

• технологии счастья в карьере и любви • управление
мужчиной и судьбой • искусство интимных отношений •

ЕВГЕНИЯ ШАЦКАЯ



БИБЛИЯ
СТЕРВЫ

КРАТКИЙ КУРС

Евгения Шацкая

Библия стервы. Краткий курс

«Книжкин Дом»

2012

Шацкая Е.

Библия стервы. Краткий курс / Е. Шацкая — «Книжкин Дом», 2012

Как известно, самое ценное, что есть у человека, это его время. Кто-то его ценит, кто-то убивает. Одно бесспорно – из каждой минуты настоящего состоит наше будущее. А еще наше будущее состоит из выборов, которые мы делаем прямо сейчас – быть стервой и хозяйкой своей судьбы или плыть по течению и на кого-то надеяться, из жизненных установок – «у меня все получится» или «я неудачница», из конкретных движений к своим мечтам и целям. Вокруг нас столько информации, что очень просто запутаться в ней, увязнуть, как в болоте, так и не полетев к своим звездам. Именно поэтому из лучших книг серии «Школа стервы» были собраны главы для этого издания – только самое важное, рабочее, действенное. Минимум времени на изучение – максимальный результат!

Содержание

Стервоведение	5
Введение	5
Если женщина не стерва, то она не удалась	8
Мужчины	8
Знаменитые стервы	10
Мужское мнение о стервах	21
Различия мужчин и женщин – мнимые и реальные	25
Классификация стерв, или Стервочки бывают разные	30
Глава о том, чего ты можешь достичь	34
Стервозная психология	38
Особенности стервозного перевоплощения	38
«Я люблю себя давно...»	41
Короткая глава о комплиментах	44
Несколько женских типажей, которые отпугивают мужчин	46
Сияющая вершина – идеальная женщина в мужском представлении	50
Как относиться к своему возрасту?	52
Из куколки в бабочку, или О вреде быстрого перевоплощения	57
Дружба как она есть	59
О пользе оптимизма	61
Стерва в большом городе	64
Огни большого города и кому они светят	64
Технология правильных покупок	69
Шоппинг от А до Я	77
Теория денег в переложении для стервы	81
Внешность и стиль	84
Мое лицо – мое богатство	84
Косметический кабинет на дому	87
Суперкожа для стервы	91
Косметическое масло	92
Секрет Катрин Денев	93
Природа и погода	93
Косметика для стервы	96
Содержимое первой косметички	97
Содержимое второй косметички	98
Помада	98
Тушь	100
Стервозные советы	101
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Евгения Шацкая

Библия стервы: краткий курс

Стервоведение

Введение

*Не люби никого, и ты будешь нравиться всем. Посылай к черту
весь мир, и тобой будут восхищаться.*

Барбра Стрейзанд

Одни женщины трогают сердце, другие застревают в печенках.
Тамара Клейман

С детства мне твердили о том, что нужно быть хорошей девочкой. Я верила взрослым и была послушной. Но хорошим девочкам не везет. Ты не замечала, что к отличницам мальчишки пристают исключительно с просьбами списать контрольную? В одиннадцатом классе мне наконец «повезло»: первая любовь и... Любимый переметнулся к однокласснице. Первый раз возникла мысль: «Со мной что-то не так». Погоревала и решила – нечего распускать слюни; так ему и надо, и неизвестно, кому повезло больше. Все мужчины – сволочи. Отольются кошке мышьи слезки. Не понял, не оценил своего счастья.

Дальше – больше. Университет: сокурсницы-эгоистки, берущие от жизни все (и даже больше, чем все!), купались в мужском внимании и любви. А я, как дура (сейчас, правда, думаю: «А почему КАК?!»), тянула ляжку старосты группы и получала свои пятерки. Третий курс. В вузах всегда бурно отмечают «экватор» – половину срока обучения. Мой мужчина (нет, тогда еще мальчик), которому в тот день я решила подарить свою невинность, целует в коридоре... одnogруппницу. И тут я не выдержала. Стервы, гуляющие девки – чем же они так притягательны для мужчин? Почему они, вместе с нашими мужчинами, смеются над нами? Почему им везет, а мне нет? Почему они устраиваются на хорошую работу и сами выбирают мужчин? Мне это было непонятно.

Мне, как и многим, хотелось всего и сразу, как в женских романах и сериалах: умных и богатых кавалеров, головокружительной карьеры, восхищенных взглядов и красивых ухаживаний, путешествий и дорогих подарков. Ты думаешь, хоть что-то получилось? Черта с два! Не получилось, пока я не осознала, что все это имеют только стервы (просто «гуляющие» довольно быстро «выходят в тираж»). Пока я прилежно учила историю и литературу, мои сверстницы-стервы изучали совсем другую науку: как использовать слабости других людей на пользу себе любимой. Они учились обольщать и флиртовать, наносить макияж, пить в конце концов. Они учились быть интересными, а я оставалась такой же скучной и предсказуемой.

В тот вечер, брошенная любимым человеком, я плакала от обиды и несправедливости. Растрепанная, с растекшейся тушью, я подошла к окну и завывала: о потерянном зря времени и маме, которая не научила быть стервой; я плакала по хорошей девочке, которая, как змеиная кожа, покидала меня в эту ночь вместе с болью и воспоминаниями.



Я решила стать стервой.

С тех пор моя жизнь изменилась. Я изменила ее сама, не надеясь на удачное замужество, богатых любовников или наследство. В тот момент я поняла, что моя жизнь, мое счастье находятся только в моих руках. И никому, по большому счету, до меня нет дела.

Для начала открою небольшой секрет. Нет, не тот, что «страшнее стервы – зверя нет» (услышала как-то от одного подвыпившего ухажера). А тот, почему мужчины так любят и ненавидят стерв? Почему вспоминают их всю жизнь, но боятся с ними соприкоснуться? Потому, что стервы раскусили мужчин. Они стали похоже мыслить, но все равно остались женщинами. И мужчину страшно заводит игра на равных с этакой «суперженщиной»:

◆ Кто кого перехитрит?

◆ Кто кого завоюет?

◆ Хватит ли у него силенок тягаться с женщиной, которая мыслит, как и он, но владеет еще и «женским оружием»?

Ты можешь со мной поспорить, но, изучая историю, я поняла, что все великие женщины были стервами. Сколько безымянных «клушек» ушло в небытие, будучи просто «инкубатором» для здорового потомства... Женщина-мать или женщина-самка? Полноценный гражданин или «утроба» для вынашивания нового члена общества? Кому что нравится. Кому-то кухня, дети, домашние хлопоты. Но почему с такой тоской и завистью мои подруги-домохозяйки смотрят на меня и приводят в пример своим дочерям? Почему не расслабятся и не получат удовольствия от кулинарии и сериалов? У меня есть на это ответ: стерва «сидит» в каждой женщине, но не у каждой есть смелость в этом признаться и прислушаться к себе. Традиции, условности, советы старших... Нас учат жить так, как жили женщины тысячу лет назад. Но разве это правильно – слушать тех, кто уже никогда не станет богат, известен или просто счастлив, кто вырастил тебя, но не дал знаний и советов для выживания?

Я не люблю слова «эмансипация» или «феминизм». Так и видятся грубые, разочарованные в мужчинах, страшно закомплексованные женщины. Разве это не крайность? Они говорят о мужской власти, но не знают, как к мужчине подступиться, как его понять и, наконец, как им управлять. Если бы все женщины были стервами, эмансипация была бы не нужна. Глупая борьба за глупые свободы. Чего мы добились? Пашем наравне с мужчинами, делаем всю домашнюю работу, воспитываем детей, терпим их измены и читаем статьи в женских журналах, как сохранить любовь навсегда. Не очень-то похоже на мечту о свободе и независимости. Шаг вправо, шаг влево – а его уже и след простыл.

Но самое интересное – это то, что изобретать-то ничего и не нужно. На полюсах «домохозяйка» и «феминистка», посередине, догадайся кто? Конечно же, она – королева. Гуляет по экватору, не склоняясь к крайностям. Она – женщина-загадка. Подозревают, что она тоже иногда плачет, может любить, испытывать жалость, ходить по дому растрепанной и пить самогон с подругой-соседкой. Она может все. Но никто за такими занятиями ее не заставлял. Это странно и вызывает еще большее любопытство. И у мужчин, и у женщин. Непонятное всегда притягивает.

За многотысячелетнюю историю человеческого рода не придумано название женщины, которая приносит удовольствие. Удовольствие – смотреть, прикасаться, любить, жить. Удовольствие – брать пример и восхищаться. И, наконец, учиться. Выхватывают из калейдоскопа стервозных настроений и ролей отдельные клочки: женщина-вамп, разлучница, роковая женщина, любовница, светская львица, хищница, бестия. А когда не могут доходчиво охарактеризовать – «стерва». В последнее время это слово перестало быть ругательством. Если тебя называли стервой, значит ты в чем-то кого-то переплюнула. Поздравляю. Это только начало, которое подхлестнет твое женское честолюбие и сделает тебя настоящей стервой, рано или поздно.

А моя задача, как у учительницы в школе, доказать необходимость стервозной науки и дать в твои хрупкие женские руки настоящее оружие. Немного информации, «кусочек» жела-

ния, «капелька» честолюбия, «щепотка» упорства и ЛЮБОВЬ (!!!) к мужчинам. А главное – убежденность, что назад пути нет.

Если женщина не стерва, то она не удалась

... люди в белых халатах уже подсчитали, что через несколько тысяч лет такой жизни «мужчина обыкновенный» исчезнет с поверхности Земли. И останемся только мы – со своей нерасшифрованной загадочностью и феноменальной волей к жизни... Это не феминизм. Это эволюция...

Этери Чаландзия

Стервами не рождаются – ими становятся.

Сильвия Чиз

В природе существуют неразделимые понятия, которые при исключении одного составляющего теряют смысл или перестают существовать вовсе. Например, врачи неотделимы от больных, а косметика – от женщин, игрушки от детей (если они не из секс-шопа), а повар – от еды.

Стервы неотделимы от мужчин. Пусть сильная половина человечества проклинает коварных стерв и ломает голову в надежде разгадать лабиринты стервозной сущности. В глубине души все мужчины знают: стерва – результат долгой генной мутации, направленный на завоевание любого мужчины в любых условиях. Стерва – это киборг или универсальный солдат (призовем на помощь фантастику), в которого заложен весь опыт, накопленный женщинами за всю историю человечества, опыт обращения с мужчинами.

Мужчины

Они есть всегда. Рядом или очень далеко. Они есть, когда так больно, обидно, и я в очередной раз даю себе обещание не связываться с очередным мерзавцем. И когда очень хорошо, хочется петь, летать и нежиться в объятиях любимого вечно. Даже в такие мгновения внутри все-таки шевелится мысль, что и этот долгожданный тоже не последний, и будет еще, и, наверно, не один. Дело здесь не в том, что, как говорят мужчины, все мы... Мы-то знаем, что это не так, кто бы там о чем ни говорил.

