояние. Сопереживать несчастью не так сложно. Порадоваться за другого сложнее. Чужой радости чаще завидуют.

Удача подруги проверит и твои чувства к ней.

3. Дружба рождается из совместных переживаний.

Вместе перенесенная радость или горе сплачивает. Посмотри на свой класс. Сколько вы уже вместе? Семь-восемь лет? У всех у вас есть общий интерес – учеба, школа. Но для большинства одноклассников ты просто знакомая, не друг. Пройдет еще года четыре, вы окончите школу и расстанетесь. Будете грустить друг о друге? Скучать? Нет. Вы даже ни разу не созвонитесь.

У вас будут только общие воспоминания, но не будет общих переживаний, вам нечем будет друг с другом поделиться.

Чтобы стать настоящим другом, ты должна многое пережить, пройти, научиться чувствовать. С другом, как говорится, сквозь огонь, воду и медные трубы. В горы, в пустыню, на Северный полюс. Тогда не выйдет, как в старой песенке: «Если друг оказался вдруг...»

4. Дружить можно научиться.

Пока ты не осознала понятие «дружба», ты легко теряешь друзей: ребят из детского сада, одноклассников в начальной школе. Со временем ты начинаешь дружбу ценить – это значит, что ты научилась дружить. К четырнадцати годам это умение уже должно у тебя появиться.

Этого не произошло? Неужели ты сидишь в четырех стенах, никуда не выходя? Заводи новые знакомства, встречайся с людьми – это научит тебя дружить.

5. Нужно отличать дружбу от простого знакомства или приятельства.

Дружба не может строиться на выгоде. В таком случае это просто взаимовыгодное знакомство, не больше. Поэтому если подруга, приходя к тебе в гости, предпочитает играть на твоём супернавороченном компьютере или за твой счет ходит в кафе, то подумай, так ли уж тебе нужна такая подруга.

! Дружба – это не только *ты* – мне, я – тебе. Дружба – это эмоциональное состояние души. Это твой интерес, твоя радость при встрече.

6. Дружбу можно завоевать.

Если у тебя есть желание подружиться, то ты можешь заинтересовать человека в себе.

Для этого нужно узнать, чем человек занимается, чем *интересуется*, куда ходит. Наверняка у вас найдутся *общие увлечения*.

Предложи сама что-нибудь интересное – сходить вместе в кино, на концерт любимого певца, обменяться *смешными* сувенирчиками, съездить за город или покататься на речном теплоходике.

! Будь внимательна к желаниям и словам другого, тогда новый друг у тебя непременно появится.

7. В дружбе один всегда лидирует.

Это своеобразный закон человеческих взаимоотношений – один человек ведет, другой позволяет себя вести. Бывает, что в каких-то *ситуациях ты* ведешь, в каких-то – следуешь за подругой.

Это нормально.

Но есть и постоянные лидеры, так же как и постоянные ведомые.

Не каждый человек может *стать лидером*.

Как без некоторых качеств (умение сопереживать, быть внимательной) у тебя не получится стать настоящим другом, так и без определенных черт характера тебе никогда не выбиться в лидеры.

Для человека, ведущего за собой людей, необходим определенный жизненный опыт. Он должен быть активным, уметь *сдерживать себя и* сохранять хладнокровие в сложных *ситуациях*. Он должен являться авторитетом для своей команды, то есть должен уже что-то совершить, после чего его *авторитет будет признан*. И главное – он должен быть умным.

8. Лидер существует только в команде.

Ты можешь сколько угодно стоять *перед зеркалом* и, сжав кулаки, твердить: «Я лидер! Я лидер! Я лидер!» Но пока другие за тобой это право не признают, лидером тебе не стать.

Конечно, можно быть лидером для самой себя. Но *все-таки* для чистоты эксперимента тебе нужна команда. Хотя бы один-два человека.

Чем команда отличается от простой тусни? Тусня – это времяпрепровождение без всякой цели. Встретились, на лавочке посидели, последние сплетни узнали – и по домам. Команда обычно *имеет* какую-то цель. Тимур и его друзья из повести А. Гайдара *помогали людям в своем поселке*. Команда спортсменов *стремится к победе*. Команда на городской олимпиаде по *истории пытается* доказать, что они самые умные.

! Когда есть цель, тогда и появляется лидер, который ведет к этой цели.