Эта книга написана как руководство для тех, кто ищет избранника или выбирает его среди имеющихся, кто хочет заворочить и влюбить. А с какой целью – это уже неважно. Потом уже хоть замуж выходи, хоть пользуйся благами жизни, которые складывает к твоим ногам вконец одуревший мужчина. Весь секрет в том, что настоящая стерва настолько знает мужчин, настолько чувствует их удивительным, почти звериным чутьем, что мужчина, попавший в ее цепкие пальчики, даже при всем желании своего здравого рассудка «бежать подальше от этой бестии», при первой возможности мчится, чтобы прыгнуть в ее постель.

Многие пытаются отыскать секреты покорения вершин мужской сущности в женских журналах и телесериалах. Я против того и другого. Советы журнальных статей надуманы и не имеют никакого практического применения. В лучшем случае нам рассказывают о чьей-то удачной (или не слишком) жизни и... делайте выводы сами. По мне это напоминает пересуды на лавочках и подглядывание в окна соседям. И то и другое – занятие не для стервы. У нее всегда дела поважнее найдутся. Да хоть на маникюр сходить.

И не нужно путать стерву с переходящим красным знаменем, которое кочует от одного кошелька и чина к другому. Мужчин у стерв не так много, как у их подруг и коллег, но зато что это за мужчины! Пальчики оближешь!



Для нас мужчина – это игра, флирт до последней минуты отношений.

Да, многие мужчины не выдерживают такого темпа и сходят с дистанции, но так ли они нам нужны – такие?

Красивая, ухоженная женщина привыкла к мужскому вниманию. Она не разменивается на улюлюканье из проезжающих автомобилей и поползновения подвыпивших коллег. Она выше. Она загадочней.

Плевать на тех, кто укладывается в постель с каждым встречным, думая, что «не сотрется». Сотрется, только глубоко внутри. Самоуважение называется.

Написать пособие для таких – было бы слишком просто. Любая женщина с любой внешностью, характером и в любом возрасте может себе найти мужчину на ночь, а при желании и на каждую ночь разных. Только ценятся такие женщины недорого, а то, что денег не берут, – так пусть это для них утешением будет. Брать деньги или не брать и кем себя после этого считать – это личное дело каждой.

Науку о мужчинах сама для себя я назвала «мужиноведение». С пятнадцати лет вела наблюдение за этим странным, вымирающим, но необходимым для любой женщины видом, записывала наблюдения в блокнотик и никому не показывала. Советую и тебе такой завести. Подход к проблеме будет более личным и прочувствованным.

Стерва, которая хочет влюбить мужчину надолго и всерьез, должна выучить десять правил.

1. Не размениваться на мужчин, которые ее недостойны. Если поставила планку – держи ее до конца.
2. Не позволять себе влюбляться больше, чем влюблен мужчина.
3. Постоянно меняться, чтобы быть всегда интересной.
4. Не опускаться до простой бабьей ревности.
5. Научиться «растворяться» в мужчине.
6. В сексе и любви больше отдавать, чем просить. Намного больше, не задумываясь.
7. Не быть навязчивой.
8. Уметь любыми способами отвлечь мужчину от его проблем.
9. Стать музой (даже если избранник не имеет к искусству никакого отношения).
10. Взять все, что в тебе есть от торговли на рынке, и избавиться от этого навсегда.

Знаменитые стервы

... Почему я должна стыдиться, что получаю за концерт больше, чем президент Эйзенхауэр за целый месяц? Ради Бога – пускай поет!
Мария Каллас

Я не верю в несостоявшихся гениев. Если ты талантлив, то обязательно добьешься успеха.
Рената Литвинова

В любой науке, в том числе и в истории, есть свои закономерности. И одна из них гласит:



«Добрая, скромная и порядочная женщина никогда не оставит своего следа в Истории».

Правда, любое правило подтверждается своими исключениями. В качестве примера можно привести Мать Терезу. Одна такая женщина имеет право на существование в истории. А будь их несколько – мир станет чересчур правилен и скучен.

Стерв же хоть пруд пруди, и все они разные, интересные. И у каждой свои хитрости, свои стервозные технологии. Говорят, для того, чтобы стать известным, надо либо заниматься чем-то выдающимся, либо писать о тех, кто этим занимается. О второй категории будет уместнее написать в пособии по филологии, а первая – самая любопытная и достойная нашего пристального внимания. На чужих ошибках, как общеизвестно, никто не учится. Поэтому попробуем поучиться на чужих победах.



Победа красотой – это только начало.

Многие женщины были красивы и сумели сохранить свою красоту на долгие годы. С тех времен, собственно, ничего не изменилось. Софи Лорен сказала как-то, что «красота – это то, за что стоит бороться». А ей стоит верить. Красота обезоруживает мужчину, заставляет его идти на уступки и принуждает прощать. Ведь страсть к обладанию прекрасной вещью – это очень мощный стимул.

Вспомни прекрасную Елену из древнегреческих мифов. Кроме того, что она прекрасная, о других ее качествах (кроме смены мужа) ничего толком и не известно. Или Нефертити (ее имя в переводе с древнегреческого буквально означает «красавица грядет»). У любой из нас имя этой египетской царицы ассоциируется с понятием «прекрасная» или «божественно красивая».

«Красота спасет мир», – писал Достоевский. И порой убеждаешься в его правоте, когда видишь, как добреет мужчина, смотря на красивую женщину. Красоту во все времена пытались сохранить в картинах и статуях, передавали из поколения в поколение чудодейственные секреты сохранения молодости, а значит, свежести и красоты. Но красота великих женщин имеет одно характерное отличие. Она – очень мощное оружие, но (что самое главное!) – не единственное.

Нефертити была очень красива, а сколько красивых египтянок было вообще? До нас дошли имена только двух известных египтянок – ее и Клеопатры. Нефертити была царицей.

Звучит заманчиво и красиво. Но кто из наших современниц захотел бы оказаться среди других многочисленных жен и наложниц фараона в гареме? Цель все та же – главная, стервозная – выделиться, стать лучшей. И она была достигнута. Фараон возвысил Нефертити из наложниц до ранга жены, несмотря на то, что, в соответствии с вековыми традициями, жен выбирали из ближайших родственников (к которым она никак не относилась). И с этого момента гарем был забыт, а Нефертити стала не только любящей женой, но и единомышленницей фараона Эхнатона в его борьбе против жрецов. Опять же, вопреки традициям, она стала посещать дипломатические приемы, давать мужу советы по управлению страной. Народ полюбил красивую царицу, ее статуи появились почти во всех городах. Юная царица была не по годам умна и никогда не пользовалась своим влиянием на фараона.



Мужчин привлекают женщины, живущие яркой жизнью.

Хороший этому пример – Клеопатра. Не слишком красива, новее считают ее красавицей. Молодая неопытная правительница через несколько лет становится самой образованной женщиной своего времени. Великая любовница, великая актриса и авантюристка. «Каждый день, как последний» – вот девиз Клеопатры. О ней Плутарх написал: «Красота этой женщины была не тою, что зовется несравненною и поражает с первого взгляда, зато обращение ее отличалось неотразимой прелестью... Самые звуки ее голоса ласкали и радовали слух».

Не будучи канонической красавицей (из-за крупного носа с большой горбинкой), Клеопатра имела редкий талант – умение очаровывать мужчин. Остается только гадать, по зову своего сердца или ради власти и интересов государства? Клеопатра умела подстроиться под мужчину: могла быть интеллектуалкой или куртизанкой, угадывала, что именно от нее хотят. Она всегда помнила о том, что привлекает мужчин, но и не забывала, что она – царица и прежде всего должна думать о своем народе. Чем не пример для современных женщин по удачному совмещению работы с домашними хлопотами?



Неприступность, упорство и гордость – не недостатки, если использовать их с умом.

Пример тому – судьба русской княгини Ольги, самой известной царицы-стервы. Предание гласит, что запомнилась девица Ольга князю Игорю умелым отказом от предложения в плотских утехах, который не обидел князя, а подтолкнул его к мысли взять строптивницу в жены. Заслуживает большого внимания то, что Ольга умело управляла государством и при жизни мужа, и после его смерти, что для женщины того времени – выдающаяся заслуга. Но, как это часто бывает у «работающих» женщин, сын Ольги Святослав вырос своенравным и не разделял стремления матери к православию. Зато внук Владимир, которого воспитывала Ольга, с младых ногтей проникся идеей крестить Русь и закончил дело Ольги. Умение добиваться своего, ждать и предвидеть – я могу только позавидовать княгине Ольге и стараюсь вспоминать о ней в сложных ситуациях.



Традиции существуют для того, чтобы их нарушать.

Под этим девизом живут все стервы, не боясь показаться безнравственными или, по крайней мере, странными. Законы и мораль придумали скучные посредственности. Но нарушать

условности нужно умело, так чтобы неправильным казался сам закон, а не его нарушитель. Примеров этому – масса. В двенадцатом веке (ты ведь знаешь о том, что эмансипация появилась немного позже) Элеонора Аквитанская успешно управляла Аквитанией, сопровождала первого мужа, короля Франции Людовика VII в Крестовом походе, а когда муж перестал уделять ей достаточно внимания, подала на развод и получила его. Это в двенадцатом-то веке! Уже через два года Элеонора вышла замуж за Генриха Плантагенета и стала королевой Англии.

Но прошли годы, и молодой муж завел любовницу. Элеонора не простила измены. Она настроила сыновей против отца! Они заключили против Генриха союз с королем Франции – бывшим мужем Элеоноры. За измену Генрих заплатил дорожную цену. Остаток жизни он провел в борьбе с собственными сыновьями. Элеоноре удалось возвести на английский трон (после смерти мужа и старшего сына) любимого сына Ричарда, который получил в народе прозвище Львиное Сердце. Великая королева дожила до восьмидесяти двух лет (и это в те времена, когда тридцать пять считались глубокой старостью), до последнего момента занимаясь государственными делами и вопросами европейской политики.



У женщин прекрасно получается все, что требует не революционного прорыва, а тщательной работы день за днем, направленной на достижение одной цели.

Наверно, без женщин все страны давно пребывали бы в разрухе из-за бесконечных разборок по любому поводу. Женщина и стабильность – это синонимы. Взять, к примеру, царицу Тамару. Сколько лет прошло, а помнят ее как основательницу сильного государства Грузии. Для грузинского народа царица Тамара значит больше, чем для русских – Екатерина Великая. Хотя их имена связаны не только с великими политическими победами и просветительской деятельностью, но и с пороком.

Царица Тамара взошла на престол, когда ей еще не было и двадцати лет. Представь себя в окружении не слишком дружелюбных джигитов, каждый из которых мечтает занять твое место. Но Тамару даже если это и смутило, то ненадолго. С первого же дня она начинает планомерную работу по созданию сильного государства. Нет лишней жестокости, но нет и слабости, нет радикальных перемен, но происходят кадровые перестановки. Правление Тамары – это река без водопадов, которая течет по заранее проложенному руслу (не об этом ли мечтают многие бизнес-вумен?).

Но, как это часто бывает, умные и успешные женщины не всегда счастливы в любви. Мужчины на их фоне теряются и, не в силах выдержать конкуренции, проявляют себя в пороках или стремлении унижить своих выдающихся жен. Первый супруг Тамары – русский опальный князь Юрий был ею изгнан из Грузии за пьянство, разгул и содомию. Тамара тогда сказала: «Я не должна отдыхать под тенью оскверненного дерева». Глупый муж канул в лету, оставшись в истории только благодаря браку с выдающейся женщиной. А Тамара, отбросив условности, вышла замуж за Давида, с которым воспитывалась с детства. Этот брак объединил двух единомышленников. Сильная армия, которую создали Тамара и Давид, разбила персидское войско, и Грузия получила в распоряжение огромную дань. Тамара мудро распорядилась тратить ее на строительство оборонительных сооружений, дорог, мостов и храмов. Что бы ни говорили мужчины, но дальновидность и хозяйственность – типично женские черты характера. Царица Тамара, подобно Клеопатре, была образованной женщиной и понимала: для страны огромное значение имеет не только строительство школ, но и создание национальной культуры. Во время ее царствования были созданы шедевры грузинской поэзии. Шота Руставели был влюблен в царицу и предпочел принять монашество, не надеясь на взаимность.

Остались легенды об умерщвленных джигитах, которые унесли в могилу тайну любви царицы. Судить о том, было ли это на самом деле или завистливые сплетники опорочили великую правительницу, сегодня практически невозможно. Я склонна считать, что слишком праведный облик Тамары требовал какой-то тайны, пикантной роковой подробности. Может быть, она сама пустила слух о жестокости и страсти, чтобы создать ореол таинственности, интриги. Так сегодня политики и звезды эстрады раздувают скандалы вокруг своих не слишком значительных персон, чтобы привлечь внимание. Разница в том, что после Тамары осталась великая Грузия, мосты и дороги, стихи и храмы. Что останется от наших современников? Время покажет...



Доверяй своей интуиции, не бойся и верь в свои силы.

Жанна д'Арк – лучшее тому доказательство. По легенде, ей было видение, что именно она спасет Францию от оккупантов. На эту тему снят прекрасный фильм с Милой Йовович в главной роли. Удивительная, хрупкая и женственная девушка заражает отвагой и убежденностью в победе и короля, и закаленных в боях полководцев. Она скачет впереди войска с флагом, придумывает военные операции, не зная военной науки.

Еще один пример: королева Испании Изабелла поверила Колумбу и дала ему деньги на организацию экспедиции. Как повернулась бы история, если бы она этого не сделала? *Вера творит чудеса. У каждого она своя.* Вера в себя неотделима от воплощения любой, даже самой нереальной мечты.



Окружай себя теми, кто лучше, если хочешь стать такой, как они, и женщинами не красивей себя, если не хочешь показаться дурнушкой.

В том, что касается управления и мудрых советов, женщины всегда интуитивно полагались на мужчин, создавая себе прекрасные «команды», привечая людей образованных и творческих. За примерами далеко ходить не надо: Екатерина Великая стала Великой именно из-за правильной «ставки» на людей умных и преданных.



Если Бог не дал выдающихся талантов, можно стать знаменитой, общаясь со знаменитостями и заслуживая их уважение.

В истории есть масса примеров того, как женщины заурядные, но умеющие слушать и внимать гениям, становились знамениты уже только этим. Дамы, принимающие у себя в салонах известных писателей и поэтов, удостаивались лучших строк и признаний в любви. Любовницы становились более знамениты, чем жены. Яркий пример того, как попала в историю женщина, абсолютно ничего выдающегося не сделавшая (и даже не пытавшаяся этого сделать!), это – мадам Рекамье. Она организовала на деньги мужа салон и принимала в нем знаменитостей своего времени. Любовница прусского принца Августа и поэта Шатобриана, она стала знаменита благодаря редкому дару привлекать к себе людей незаурядных. Не написав ни единой строчки, не изменив историю, она осталась в ней навсегда, как урок для не слишком выдающихся, но честолюбивых стерв. Для успеха не обязателен талант.



У стерв тоже бывают соперницы и даже соперницы-стервы. Побеждает самая терпеливая, умная и... красивая.

Пример: история борьбы двух стерв – Дианы де Пуатье, фаворитки Генриха Орлеанского, короля Франции, и его жены Екатерины Медичи. Двадцать лет Диана удерживала пальму первенства не только в том, что касалось личных отношений с королем, но и в политических делах. А ведь она была на двадцать лет старше короля! Роман, который начался, когда королю еще не было и двадцати, длился до самой его смерти. Шестидесятилетняя Диана каким-то образом умудрялась быть лучше молоденьких фавориток, которые то и дело появлялись на горизонте. И вот король умирает. Екатерина Медичи, стерва и королева, берет власть в свои руки. Неудовлетворенность и озлобленность, накопившиеся за эти двадцать лет, находят выход в жестокости и грязных придворных интригах: Варфоломеевская ночь, убийство собственных сыновей и бесславные похороны в общей могиле. Обе остались в истории, но Диана – как символ женственности, мудрости и неувядающей красоты, а Екатерина Медичи – как символ жестокости и коварства.



Уметь сносить обиды и терпеть до тех пор, пока не придет звездный час.

В христианстве есть понятие гордости, а есть – гордыни. Нас часто «ставят» на место. Но порой мы этого заслуживаем, потому что недостает опыта и знаний, а амбиции прут через край. Екатерина II по прибытии в Петербург была скромна и покладиста, приняла христианство, прилежно учила русский язык и культуру страны, в которую ее забросила судьба. Она терпеливо сносила обиды и унижения от недалекого супруга и капризной, неуравновешенной царицы. После смерти Елизаветы и Петра эти знания пригодились Екатерине. Свое царствование и любовь русского народа она заслужила и выстрадала.



Если не слепо следовать моде, а со вкусом носить то, что идет, можно не только прослыть модной и элегантной, но и стать примером для других.

Одна история о французской балерине Тальони, ставшей законодательницей мод в Париже, служит подтверждением этой истины. Однажды ее служанка отогнула поля шляпки, чтобы она не помялась, а легкомысленная балерина, не придав этому значения, так ее и надела. Уже на следующий день модницы Парижа щеголяли в шляпках с отогнутыми полями. Если делаешь что-то экстравагантное, делай это легко и не стесняйся.

Айседора Дункан стала известна благодаря новому стилю танца. Она стала модной потому, что нашла в себе смелость нарушить правила. Любое модное веяние строится на противоречии со стереотипами.

Коко Шанель создала неповторимый стиль, который совершил переворот в моде двадцатого века. Для того, чтобы стать Коко, кому угодно было достаточно осознать перемены в мироощущении женщины нового века и почувствовать новый ритм жизни, который уже не позволял переодеваться по пять раз на день и уделять слишком много внимания отдельным частям женского гардероба. Но почувствовать и сделать это смогла только она.



Там, где у женщины не хватает способностей изменить обстоятельства, она устраивает шоу или скандал, привлекая к себе внимание.

Карьера Сары Бернар – сплошное представление, привлечение к себе внимания и умение создавать скандал на пустом месте. Но и более «древние» знаменитости знали о том, как удивить народ, чтобы прославиться в веках. Знаменитая леди Годива знаменита только тем, что проехала по улицам города обнаженной в знак солидарности с гражданами, возмущенными введением нового налогового законодательства, которое, кстати, ввел ее муж.



Если ничего из себя особенного не представляешь – побольше молчи и напусти таинственности.

В истории есть несколько загадочных женских персонажей, ничего особенного не сделавших ни для своей страны, ни даже для себя. К примеру, княжна Тараканова. Достоверно известно лишь то, что Таракановой она точно не была, а просто любила деньги и развлечения (что не слишком оригинально, не так ли?). Противоречия в ее словах и поступках (я склонна полагать, что за этим стояла непроходимая глупость или даже невменяемость) ничуть не смущали ее сторонников, и на Российский престол пыталась претендовать самозванка, не являвшаяся дочерью Елизаветы.

«Княжна» сумела оказаться в нужное время в нужном месте (или в ненужное – учитывая ее печальный конец). Легенды, которые Тараканова придумывала о себе, нашли продолжение в народной молве, после того как она умерла в тюремной камере от чахотки. До сих пор обыватели жалеют несчастную княжну Тараканову, считая ее жертвой абсолютной власти Екатерины, не потерпевшей претензий претендентки на престол. Глупая птичка, подлетевшая слишком близко к солнцу, стала символом несчастной женской любви и жертвой мужского предательства. Нет, Тараканова – не стерва. Она всего лишь нашла в себе силы сделать первый стервозный шаг и думала, что этого достаточно, за что и поплатилась. Но даже этот шаг сделал такую заурядную личность известной. Страшно даже представить, что случилось бы, окажись на ее месте женщина поумней...

Конечно же, можно возразить: большинство этих женщин были рождены для того, чтобы стать королевами. С детства они воспитывались при дворе и не могли не проникнуться чувством ответственности за вверенное государство. Но сколько королей так и остались в истории бледной копией своих знаменитых мужей и сколько абсолютно неродовитых особ стали известны благодаря своей незаурядности, стервозности, в конце концов! Не каждая из нас смогла бы взять на себя ответственность, смелость принять то или иное решение. Через сколько слез, сомнений и бессонных ночей пришлось пройти знаменитым стервам, чтобы остаться в истории навсегда? Об этом не пишут в учебниках.

Мы привыкли считать выдающихся людей особенными, суперчеловеками от рождения, и порой забываем о том, что они также любили и страдали, но ломали существующие правила и, в первую очередь, себя. От обычных женщин их отличали неумная энергия и желание добиться успеха. Мы завидуем силе и целеустремленности Екатерины Великой, образованности Екатерины Дашковой, жертвенности жен декабристов, успеху балерин, за которым стоят годы тренировок у станка. Ты все еще считаешь, что это везение? Я предпочитаю не завидовать знаменитостям и не списывать на удачу то, что на самом деле – тяжкий труд и работа над собой.

Говорят, что наше время стремительно: бешеный ритм жизни неуклонно ведет к ежедневной суете, спешке и депрессиям. Позволь с этим не согласиться. Сегодня ритм жизни и карьера строятся с расчетом на то, что человек проживет лет семьдесят, а то и больше. Нашим предкам была недоступна такая роскошь. Мы откладываем принятие важных решений, опасаясь, что нет достаточного опыта и материальной базы. А наши предки жили несколько иначе: они старались успеть как можно больше в молодости, пока есть силы и здоровье. Трудно себе представить, как повернулась бы история, отложи Наполеон на более зрелые годы свои завоевания. Плохая медицина, неблагоприятные условия жизни и болезни подталкивали людей не откладывать все в долгий ящик, жить полной жизнью и успевать как можно больше.

Сегодня человек, достигший успеха в сорок лет, считается успешным молодым коммерсантом. В те годы к нему относились бы, как к глубокому старику. Балерины, спортсменки и актрисы должны стать знаменитыми до тридцати лет. Многочисленные исследователи успеха женщин пришли к выводу, что реальный возраст побед – от шестнадцати до тридцати пяти лет, и не только в спорте и модельной карьере.

В девятнадцать *Франсуаза Саган* написала свой первый роман.

Эсти Лаудер в двадцать пять создала компанию, выпускающую косметические крема, которая стала первым шагом к созданию современной косметической империи.

Александра Маринина первый детектив написала в тридцать четыре года.

Стелла Маккартни (дочь Пола Маккартни) в двадцать шесть показала свою первую коллекцию одежды и сразу стала известна как один из ведущих модельеров.

Маргарет Тэтчер к тридцати трем годам сделала карьеру адвоката и была выбрана в парламент.

Линда Вачнер, самая преуспевающая деловая женщина Америки, зарабатывающая три миллиона долларов в год, в двадцать девять лет стала вице-президентом крупной компании.