Поэтому важно, чтобы твои цели совпадали с целями группы. Иначе вы друг друга не поймете. Ты будешь толкать идею поехать на пруд купаться, в то время как *ребята собрались*, чтобы сходить в кино.

9. Лидер – натура заботливая.

Чтобы *стать лидером, тебе надо* научиться *заботиться о людях*, думать не только о себе, но и о других, научиться *так все* продумывать, чтобы от твоих планов всем было хорошо.

Заботливый человек вызывает доверие, к нему скорее *обратятся за помощью*, чем к *злобному эгоисту*, думающему только о своей выгоде.

Руководит лидер, по возможности, ненавязчиво. Не *залезает* на тумбу и не размахивает руками, указывая – ты туда пойдешь, а ты туда. *Лидер* человек авторитетный. Его просто слушаются и верят на слово.

10. Обязанности лидера.

– Членов команды нужно хвалить.

Похвала и кошке приятна, а человеку и подавно. Похвала располагает, поддерживает хорошие отношения.

Если отношения держатся на *страхе*, то *речь идет* не о лидерстве, а о *диктате*. *Диктатор тоже своего рода лидер*, но отношения с ним строятся на подчинении, а не на доверии.

– Ты *обязана быть* инициативной.

Тебе все время нужно *предлагать интересные идеи*. Ты должна показать, что способна свои *идеи* воплощать в жизнь. Самый простой *пример* – предложить сходить в кино, узнать *заранее* про билеты, *всех собрать и* пойти посмотреть фильм.

– Ты не должна *бояться принимать решения*.

Пойти *направо или налево, сбежать с уроков* или нет. Твой голос должен быть последним и *решающим*.

– *Всегда держи себя в руках*.

Если твое настроение скачет от бурной радости до глубокой депрессии, если ты порой не можешь сдержаться и кричишь на друга, если ты сама страдаешь кучей комплексов, то в лидеры тебе не пробиться. *Лидер решает проблемы группы, а не вся группа спасает лидера*. Психическое здоровье лидера должно быть безупречным.

– Воздерживайся от оценок.

Конечно, твое мнение важно, но *другими твоя критика* может быть воспринята болезненно. Человек должен *сам разобраться*, что для него хорошо, а что нет, без твоих подсказок.

Если же ты считаешь, что *вмешательство* необходимо, не говори прямо в лоб. Выскажи свои замечания ненавязчиво, между делом, подтолкни человека к правильной мысли.

11. Выбери подходящую линию поведения и начинай действовать постепенно.

Ты поняла, что не можешь больше быть серой мышкой, что твоя деятельная натура требует выхода? Не обрушивай все эти новости своим друзьям на голову в понедельник утром. К новой манере общаться приучай их постепенно. Предложи провести вечеринку и начни активно ее готовить. Расскажи, как классно можно отдохнуть на природе, и возьми на себя организацию пикника. Попробуй подбить своих друзей на какое-то дело. Поспрашивай, кому что хочется. Может, у вас найдется какой-нибудь общий интерес?

12. Лидеры бывают:

– явными и скрытыми.

Явный командует по поводу и без. Скрытый исподволь подводит команду к принятию *решения*. А в трудные минуты *берет* руководство на себя;

– назначенный и самовыдвинутый.

Лидера в группе могут назначить, как назначают *тренера* в спортивную команду. Но настоящий лидер обозначается *сам*. Например, *потерпел корабль кораблекрушение, выбрались пассажиры на берег. Капитана нет. Кто* становится главным? Самый сильный, самый опытный, самый умелый;

– лидер-звезда.

Ничего особенного не *делает*, но его *присутствие* положительно сказывается на коллективе;

– лидер-информатор.

Сообщает группе новые сведения, *направляет ее* в нужную сторону;

– лидер-жилетка.

Человек, которому можно поплакаться о всех своих бедах;

– лидер-вдохновитель.

Генератор идей;

– лидер-организатор.

Занимается организаторской *работой*.

13. Лидерские недостатки.

Лидером быть тяжело – думай все время о членах своей команды, волнуйся.

Дома лидерские замашки очень *мешают*. В школе ты накомандовалась вволю, *пришла домой* – а здесь уже не покомандуешь, родители могут и по *шапке* дать.

! Лидеру всегда больше других достается.