Ирина Хакамада в тридцать четыре занялась предпринимательской деятельностью и стала руководителем кооператива.

Тридцатилетняя *Светлана Сорокина* решила изменить жизнь и пришла на телевидение (по первому образованию она – ландшафтный дизайнер).

В тридцать один год *Ольга Дергунова* возглавила представительство Microsoft в России.

О многочисленных моделях, певицах, актрисах можно вообще не писать, ты и сама ежедневно видишь их молодые лица с экрана и обложек глянцевого журналов.



Я стараюсь брать пример с великих и жить как можно стремительней, насыщая каждый день новыми людьми и событиями.

Часто слышу от знакомых: не успели оглянуться, как год прошел. Мне такие мысли никогда в голову не приходят. Когда наступает Новый Год, то кажется, что прошло три, а не один. Столько всего произошло, что кому-то может хватить на целую жизнь. А главное – хоть и устает, и стонешь по утрам от «недосыпа», но жить по-другому уже не можешь.

Я не доверяю чужим мнениям о разнице полов и традиционно-подчиненном положении женщины. История говорит о том, что женщины не настолько сильно отличаются от мужчин, как нам часто кажется. Много зависит от культуры и религии народа.

♦ В Исландии женщины уже в одиннадцатом веке имели право подавать на развод, а изнасилование каралось смертной казнью.

♦ Лютеранская церковь разрешает женщинам становиться пасторами.

♦ В странах с самым высоким уровнем жизни женщины занимают половину мест в парламенте.

Маргарет Тэтчер, Голда Меир, Вигдис Финнбогатоттир (первая женщина, избранная главой государства всеобщим голосованием) – разве мало примеров тому, что женщина создана не только для обслуживания мужчины и воспитания детей?

Мифы о мужском превосходстве культивируются на востоке и в странах с низким уровнем культуры. К сожалению, Россию сегодня относят именно к таким странам.

На моей книжной полке есть несколько изданий о великих женщинах. Когда опускаются руки и ничего не хочется делать, когда я сомневаюсь, любит ли, когда думаю в сотый раз: «И зачем мне все это нужно?», я беру с полки книгу, забираюсь в теплую ванну и перечитываю про чужие страдания, мужество и веру в то, что все получится. А на следующий день встаю рано утром с уверенностью в том, что я ничем не хуже тех, о ком читала, и вчерашний пессимизм – это хандра уставшей женщины, которой в какой-то момент захотелось спокойно плыть по течению, как и всем.

Еще в школе я стала собирать высказывания великих женщин. Они помогли мне стать уверенной в себе, терпимой и мудрой. Всегда приятно осознавать, что ты не одинока в своих проблемах. Какая-нибудь родовитая особа из далеких королевств также кусала себе локти, когда ее любимый король разменивался на очередную фаворитку, как и простая русская баба, застукавшая мужика на сеновале с соседкой. Меняются времена и нравы, но женские проблемы неизменны: выбор между карьерой и личной жизнью, проблемы воспитания детей и мужчин. Как обольстить и привязать к себе мужчину на долгие годы? Как открыть тайну «вечной молодости»? Я многому научилась у великих и поделюсь с тобой накопленными знаниями.

Записки из моего стервозного дневничка, за каждой фразой – отдельная женская судьба. Судьба яркая, амбициозная, построенная своими руками. Прислушайся к женщинам успеха.



«Простите меня, мсье, я не нарочно».

Это были последние слова Марии-Антуанетты – королевы Франции, которая перед казнью случайно наступила на ногу палачу. Что стоит за этими словами – глупость или воспитанность, которая неосознанно выплеснулась даже на эшафоте?



«А слабые все погибли. Выжили только крепкие».

Так Ахматова ответила на вопрос, куда же делись все нежные женщины, привлекающие своей беспомощностью и скромностью. Может быть, она имела в виду именно стерв – самый биологически совершенный вид слабого пола?



«Я хотела бы полюбить мужчину, и чтобы он любил меня больше всех других женщин. Я хочу выйти замуж, помогать мужу, растить здоровых детей. Но беда в том, что я не могу любить достаточно сильно».

Маргарет Митчелл написала эти слова в ранней юности. Став домохозяйкой, она всегда оставалась в душе честолюбивой стервочкой, которая все-таки «вылезла наружу», когда Маргарет написала роман «Унесенные ветром».



«Женищина должна одеваться так, чтобы ее хотелось раздеть».

Коко Шанель знала, о чем говорит. Глядя на ее фотографии, понимаешь подлинный смысл этого высказывания. Соблазнительная элегантность, особый шарм... Когда я смотрю на красивых женщин, восхищение борется с завистью и подстегивает желание быть на должном уровне. Каждая фраза Коко бьет точно в цель:



«Забываясь о красоте, надо начинать с сердца и души, иначе никакая косметика не поможет».



«Роскошь становится потребностью, когда другие потребности уже удовлетворены».



«Принято считать, что роскошь – противоположность нищеты. Нет, роскошь – противоположность вульгарности».



«Мода становится модой только когда выходит на улицу».



«Кокетство – это чувства, укрощенные разумом».



«Красота остается, а хорошенькая внешность исчезает. Но женщины почему-то не стремятся быть красивыми, они хотят оставаться хорошенькими».



«Возраст для женщины – не самое важное. Можно быть восхитительной в двадцать, очаровательной в сорок и оставаться неотразимой до конца своих дней».



«О, мадам, вы смущаете меня. Да, да, вы, с этим маленьким биноклем. Пожалуйста, не смотрите в него. Не лишайтесь ваших иллюзий».



С такими словами Жозефин Бейкер, знаменитая негритянская танцовщица, обратилась к зрительнице в зале во время танца. Ей было семьдесят лет. А она танцевала и заботилась о том, какое производит впечатление.



«К сорока годам женщина получает лицо, которое заслужила».

И снова браво, Коко! Необыкновенная проницательность и наблюдательность. Заслужила – как много в одном этом слове: и то, как женщина за своим лицом ухаживала, и то, какие эмоции проложили морщинки на нем...

Я часто вспоминаю и цитирую ее слова. Иногда кажется, что это придумала я сама, ведь лучше и не скажешь:



«Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать», «Чтобы быть для мужчины незамеченной, нужно постоянно меняться».

И о себе:



«Влюбляясь, я всегда отдавалась своему чувству. Но когда мне приходилось выбирать между мужчиной и моими платьями, я выбирала платья. Я всегда была сильнее своих страстей; работа была для меня своеобразным наркотиком. Но я сомневаюсь, что стала бы Шанель без помощи мужчин».



«Мои ноги не так уж красивы, просто я знаю, что с ними делать».

Марлен Дитрих знала, что делать не только с ногами. Пусть ее слова станут твоим девизом. Никто не идеален. Но некоторые свою неидеальность умеют преподнести как шедевр.



«Нет тяжелее работы, чем выглядеть красивой с восьми утра до полуночи».

Это слова Бриджит Бардо. Не нужно считать, что красоткам просто рассуждать о сохранении красоты. За красотой стоит титанический труд. Заучи эту фразу, как аксиому, и вспоминай каждый раз, когда одолевает лень.

На вопрос, почему она ведет себя как стерва, актриса Лара Флин Бойл, не стесняясь, ответила:



«Потому, что я и есть стерва. Я решила, что лучше не притворяться ангелочком. Раньше я изображала невинную овечку, и меня тошнило от самой себя. А сейчас я поняла, что нужно просто быть собой. Возможно, кому-то это и не понравится, зато я буду спокойно спать по ночам».

Она не стесняется признаться в своей природной стервозности. Раньше мне не хватало мужества признаться, что стервой быть не только полезно, но и очень, очень приятно. Теперь я думаю – зачем это скрывать?

Мужское мнение о стервах

Женищина должна: раз – лежать, два – тихо!
Михаил Жванецкий

Собравшись за круглым «мужицким» столом, сильные мира сего (то есть мужчины) любят посудачить и перемыть косточки женам, любовницам и всему женскому полу в целом. Мужчины придумали «женскую логику» – то есть то, что для мужского понимания просто недоступно, и женское коварство, которое, якобы, намного коварнее мужского желания «сходить налево». Над женской интуицией они открыто смеются, вспоминая последние подвиги, о которых никто не догадался. Они превратили тещу в монстра и издеваются над нашей слабостью ходить по магазинам.

Но если разговор зайдет о настоящих стервах, в мнениях мужчин нет такого единодушия. Стерву редко обсуждают в мужских компаниях. «Слов нет, одни эмоции» – это про нас. Обиженный или оскорбленный в своих лучших чувствах мужчина не станет на каждом углу рассказывать о том, что прошляпил воплотившуюся мечту. И хвастаться удачей тоже не станет, чтобы не спугнуть райскую птицу, случайно залетевшую в окно. Мужчины любят хвастаться или жаловаться на превратности судьбы, но на стерву жаловаться бесполезно, ведь каждому понятно, что обладание бриллиантом сопряжено с некоторыми трудностями и неудобствами. Да и хвастаться чем-то нематериальным мужчины просто не могут.

Под это дело природа не создала в мужской голове никаких необходимых возможностей. Поэтому словарный запас для выражения восхищения и удовольствия у большинства мужчин остался на пещерном уровне: «Ух-ты!», «Ну надо же!» или «Это было что-то!». В фильме «Бриллиантовая рука» есть момент, когда Никулин на вопрос «Какая она была?» отвечает «О!» и показывает нечто неопределенное. Но смешно даже не это, а то, что его собеседник-мужчина моментально понимает, о чем идет речь, и говорит: «Будем искать!». Неспособность выражения собственных эмоций удерживает мужчин от общения на эту тему даже друг с другом.

Существует подозрение, что универсальное слово «стерва» придумали именно мужчины, чтобы именно так называть женщин, которые описанию не поддаются. Стерва – это тайный мужской шифр, который может означать все, что угодно.

Если рассуждать более глобально, то получится, что значительная часть произведений литературы и искусства посвящена стервам.

Самое сложное для женского понимания в мужской оценке стервы – их любовь и ненависть к этой странной и притягательной особе. «Я так люблю и ненавижу тебя», – как поет группа «Ария». Если задать любому мужчине вопрос о том, кто такая стерва, то можно не сомневаться, тут уж он ответит свою мужскую душеньку, расскажет всю правду-матку про наши проделки, выматерится крепким мужским словом и пойдет... Правильно, искать очередную стерву. Странно и непонятно? А вот и нет. Мужчин ничуть не смущает разница в оценке на словах и «по жизни». Они покупают книжки по ремонту-строительству и инструменты не для того, чтобы мастерить, женятся совсем не на тех, кому посвящают стихи, спят с «аморальными» особами и рассуждают о Достоевском, тайком почитывая Донцову, вытаскивают у жены из-под подушки. Противоречия никакого нет. Как только мужчина влюбляется, ему уже не кажется смешным и нелепым ритуал дарения цветов и глупо-счастливое выражение собственного лица.



Стерва в повседневно-прикладном понимании мужчины – это что-то очень опасное, но дико сексуальное.