Твоя идея может провалиться из-за того, что Таня *забыла* купить хлеб. Но «что делать?» будут *спрашивать* тебя.

Нужно постоянно следить за собой. *За своим* поведением, за своими словами, даже за *тем, как сидишь* и как ходишь. Ты не сможешь уже позволить себе многое из того, что *делала раньше*. Ударить в грязь лицом нельзя.

14. Плюнь на все и оставайся сама собой.

В дружбе, как и в *любви*, все хорошо, когда никто ни под кого не подстраивается, не *напрягается*, не выдумывает.

Если тебе приходится *ради* нормальных отношений *выстраивать* схемы, то явно что-то не то происходит в «Датском королевстве».

Просто будь. Просто живи. Если ты активна, то непременно станешь лидером. Если круг твоих интересов широк, то и друзей у тебя будет много.

14 советов, как провести зашибенную вечеринку

1. Место.

От выбора места зависит все. Если вы собираетесь в школе – это одно. Здесь за вами следят учителя, охрану осуществляют охранники, можно громко включать музыку, соседям вы явно не мешаете. И в десять вас всех разгонят по домам.

Если это посиделки в кафе за родительский счет – это совсем другое дело. Свободы там никакой. Накормят разве что неплохо да потанцевать дадут.

Домашняя вечеринка – это отдельная песня. Вот где можно разойтись. Впрочем, не каждый родитель разрешит громить свою квартиру...

Пикник на природе – вещь тоже хорошая, но из всех перечисленных вариантов самая опасная. В лесу вы не защищены от явления непрошенных гостей, к тому же от всяких неприятностей не застрахованы, например дождя, мошкары или не желающего разгораться костра.

2. Повод.

Чтобы вечеринка наверняка удалась, лучше заранее оговорить, по какому поводу собираетесь. Конец четверти или учебного года? Официальные праздники? Даже для встречи «просто так» хорошо бы придумать причину – тридцать пятый дождь в году, первый снег, выход очередной книги Джоан Роулинг.

3. Организация.

Кто будет деньги собирать, кто станет решать, что покупать? Кто будет готовить?

«Само собой» у вас ничего не получится. Должен быть главный, ответственный за все. Обычно им является хозяин квартиры, где намечается грядущее буйство.

На школьной вечеринке не доверяйте все учителям, будет скучно и скучно, берите дело в свои руки. В классе наверняка есть заводила. В помощь ему понадобится еще человека два.

Сядьте, составьте список участников, меню, посчитайте, что и сколько будет стоить. За неделю начните собирать деньги и закупать провизию.

В любой вечеринке есть несколько частей.

Приход гостей – отведите на это полчаса, кто-нибудь непременно опоздает.

Стол – от салатов до сладкого. Меню – по желанию.

Танцы. С этим все понятно. Магнитофон и свободное пространство. Кто-то должен отвечать за музыку. Назовите эту должность громко – диджей. Желающие непременно найдутся.

Развлечения – об этом позже.

Сюрпризы. Ну какой вечер без подарочков? Мелочь, как говорится, а приятно.

Время завершения вечера. Об этом лучше договориться заранее. Плюс-минус полчаса на всякие там сборы – и всем пока!

4. Число приглашенных.

Школьная вечеринка ограничивает вас ребятами из класса, то есть вынуждает общаться и с теми, кого видеть уже не можете. Что же – во всем есть свои плюсы и минусы. Зато вы можете хорошо знакомых ребят узнать с неожиданной стороны. Например, кто-то отлично танцует, другой играет на гитаре, третий умеет показывать фокусы.

Домашняя вечеринка позволяет выбирать. Заранее исключите дебоширов, крикунов и зануд. Всех тех, кто будет создавать проблемы.

! И еще – соотносите размеры помещения с количеством приглашенных. В однокомнатной квартире двадцати человекам будет тяжело разместиться.

5. Охрана.

Это печальная действительность нашей жизни – любое мероприятие нуждается в защите. В школе вы защищены штатными охранниками и запертыми дверями. В лес без взрослых лучше не соваться.

Дома предупреди соседей, что у тебя будут гости. А то они из-за шума решат, что на квартиру совершила налет банда преступников, и вызовут милицию.

Заприте двери, если все собрались, и не открывайте незнакомцам. Слова: «У вас звучит музыка, и мы зашли на огонек» – не должны вас вводить в заблуждение.

6. Еда.

Вот рецепт быстрого и вкусного салата. Для его приготовления нужно: две банки консервированной фасоли без соуса, два пакетика ржанных сухариков (не сладких), майонез. В кастрюлю высыпашь фасоль (без воды) и сухарики (если они длинные, то их можно поломать). Все это заправляется майонезом. Пусть постоит минут двадцать-тридцать – и вкуснейший салат готов. Как готовить горячие бутерброды, учить тебя не надо. Хлеб, кружок помидора, колбаса, ломтик сыра – все это в духовку. Как только сыр расплавится, можно доставать.

Конечно, вы не есть собрались, а хорошо провести время, но все же о еде стоит позаботиться. Причем желательно, чтобы это были не одни бутерброды. Купите или закажите пиццу, сделайте самые простые салаты.

Идеальный вариант вечеринки – не посиделки за столом, а свободное перемещение по квартире. Вся снедь составляется на стол у стены, рядом стопка чистых тарелок и вилок. Кто захочет перекусить, подходит и берет то, что ему нравится. Так удобней общаться. Опять же для танцев место свободно.

Из сладкого лучше купить пирожные, с ними меньше возни, или порционное мороженое. Захотел – съел, нет – в морозилке оставил до лучших времен.

7. Развлечения.

Об этом тоже надо позаботиться заранее.

Одни танцы – скучно. Во-первых, не все танцуют, во-вторых, не всем хватит места на том пятачке, что у вас останется под это занятие.

Поэтому стоит подумать об играх. Подойдет что угодно – от настольных игр до игры в фанты или детской забавы «Холодно-горячо». Если совсем отказывает фантазия – кинь клич, друзья накидают тебе с десятков конкурсов.

В теплое время года выходите на улицу. В хорошей компании можно сыграть в любую подвижную игру – от салочек до казаков-разбойников.

Считаешь себя слишком взрослой для таких игр? Это напускное. Вы начните, и не заметите, как игра захватит вас. Отлично проведете время.

В конце концов, у вас есть повод. Что там сегодня? День Нептуна или Сто дней с начала учебного года? Вот и отмечайте его соответственно. С торжественным окунанием всех в ванну или танцем в ластах.

Не забывайте и еще об одной забаве – о маскараде. Будет весело.

Неплохо позволяет провести время и караоке.

8. Предосторожности.

Про охрану и хулиганов уже было сказано. Но хочется еще раз сказать, что испортить вам праздник найдется не один желающий. Поэтому не стоит распространяться на весь мир о готовящемся мероприятии.

Вспомни сказку о Спящей красавице. Король с королевой всех оповестили о рождении дочери и позвали во дворец. Но про одну колдунью забыли, та решила отомстить – подарила принцессе страшное проклятие.

Вот и к вам могут заявиться особо обиженные, и вряд ли они придут с добром.

Чтобы не вызывать глобального недовольства – не стоит врубать музыку на полную громкость и топать так, чтобы у соседей люстра падала. Вы уйдете, а хозяевам квартиры здесь еще жить.

Не стоит также экспериментировать с незнакомыми блюдами – они могут не получиться, а времени на их готовку уйдет много. Не заморачивайтесь на сложные кулинарные шедевры. Все должно быть просто. Покупайте не только газировку, но и минеральную воду, соки. Девчонкам нужно следить за своей фигурой и за цветом лица.

Чтобы не мучиться с заваркой, купите чай в пакетиках.

9. Одежда.

Самая удобная! Вечеринка – время отдыха, поэтому тебе ничего не должно мешать – ни колючий свитер, ни тугие джинсы.

Если вечеринка в помещении и ты планируешь танцевать, то не стоит одеваться очень тепло.

О том, что ты должна быть одета опрятно, лицо, руки и голова у тебя должны быть ухожены – я уже не говорю.

10. Сюрпризики и подарки.

Ничего нет скучнее предсказуемости. Сейчас чайку попьем, на одном месте потопчемся – и по домам.



Как скучно...

Да здравствует сюрприз!



Это тоже *на совести* организаторов. Пусть участники вечеринки неожиданно *получат* маленькие *подарки*. *Придумайте* что-нибудь оригинальное, или *пойдите во двор* запускать *петарды*, или просто зажгите бенгальские огни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.