Она модельной походкой выпархивает из «Мерседеса», оставляя тем, кто наблюдает это зрелище, незабываемые эротические фантазии (мужчинам) или жгучую ревность (женщинам). Роковая женщина, женщина-вамп, фатальная красотка... Для мужчин – это «гремучая смесь» из дорогой проститутки, киноактрисы и русской разведчицы, манящая улыбкой Джоконды. Она сексуально раскованна (но привередлива и требовательна к мужчинам), безнравственна и хитра. Стерва думает только о том, как удовлетворить свои (и низменные, и возвышенные) потребности за счет других. Страшно мужчине, но хочется. Мужская мечта – трахнуть стерву и сбежать, пока его не использовали. Мечта остается мечтой, ведь стерва и дура – это не синонимы.

Поэтому все мужчины делятся на тех, кто со стервой спит и позволяет ей крутить собой (многие даже получают от этого своеобразное извращенное удовольствие), и тех, кто очень хочет с ней спать, но у них ничего не получается, потому что стерва халевщиков чует за версту.

Ключевое слово применительно к стерве – эгоистка, женщина, которая живет ради себя и на пути к своему счастью, благосостоянию и удовольствиям разбивает мужские сердца. Она играет с мужчиной, используя свой эгоизм.



Сможешь ли ты, дорогой, стать лучше меня, чтобы я полюбила тебя больше, чем себя?

Мужчина принимает условия игры и стремится из последних сил соответствовать, привязать, влюбить. Он ставит на кон все, что у него есть: карьеру, деньги, семью, свой эгоизм в конце концов. А стерва этого не ценит, она бесит мужчину своей независимостью и презрением к тому, что он считал самым дорогим подарком. Она никому не дает почувствовать себя хозяином положения, а это бьет по мужскому самолюбию сильнее всего. Роскошная хищница иногда снисходит, в качестве исключения из правила, до простых смертных (ведь может она себе позволить маленькую слабость?). Об этом потом слагаются легенды и снимаются порнофильмы (естественно, стервы в них ненастоящие).

Мужчины знают, что стерва – если не красавица, то, по крайней мере, и не дурнушка. Это женщина с изюминкой, нескучная в своей «некрасивости». Она может себе позволить некрасивую сексуальность и смелые туалеты. Она может выглядеть естественно в одежде, которую мужчина назвал бы безвкусной. Мужчина очень четко чувствует грань, за которой начинается стерва, и в его саркастически-возмущенных комментариях всегда присутствует доля восхищения: «Ай да стерва, ай да сукина дочь!». От нее ждут измен и корысти, нелюбви, капризов и истерик. Мужчина даже считает, что стерве позволительны слабости, за которые обычную женщину следовало бы пристрелить. Она может себе позволить не любить и не скрывать этого. Но больше всего мужчину бесит то, что стерва умна и опять же не скрывает этого, открыто пренебрегая распространенным мнением о том, что мужчины не любят умных. Ей это почему-то совсем не мешает складывать штабелями мужчин, как трофеи от любовных побед.

Набор вышеперечисленных характеристик так раззадоривает мужчину, что он на протяжении всей истории человечества пытается разгадать стерву, справиться с ней посредством изобретения тайного мужского оружия, но из-за этого нелепого копошения все глубже вязнет в ее сетях.



Так почему именно стервы так привлекательны для мужчин, особенно мужчин талантливых и незаурядных?

Ответ прост: потому что с ними интересно, потому что эти женщины похожи на мужчин по складу ума, но очень сильно отличаются и от мужчин, и от обычных женщин. Потому что это – женщины-загадки. И хотя мужчина и боится стервы, тем охотнее он бросается в ее сети, чтобы испытать новое и неизведанное, которое не забудется никогда. Стерва – это женщина-наркотик. А если она еще и красива... Мужчине ничего не остается, как взяться за перо или кисть, сделать что-то значительное, чтобы выделиться, привлечь ее внимание. Стерва – двигатель человечества. Ради нее совершаются открытия и завоевываются целые страны. Она – муза и разрушительница.



Знаешь, почему мужчины боятся стерв?

На самом деле они боятся не стерв, а собственной несостоятельности. Если бросает стерва – это значит, что не хватило сил, таланта, упорства соответствовать ей.

Такой рывок под силу далеко не каждому, потому так и мучаются мужчины, сочиняют стихи и пламенные признания, пытаются завоевать коварную красотку, осыпают деньгами, считая ее красивой вещью, которую можно купить. Стерва доставляет много страданий, но одна ночь с ней, да что там ночь, один благосклонный взгляд стоит этого. Она умеет разбудить в мужчине все самое лучшее. Спустя много лет он вспомнит не стерву, а себя, каким хотел он стать, чтобы добиться ее любви. Стерва – как огонь, вода и медные трубы, через которые нельзя пройти и остаться прежним. Мужчины боятся не стерв, а испытаний, которых могут и не выдержать. Думаю, ты слышала об обряде посвящения в мужчины у древних племен – инициации. В какой-то степени, в условиях нарушения естественного отбора и отмирания старых традиций, функцию «главного проверяющего на мужественность» взяла на себя стерва.

Мужчины в это верить не хотят. Они думают, что создали патриархальный мир, и не видят, что он трещит по всем швам. Женщины оказались более выживаемы и успешны. Они лучше переносят стрессы, реже болеют, дольше живут, они успевают работать и воспитывать детей. А мужчины продолжают удивляться нашим достижениям или пытаются вогнать женщин в удобные для себя рамки. Они избегают умных и презирают более успешных и талантливых, нежели они сами. Они нарушают естественный отбор, связывая жизнь с послушными. Но природа берет свое, и мужчина тем стремительней скатывается к ногам порочной стервы, чем рьяней он распинаятся о женских добродетелях.

Доказательством этому служат многочисленные высказывания великих (и не очень) мужчин о женщинах, которые их поразили. Не так уж важно, чем – красотой, умом, работоспособностью или вообще непонятно чем. Может быть, в этом и кроется секрет?



Стерва – это женщина, которая поражает...



«Неужели императрица в самом деле так много занимается, как говорят? Мне сказывали, что она работает больше меня» (Фридрих II о Екатерине II).

Это ж надо! Какое искреннее удивление тем, что женщина более усердна и трудолюбива! Послушать вас, мужчин, так только вы и трудитесь, не покладая рук, а мы работаем из баловства и от скуки.



«Это выдающаяся женищина, она совершила в умственной области больше, чем все остальные женищины, взятые вместе; ей бы родиться мужчиной» (Байрон о мадам де Сталь).

И где справедливость? Стоит только нашей замученной домашними хлопотами части человечества разродиться чем-то незаурядным, как мужчины объявляют этот факт чуть ли не ошибкой природы! Дескать, накладочка вышла. Должен был быть мальчик.



«Несется на темную сцену; оживляет своим появлением целую толпу людей, ходит, двигается, зажигает всех и все, к чему она прикасается» (Ростан о Саре Бернар).

Вот это энергетика! Ай да Сара! Вот это стерва – всем начинающим стервочкам пример. Соблазнила, по слухам, всех глав европейских государств, включая Папу римского. Скандалистка, которая сделала себя богиней. Перед ней, прямо на сцене, становился на колени Виктор Гюго. Она принимала журналиста, лежа в гробу. Самая знаменитая актриса девятнадцатого века научила всех знаменитостей двадцатого делать себе имя на скандале. Bravo!



«В небесной мастерской своей Господь Бог как будто удостоил ее «ручной выделки», выпуская огромное большинство других людей пачками и сериями, без особых индивидуальных отличий» (Один из поклонников о Зинаиде Гиппиус).

Могу поручиться, что означенная особа, очень образованная и женственная, была стервой. Ведь не зря ее называли «сатанессой» и «ведьмой». Как порой хочется слышать такие комплименты в свой адрес! Ведь могут же мужчины, мерзавцы, когда захотят!



«Никогда не делай уступок зрителю! Великий секрет заключается в том, чтобы оставаться самим собой. Всегда будь сама собой» (Луи Лепле – Эдит Пиаф).

Что ж, мужчины тоже могут чему-то научить. Стерва-актриса, актриса-стерва. Быть собой...

Различия мужчин и женщин – мнимые и реальные

*Мужчина, которому предстоит сделать решительный шаг,
думает: «Что я скажу?», а женщина: «Как я оденусь?»
Мадлен де Пюизье*

*Каждая женщина в чем-то красавица, а каждый мужчина где-то
чудовище.
Аркадий Инин*

Зачастую, читая статьи в журналах и книги по психологии, я думаю, что мужчины и женщины – это две расы инопланетян, которые случайно встретились на Земле. У меня много друзей-мужчин (гораздо больше, чем женщин), поэтому я могу с уверенностью сказать, что некоторые женщины гораздо сильнее отличаются друг от друга, чем от мужчин. Есть мужчины, по характеру похожие на женщин, но это никак не отражается на их сексуальной ориентации. Почему-то, когда авторы статей пишут о различиях полов, то берут некий усредненный вариант мужчины или женщины, чаще всего глуповатый и совершенно не задумывающийся о последствиях своих поступков. Психологи же постоянно обращаются к природной разнице полов, которая определяет не только функции женщины и мужчины, но и черты характера.

Например, женщина настроена на продолжение рода и рождение детей, поэтому все ее помыслы направлены на поиски лучшего самца, обустройство жилища и воспитание потомства. Женщина – символ стабильности и постоянства. Мужчина же изначально стремится к контакту с максимально большим количеством самок, потому что в его природе заложено стремление дать жизнь как можно большему количеству потомков.

Но если посмотреть на ту же природу с другой стороны, мы увидим женщин, которые ведут себя как мужчины, меняя партнеров как перчатки, и мужчин, заботливо строящих семейный очаг. Функции женщин и мужчин в современном мире перемешались, в голове у всех жуткая смесь из наказов родителей, прочитанного в книгах и журналах, примеров из жизни знакомых и собственного опыта. Поэтому два противоположных пола разделены, даже когда живут вместе как муж и жена.



Много ли ты знаешь счастливых семейных пар?

Я, по большей части, встречала совершенно чуждых друг другу людей, непонятно зачем проживающих на одной территории, которые в лучшем случае друг к другу нейтральны, в худшем – ненавидят друг друга и живут вместе ТОЛЬКО из-за детей. Эти люди приходят к тебе на свадьбу и говорят красивые тосты: «Чтоб вы жили, как мы с Любочкой живем уже пятнадцать лет, душа в душу». А я скрещиваю пальцы под столом и думаю: «За что они так меня не любят или искренне считают свой союз вполне нормальным?»

Я не хотела бы увидеть через десять-двадцать лет универсального человека будущего без половых различий, ведь это страшно! Но и смотреть на современного человека, как на обезьянку, которая «думает» своими половыми органами и инстинктами, это тоже глупо. Женщины делают многие вещи, которые непонятны мужчинам. Но все ли они объясняются разницей полов или же женщинам так просто удобнее?

Мужчины утверждают, что мы – истерички. Но в таком случае зачем они каждый раз, как только мы пускаем слезу, готовы выполнить любое желание, лишь бы любимая не плакала? Что это – разница полов или манипуляция, к которой женщины прибегают с пещерных времен?

Мужчины думают, что мы упрямы и никогда не признаем чужой правоты. Они ЭТО замечают в нас, а сколько ты знаешь мужчин, готовых попросить прощения или признать свою неправоту? Они обвиняют нас в корысти, но с удовольствием покупают нашу любовь, называя самых ловких и корыстных бесценными.

Мужчины критикуют женскую загадочность и непредсказуемость, но тянутся именно к стервам, которых не могут просчитать.

Не возникает ли у тебя впечатление, что пропасть между полами создана искусственно, что это сетка, искусно сотканная из манипуляций друг другом для того, чтобы добиться в принципе одного и того же: любви, хорошего секса, достатка, карьеры?



Получается, что цель у нас одна, но пути ее достижения и инструменты – разные.

Эту путаницу в последнее время усугубляет то, что женщины берут на вооружение мужские приемы, а мужчины – женские. Если мужчина недостаточно мужественен, его функции в семье берет на себя жена. Дал мужик один раз слабину, а потом удивляется, почему вторая половина начала все больше и больше напоминать бензопилу, почему помыкает им, не признавая мужского авторитета?

Нам предстоит научиться разбираться и в мужчинах, и в женщинах, а проще всего это сделать, наблюдая их взаимоотношения друг с другом. При контакте с противоположным полом человек, с одной стороны, раскрывается, а с другой – пытается играть несвойственную ему роль, дабы казаться лучше. О чем он думает, искренен ли, когда позвонит в следующий раз и позвонит ли, а может, он ищет женщину на одну ночь?

Все эти вопросы задает любая женщина, когда встречается с мужчиной. Понимание различий в психологии мужчин и женщин индивидуально и, исходя из этого, слышишь в ответ: «Я же женщина!» или «Мужик я или не мужик?!». Уже в первую встречу можно определить по тому, как себя мужчина ведет, что именно он закладывает в понятие «из чего же, из чего же сделаны наши девчонки», какие женские слабости готов терпеть.



Отличие полов заложено природой, но кто сказал, что с природой нельзя поспорить? Ведь изменить поведение и накачать мускулы – это почти одно и то же.

Реальные, а не надуманные от безделья или излишне ученого ума отличия мужчин от женщин – не что иное, как результат эволюции человечества.

Много-много лет назад главными задачами женщины были:

- ♦ произвести отбор претендентов на руку и сердце, не имея ни малейшего представления о Дарвине;

- ♦ популярно объяснить избраннику, как преобразится в лучшую сторону его жизнь, если он регулярно будет таскать мамонтов в свою бывшую холостяцкую пещеру; в условиях отсутствия контрацепции родить и вырастить несметное количество детей,

- ♦ вести внушительное хозяйство, отчетливо понимая, что одной охотой и рыболовством такую семью не прокормишь.

Поэтому женщины внимательны к мелочам (чтобы держать в голове постоянное перемещение детей, предметов и животных), более эмоциональны (переживая о задержавшемся «на охоте» муже), наивны и мечтательны (как дети, с которыми они проводят большую часть

времени), лучше говорят друг с другом (как не выведать у любимой подружки секрет «каши из топора»?).

Мужчины, преодолевая десятки километров в поисках пищи, стали более выносливыми, внимательными, серьезными, сконцентрированными на одном важном деле, а не тысяче мелочей. Помня о героическом прошлом (боях с мамонтами, потом с саблезубыми тиграми за убитых мамонтов, потом с одноплеменниками за тех же мамонтов и шкуры тигров), многие мужчины до сих пор не могут прийти в себя, и живут по принципу ожидания великого подвига – «Вдруг война, а я уставший».

Женщины мечтательны, эмоциональны, доверяют интуиции, мужчины более логичны, серьезны и менее подвержены влиянию настроения. Приведу в качестве примера анекдот о том, как одно и то же событие оценивают мужчина и женщина.

Рассказ женщины: вчера вечером он пришел вроде как всегда, но я сразу поняла, что что-то не так. Я старалась развеселить его, рассказывала ему о том, как прошел день и как я соскучилась, но все было напрасно. Тогда я предложила куда-нибудь поехать поужинать. В машине он снова был задумчив, грустил о чем-то. В голову мне пришла мысль о том, что у него появилась другая. Наверно, он мучается и не знает, как сказать мне об этом. На душе стало тоскливо, ведь я же люблю его. Мы приехали в ресторан, поужинали, все было очень вкусно, но он по-прежнему был молчалив и замкнут. Я пыталась расспросить его о том, что случилось, но он отмалчивался и пил рюмку за рюмкой. Домой мы ехали, почти не разговаривая. И тогда я решила бороться за свое счастье, я стала ласкать его, целовать. Мы приехали ко мне домой, и я постаралась сделать все, чтобы он забыл о другой, если она существует. Я вспомнила все, о чем читала в книгах, все, что ему нравится, я была нежной и страстной, я стонала от восторга. И, наконец, когда мы оба устали до изнеможения и лежали рядом, в его глазах загорелись искорки, как всегда, когда он смотрит на меня. И я поняла, что он любит меня по-прежнему; что я все-таки смогла проломить стену отчужденности. Как же я была счастлива!

Рассказ мужчины: вчера на работе были неприятности, но вечером так классно потрахались!

Комментарии, я думаю, излишни.

Второй анекдот.

У мужчины и женщины спросили: «Какова вероятность того, что, выйдя на улицу; вы встретите динозавра?». Мужчина прикинул и сказал, что шанс один из миллиона, а женщина ответила: пятьдесят на пятьдесят. Когда ее спросили, почему; она, не задумываясь, пояснила: «Либо встречу; либо нет».

Из-за различия в понимании событий и разницы в их оценке мужчинами и женщинами возникло много мифов о глупости блондинок, черствости мужчин, женской логике. Женщины, как известно, любят ушами. Это на самом деле так. Вспомни, как мужчины «прикалываются» над нашей способностью болтать часами по телефону и желанием постоянно слышать признания в любви и комплименты. Мы лучше слушаем и быстрее говорим, а мужчины зрительно оценивают ситуацию, они более наблюдательны и часто считают женщин «раззявами». В то же самое время женщина акцентирует внимание на мелочах, но не может после происшедшего вспомнить важные события. Например, после дня рождения у друзей женщина помнит, кто во что был одет, но адрес, где проходило мероприятие, скорее всего, в ее голове не отложится. Мужчин зачастую раздражает, когда их просят принести зеленую сумочку из шкафа, а на самом деле у сумочки зеленая только застежка и стоит она на трюмо. Для женщины разницы никакой нет, а мужчина бесится от того, что задание было предельно неконкретным. Неуди-

вительно, что армию придумали мужчины. Иногда кажется, что дай им возможность, они так и ходили бы строем на работу и в гости. А винить-то некого! Такие уж мы есть.

Различия, заложенные природой и усугубленные воспитанием и стереотипами, навязанными с детства, перебороть практически невозможно. Мужчины не любят вступать с женщинами в спор, потому что женщины дают не логикой и фактами, а абстрактными понятиями «шестого чувства», которое мужчине незнакомо в принципе. Поэтому возразить на женские «аргументы» мужчине нечего. Брошенная невзначай фраза, о которой женщина забывает через пять минут, для мужчины звучит как приговор. Попробуй сама отбиться от таких обвинений.

- ◆ *Я видела, как она на тебя смотрела!*
- ◆ *Мне кажется, ты меня больше не любишь!*
- ◆ *Да ты меня ни в грош ни ставишь!*
- ◆ *У меня болит голова, и это все из-за тебя!*
- ◆ *Да ты просто трус!*
- ◆ *Какой-то у тебя вид виноватый, наверно, ты мне изменял!*
- ◆ *Не перебивай, могу я хоть раз в жизни сказать тебе всю правду!*
- ◆ *Ну и кто ты после этого? (После него – непонятно!)*

Попробуй дать хоть один вразумительный ответ на одну из вышеприведенных фраз. Выглядит не слишком убедительно, не правда ли? А теперь задумайся над следующим: ты уже приняла какое-то решение, сделала какие-то выводы и ответы мужчины тебя просто не интересуют. Или я не права?

Еще один камень преткновения – оценка окружающих. Женщина оценивает только тех мужчин, которые ей хоть в какой-то степени интересны. Об остальных она забывает, как будто их и не было вовсе. Но если кандидат приглянулся, она запомнит каждую мелочь, заметит пломбу в зубе, воспроизведет с точностью магнитофона все содержание беседы и его реакции. «А он мне...», «А я ему...», «А потом он на меня так посмотрел, за руку взял и говорит...», «И тут я поняла...». Не так ли обычно выглядит разговор двух подруг? Мужчина запомнит женщин в какой-то компании хотя бы потому, что они – спутницы его приятелей. Но если женщина в первую очередь обращает внимание на одежду, украшения, прическу, то мужчина выхватывает образ в целом. Он скажет: «Это такая худенькая блондиночка?», а она: «Это та белобрысая глιστα в зеленом платье с пережженными волосами?». Женские оценки друг друга всегда злее, чем мужские. Даже женский комплимент звучит по-особому: «Такая милашка, но зачем она надела это ужасное фиолетовое платье?»

Любая особа женского пола – потенциальная соперница, которую перед мужчиной нужно унижить и раскритиковать любой ценой. Но в то же время мы любим и искренне жалеем дурнушек, которые нам конкуренции никогда не составят. Мужская дружба и солидарность с внешностью не связаны никак. Почему-то большинство мужчин вполне довольны своей комплекцией и чертами лица или просто не придают им значения (случаи нарциссизма в расчет мы не берем), женщины же вечно находятся в поисках секретов красоты, новых платьев и таблеток для похудения. Самобичевание – типично женская черта. К отличиям, заложенным природой, стоит отнести следующие.

◆ Женская злопамятность гораздо сильнее мужской. Мы любим наступать на большую мозоль: «А помнишь, чем это закончилось в прошлый раз?». Не правда ли, знакомая фразочка?

◆ Женщины, несмотря на мнение мужчин о том, что мы плохо водим машину, в три раза реже попадают в ДТП. И в тюрьмах женщин сидит раз в пять меньше. Осторожность, заложенная природой, или привычка подчиняться правилам и законам?

◆ Женщины любят все таинственное и непознанное: гадания, гороскопы, привороты, сказки про НЛО. Мужчины считают все это чушью и бабской блажью. Они более конкретны и

привыкли рассчитывать только на себя, без оглядки на лунные циклы и казенный дом, выпавший в последнем раскладе.

♦ Женщины любят копить всякую дрянь и очень обижаются, когда мужчина тайком выбрасывает из гаража сундук с платьями и блузками, которые его благоверная надевала на свидания с ним лет пятнадцать назад. Так как мужчина более практичен, то он с превеликим удовольствием использовал бы все это для мытья машины, но из-за непонятной для него аргументации типа «пусть полежат, когда-нибудь пригодятся» психует и выбрасывает весь сундук. В то же время у мужчин, в отличие от женщин, полностью отсутствует чувство «заношенности» вещей, и кожаную куртку, которая выглядит так, словно побывала в руках Ганнибала Лектора, он будет носить до тех пор, пока силком не заставишь ее снять.

♦ Женщины с самого начала развития отношений пытаются придать им романтический характер, сподвигнуть кавалера на ухаживания, предпочитая не упоминать о сексе. Мужчинам это не нравится, им непонятно – зачем любовь-морковь, если нет постели? Зато, если мужчина влюбляется по-настоящему, то его любовь гораздо жертвенней и сильнее, а женщина быстрее и легче остывает и переключается на новый объект.

Можно было бы перечислить еще много всего, разбираясь в том, почему женщин считают «копушами» и менее пунктуальными, чем мужчин; почему женщины любят танцевать больше мужчин, но профессиональный танцор-мужчина всегда двигается лучше; почему все открытия принадлежат мужчинам и значит ли это, что они умнее. Только стерве это ни к чему. Она знает, что именно мужчина вкладывает в свое понимание разницы полов. И знает, что истерика поставит точку в отношениях с одним, а с другим перерастет в бурный секс.

Мужчина тем больше уверен в женской «отличности», чем он глупее. Ведь сказать «пойди, пойми этих женщин» гораздо приятнее, чем признаться в том, что ты чего-то не знаешь. Чем умнее люди, тем лучше они чувствуют, где реальное отличие, а где – стереотип или манипуляция. Те же женские слезы одновременно и стереотип (женщина может позволить пустить слезу), который стал удобной формой психологической разрядки, и манипуляция (попытка заставить мужчину сделать что-либо). В Южной Америке ученые обнаружили племена, в которых на похоронах люди смеются. Они плачут только от боли, что вполне объяснимо физиологическими особенностями организма. И где же женская эмоциональность и истеричность?

Или миф о женской хрупкости и слабости, который живет в веках? Медициной давно установлено, что женщины крепче, работоспособнее, лучше переносят болезни и приспосабливаются к любым условиям. «Берегите мужчин!» – не такой уж смешной лозунг.



Женщинам удобно демонстрировать слабость и беззащитность, меньше работать, страдать мигренями и уставать от домашних дел.

Что это: стереотип или манипуляция? Учись раскладывать по полочкам любую поведенческую реакцию человека, наблюдай за мужчиной и его оценками. Конечно, он тоже знает о том, что мы разные, но подсознательно хорошо чувствует, когда поступки и слова идут от души, а когда им пытаются манипулировать, используя половую принадлежность в качестве аргумента.

Весь этот раздел посвящен не только стервам, но и мужчинам. Попробуем вместе разобраться, в чем они на самом деле отличаются от нас, а где пытаются притвориться и сыграть с женщинами спектакль, чтобы завоевать наши сердца. Мы научимся понимать, что стоит за мужскими словами и ролями, которые они играют, научимся пользоваться их слабостями и заблуждениями. Даже более того – попробуем понять, чего они ждут от нас, что вкладывают в понятие «идеальная женщина».

Классификация стерв, или Стервочки бывают разные

...очередность... не всегда соблюдается с надлежащей строгостью, а «рокировка» трех Королев просто означает, что все три попадают во дворец...

Льюис Кэрролл. «Алиса в Стране чудес»

Эта глава была написана потому, что обязательно нужно развенчать некоторые из мифов о стервах (кое-какие положительные и тем более те, что вообще ни в какие ворота не лезут). У многих представителей как мужского, так и женского пола стерва зачастую ассоциируется или с главной героиней фильма «Основной инстинкт» (неумелые искусительницы, желая ей подражать, пытаются «сексуально» закидывать ногу на ногу, чуть ли не падая со стула), или с абстрактной красавицей с порочным ртом, осиной талией, безупречным макияжем и в маленьком черном платье. В «совковом» же понимании, стерва – это роковая, не дружащая с законом соблазнительница из «Бриллиантовой руки», которую сыграла Светлана Светличная. Но все «знатоки» и «ценители» стерв даже не подозревают о том, что настоящих стерв больше, гораздо больше, чем женщин-вамп и показушно-напомаженных моделей (которые, кстати, далеко не стервы).

Стервы составляют тонкую прослойку индивидуалисток, которые с легкостью вычисляют себе подобных. Настоящие стервы могут обитать где угодно и выглядеть как угодно.



Кого считаю стервами я?

Женщин, которые управляют банками и играют на бирже, любят салоны красоты и светские тусовки. Они там, где есть что брать, – хороших мужчин, деньги, знания, славу. Для начинающей стервочки проще всего (для начала) подстроиться под чей-то стервозный имидж, брать пример с похожей и сформировавшейся стервы. Кроме того, каждый тип имеет свою небольшую историю, ведь стервами не рождаются.

Если в классификации стерв отталкиваться от сравнения с киноактрисами и их ролями, почему бы не пойти дальше и не сравнить стерву с разведчиком-шпионом, ведь деятельность стервы тоже как будто всегда на виду, но об ее истинных целях не знает никто. Стерва похожа на шпиона тщательным просчетом операций, знанием методов вербовки (об этом мы поговорим чуть позже), продуманным до мелочей внешним видом и умением разбираться в людях. Если построить классификацию на основе воинских чинов (которые есть и в разведке), то стервы выстроятся ровной шеренгой от лейтенанта до генерала.



Стерва-«лейтенант»

Это самый низший класс стерв (если по Дарвину, начинающая стервочка отличается от настоящей стервы как обезьяна от человека). Начинаящая стерва очень похожа на карикатурного шпиона. Она переняла из фильмов и журнальных статей несколько приемчиков женщины-стервы и стремится соответствовать имиджу: диеты под маленькое черное платье, притворное жеманство, наигранная загадочность, щепетильность в выборе кавалера (как правило, подразумевается смесь банкомата с фаллоимитатором). Мужчины потешаются над такими особами, но часто подыгрывают им, чтобы уложить в постель. Плохой шпион всегда заметен в

толпе по темным очкам, плащу, надвинутой на глаза шляпе (причем все это летом!), вороватому взгляду и привычке оглядываться – нет ли за ним хвоста.

Это стереотип, известный всем по фильмам. Со стервой точно так же. Стерва-«лейтенант» старательно пытается скопировать манеры и ужимки киношных стерв. Она надевает широкополые шляпы, шпильки, облегающие платья, шубы из ценных пород животных и накладные ресницы, не расставаясь с «непременными» атрибутами стервозного имиджа даже на нудистском пляже. Она принимает соблазнительные позы и томно закатывает глаза – смешной и нелепый в условиях российской действительности и при поездках в автобусе образ женщины-вамп. Но и этот тип женщин занял свою «экологическую нишу», привлекая определенный вид самцов тем, что начинающая стервочка, несмотря на искусственность созданного образа, следит за собой и гораздо женственнее многих особ, пренебрегающих утренним макияжем и маникюром.



Стерва-«капитан»

Ее ты легко узнаешь и встретишь в любой фирме на месте секретаря или в дорогом бутике, где она работает продавцом. Эта женщина пошла немного дальше первого типажа и... немного в другую сторону. Капитан – это маленький, но командир, поэтому данный вид стерв позволяет себе гораздо больше вольностей, чем первый, безобидный и заиклившийся на шмотках и мужчинах. Ее стервозность проявляется в подчеркнуто-надменном виде и не слишком вежливом общении с людьми «низшего» порядка, а также с теми, кто не связан с получением ею материальной выгоды. Она хамит по телефону, любит посплетничать и устроить мини-скандалчик в своей фирмочке.

Уверенность в себе стерва-«капитан» зачастую черпает в интимных отношениях с руководящим составом фирмы, что ставит ее на ступеньку выше остальных коллег, но ограничивает получение знаний о мужчинах и людях вообще рамками круга общения на работе. Стерва-«капитан» изначально неверно трактует образ стервы, исходя из стереотипных взглядов и оценок мужчин, не встречавших настоящих стерв: она капризна, истерична, эгоистична и зла на весь мир. Следуя выбранному имиджу и желанию выделиться на фоне «сереньких» клушек, стерва-«капитан» именно такой и становится, занимая в фирме, где работает, нишу «поселковой королевы». У нее есть шанс подняться выше, только разорвав порочный круг, иначе стерва-«капитан», не получив новых звезд на погоны, превратится в старую деву или мать-одиночку с вечно недовольным выражением лица, «химией» на подстриженной голове и злобой на весь мужской, а заодно – и женский род.



Стерва-«майор»

Чем выше продвигаешься по иерархической лестнице, тем интереснее наблюдать. Этот вид стервы уже не так заметен, как первые два, и менее привязан к устоявшимся клише как внешности, так и поведения. Стерва-«майор» уверена и в себе, и в том, что большинство проблем решается, если принять верное решение. Она может не работать, а быть домохозяйкой с ангельской внешностью, которая крутит мужем, как ей заблагорассудится, и охраняет свое положение от посягательств соперниц. Стервы-«майоры», как правило, занимают должности директоров магазинов, руководителей подразделений в фирмах, преподают в престижных вузах, работают журналистками, то есть это женщины, вкусившие толику власти, признания и

материального достатка и не желающие скатываться назад. Чтобы сохранить и приумножить приобретенное, им приходится вынужденно стервенеть, дабы не лишиться заслуженного чина.

Стерва-«майор» в большинстве случаев еще не до конца осознает свои возможности, она использует только часть технологий в зависимости от сферы применения: карьера, завоевание мужчины, слава, деньги. Она пока не умеет мыслить масштабно, поэтому живет скачками. Она может на какое-то время стать трудоголиком, потом влюбиться до чертиков и бросить ради любви работу, она никак не может определиться – выходить замуж или делать карьеру, боится, что муж уйдет к другой, не успевает следить за собой, воспитывать детей и страдает от появившихся седых волосков и морщинок. Таких женщин очень много. Они стали «майорами», потому что смогли перебороть свою лень, но не могут подняться выше, взглянуть на свою жизнь со стороны и избавиться от страхов и комплексов.



Стерва-«полковник»

Она умна и независима, уже не так молода и знает себе цену. Она прекрасная актриса, поэтому стервой ее никто не считает. Иногда только кошачья грация (а ее природа дарит не всем), вне зависимости от комплекции, выдает внутреннюю стервозную сущность. Она любит все дорогое и качественное, но умеет выглядеть и в простом платье королевой. У стерв этого ранга есть опыт и харизма – нечто неуловимое, позволяющее управлять людьми. Внешне она спокойна и умудряется успевать все.

Она четко расставляет приоритеты, умеет правильно просчитать тактику и стратегию, не боится быть брошенной мужчиной. Стерва-«полковник» всегда отличается внешним лоском. Она никогда не позволит себе рядиться в «бабские» балахоны, ходить в спортивном костюме по городу, носить безвкусную бижутерию. Она самодостаточна, но не настолько, чтобы позволить себе пренебрегать мужчинами. Она любит зарабатывать деньги, но не настолько, чтобы жить без удовольствий. Стерва-«полковник» знает себе цену и умеет внушить мужчине: такие, как она – на вес золота.



Стерва-«генерал»

Это вершина стервозного «пилотажа». Мадонна, Алла Борисовна Пугачева, Фаина Раневская – мы преклоняемся перед этими женщинами, хотя и не всегда их любим. Мадонна умудрилась пройти путь от разбитной девчонки в тельняшке до секс-символа, которому не помеха рождение детей и возраст. Стерва-«генерал» лишней раз доказывает себе и окружающим, что для настоящей красоты нет возраста. Пугачева, перед которой я искренне преклоняюсь, стала стервой-«генералом» благодаря собственному таланту, трудолюбию и умению правильно делать правильные вещи (есть такое высказывание, которое я часто повторяю себе и другим). Всегда найдутся любители подвергнуть критике «генеральские методы», но стерву это ничуть не смущает.

У нее есть цель, яркая жизнь, поклонники и деньги. Она – хищница, которая охотится на все самое интересное, она независима (до коликов в мужских печенках), любит привлекать к себе внимание и дает понять мужчине, что он является только достойной оправой для бриллианта (ведь о мужчине судят по тому, какая женщина находится рядом с ним). «Рядовым» стервам не понять ее стиля жизни на широкую ногу, необычных выходов, секрета вечной молодости. Ну и что, фильмы про Джеймса Бонда тоже не всем нравятся, но это не мешает их производителям регулярно зарабатывать на очередной истории про супер-шпиона.

Стерв можно поделить не только по званиям, но и по разведкам.

Главное Разведывательное Управление Советской Армии выпустило бы из своих рядов стерв с ярко выраженной самодисциплиной, предпочитающих деловой стиль и снисходительно-саркастический тон в общении с мужчиной. Эта стерва – «универсальный солдат», который знает, что назад дороги нет. Ее главное оружие – холодность, которую мужчины тщетно пытаются растопить, понимание неотразимой силы красивых женских ног и владение приемами управления людьми. Попадешься такой в руки – перемелет, не задумываясь.

Шпионка из ЦРУ владеет всеми хитростями многих поколений американских шпионов. Секс – ее главное оружие, ради которого мужчины готовы изменить Родине. Ей проще всего «косить» под глупышку-совратительницу и выведывать секреты в постели. Остается только грамотно поставить перед мужчиной задачу, чтобы он тут же побежал ее исполнять. Она – секс-бомба и гордится этим.

Агентша из английской разведки Ми-6 похожа на Джеймса Бонда. Она – авантюристка и сумасбродка, поэтому мужчина в первую очередь «западает» на ее непредсказуемый график жизни, а уже во вторую – на нее саму. Ее оружие – загадочность. Английская шпионка знает анекдоты про холодность соотечественниц и с удовольствием их рассказывает, демонстрируя явный контраст с собой. В постели она также сумасбродна и любит извращения, она эстетка и поклонница изысканного секса в необычных местах. Она непременно найдет какое-нибудь необычное увлечение – от коллекционирования сушеных пауков до черной магии. Увлечение наполняет взгляд стервы загадочным блеском, который гипнотизирует мужчин, бегущих в ее объятия с криком: «Ведьма!».

Шпионка Моссада – самая хитрая стерва, она шифруется под «тетю Соню» или девочку из приличной еврейской семьи. Шпионке из разведки Израиля простят недостатки во внешности, корысть и наплевательское отношение ко всему, кроме себя. Ее главное оружие – своеобразное чувство юмора, граничащее с сарказмом. Со сладенькой улыбкой и глазами, за которые мужчины зовут нас «чертовками», стерва из Моссада говорит мужчинам гадости и совсем не скрывает своей стервозности. Но говорит она это так смешно, что все воспринимают сказанное как шутку. Смех усыпляет бдительность, и вот уже мужчина ловится на ее удочку, удивляясь, как скучно он жил раньше. И на деловых переговорах картина та же. «Тетя Соня» прямо в глаза говорит: «Дорогой, как бы мне вас обдурить?». А партнер смеется удачной шутке, пока не начинает понимать, что это была не шутка.

Список стервозных типажей можно было бы продолжать бесконечно, ведь их так же много, как и самих стерв. У каждой свои ходы и приемчики, своя индивидуальность. Ты можешь найти свое место в мире стервозного разнообразия, если сотворишь себя, слепишь как скульптуру, создашь из себя женщину успеха и мужской мечты.

Глава о том, чего ты можешь достичь

Быть не такой, как все, поражать и шокировать – только так можно добиться успеха.

Барбра Стрейзанд

Я не из тех женщин, для которых их пол – это их потолок.

Галина Старовойтова

Первый раздел подошел к концу, и наступил момент, когда можно определиться, читать ли книгу дальше или же подарить ее лучшей подруге с ироничной надписью. Впрочем, я уверена, что ты уже заглядывала на другие странички, просматривала другие главы, примеряла образ стервы на себя, как новое платье. Чтобы окончательно убедиться в том, что ты сделала правильный выбор, в качестве завершения курса «Стервоведение», предлагаю еще раз подумать о том, что тебе даст овладение приемами, описанными в книге, и чего ты можешь лишиться, может быть, навсегда.

Итак, начинаем.



Твоя жизнь однозначно станет благополучнее и сытнее.

Но, с другой стороны, чем больше ты будешь становиться стервой, тем больше у тебя будет появляться завистников и недоброжелателей. Тебя назовут «женщиной без сердца, принципов и души», осудят за достижения. Готова ли ты вырваться из привычного круга и даже потерять его?



Ты научишься понимать мужчин и выбирать из них самых достойных.

С одной стороны, это приятно: знать, что ты не товар, который выбирают. Ты научишься хитростям и приемам, которые любого мужчину заставят «положить на тебя глаз», остаться рядом до тех пор, пока он тебе не надоест.



Ты сможешь вести себя так, как не ведут другие женщины.

Стерве позволительны капризы, некая эпатажность, нестандартная одежда, смелые высказывания. Но недобрые взгляды, которыми будут «награждать» тебя обычные женщины, и шушуканье за твоей спиной станут твоими обычными спутниками. Со временем, как настоящая стерва, ты научишься не обращать внимание на эти мелочи.



Ты сможешь манипулировать людьми и влиять на их решения.

Это умение пригодится тебе и дома с мужем, и на работе с начальством или клиентами. Манипуляция хороша тем, что ограждает от траты времени и сил на такие неэффективные приемы, как истерики, ссоры, многочасовые разговоры «за жисть». А главное, качественную манипуляцию никто не замечает, искренне полагая, что идея родилась сама собой, а значит, и люди не будут себя ощущать использованными.



Ты научишься считать себя центром вселенной и сумеешь убедить в этом всех.

Я еще не встречала ни одной законченной системы, которая помогла бы настолько быстро и эффективно избавиться от комплексов, страхов и неуверенности в себе. Закомплексованная стерва – это нонсенс. Советы, приведенные в этой книге, помогут тебе обрести индивидуальность, веру в свои силы. А самое главное, это произойдет естественно, так, что ты и сама не заметишь.



Ты станешь прекрасной любовницей. Да, суперлюбовницами и «богинями секса» не рождаются.

Это суровая реальность, над которой придется поработать. Мужчины – сластолюбцы. А для себя, любимой, стоит постараться, потешить свое грешное тело с чувством, толком и расстановкой.



Ты станешь роскошной женщиной.

Именно роскошной, не смазливенькой или хорошенькой, а роскошной – ухоженной, желанной, дорогой. Причем твое сегодняшнее материальное положение в расчет не берем. Все зависит от твоего внутреннего настроя и желания.



У тебя станет больше новых знакомых.

Причем по большей части мужчин, что само по себе приятно. Стерву легко узнать по тому, что мужчин в ее окружении больше, чем женщин, а немногочисленные подруги либо такие же стервы, либо служат тягловой силой в походах по магазинам и источником восторженных комплиментов в адрес стервы.



Ты станешь хищницей, кошкой, которая гуляет сама по себе.

Основные черты характера стервы – это независимость и чувство собственного достоинства, которые приписывают кошкам. Решай, кем ты хочешь стать: светской львицей, хищной пантерой или домашней кошечкой.

Ты можешь почувствовать себя одинокой. Так уж повелось, что необычный, одаренный, умный человек оказывается обречен на моральное одиночество. Даже если рядом с тобой постоянно находятся люди, ты все равно одна. Мужчины, испугавшись, могут выбрать женщин попроще, подруги позавидуют тебе и сбегут в свои теплые семейные норки. Тебя не страшит одиночество? Готова ли ты, что это произойдет именно с тобой? Ведь назад пути уже не будет.



Тебя будут любить.

Любить так, как ты читала в романах, – жертвенно и всей душой. Мужчины будут страдать и бороться за тебя. Ты можешь их пожалеть, ведь нельзя же осчастливить всех, расклонировав себя, ты ведь – стерва, а не овечка Долли.



Ты сможешь удачно выйти замуж.

По расчету или по любви – решать тебе. Мужчина, который решится взять тебя в жены, не пожалеет об этом никогда и будет любить всю жизнь. Он даже не станет называть тебя стервой, ведь у тебя хватит ума быть для него белой и пушистой?



Ты научишься зарабатывать деньги и сможешь сделать карьеру.

Поверь, это не сложно, если иметь голову на плечах, не лениться и применять технологии, которым я тебя научу. Экономический закон, который я придумала сама, гласит: «Любое поднятие задницы с дивана чревато получением денег».



Ты поумнееешь и станешь мудрее.

Это не будет моментальным волшебным превращением, все закономерно получится благодаря твоему качественному росту: у тебя появляются новые знакомые, ты с ними общаешься и, соответственно, приобретаешь новые знания, а значит, умнееешь. Это дает тебе возможность общаться с новыми людьми, у которых ты тоже учишься. Вот такой «круговорот мозгов в природе» получается.

Перечислять можно бесконечно долго, только что от этого изменится в жизни стервы? Ровным счетом ничего, ведь она и так знает, что может ВСЕ. Реши для себя, чего ты хочешь достичь, и делай каждый день маленький шагок в эту сторону. Но не распыляйся! Стерва, конечно, может погнаться за двумя зайцами и даже поймать обоих, на то она и стерва. Только разумное планирование еще никому не вредило и даже наоборот. Трезво оцени свои возможности и то, насколько твои желания на самом деле для тебя важны. Глупо было бы потратить годы жизни на то, что не приносит морального удовлетворения. Достижение любой большой цели желательно разбить на небольшие и вполне осуществимые этапы, а затем воплощать их в жизнь планомерно.

А теперь, если ты окончательно решила стать стервой, пора приступать к изучению психологии, которая для нас – оружие номер один (сразу уточню, что этот курс сильно отличается

от стандартной вузовской программы). Как говорится, «врага надо знать в лицо», да и не только врага, но и любого, с кем имеешь дело. А психология поможет тебе научиться разбираться в людях и в самой себе.

Стервозная психология

Особенности стервозного перевоплощения

...Самое главное – сильных женщин придумали мужчины. Саму формулировку.

Таких женщин не бывает в природе и не должно быть. Есть женщины, которые вынуждены прятаться маской «силы», потому что их к этому подталкивают жизненные обстоятельства...

Лолита Милявская

В один прекрасный день (вернее – ночь, потому что обещание я себе дала на сон грядущий) я решила стать стервой. Что это такое и с чего нужно начинать, я тогда не знала, но твердо решила, что так жить больше нельзя. Решение пришлось на выходной (когда не нужно рано вставать и бежать на другой конец города в университет), поэтому Новая Жизнь началась, но ничего существенного не происходило. Те же звонки заботливых родителей и приятелей с предложениями провести вечер в гостях, гора из вещей, притаившаяся в кресле, звуки скандала за стеной, груды нестираного белья и посуды от вчерашнего застолья.

Надо было начинать наводить порядок, заниматься квартирой, но мне было плохо от предательства любимого, навалилась депрессия. Для кого мне быть самой желанной и красивой? Для кого красить лицо и мучить ноги каблуками? Я страдала и вся отдавалась своему страданию. Все как положено: не нужно мне ничего – ни высшего образования, ни денег, ни семьи с сопливыми детьми. Все это люди придумали для того, чтобы в жизни был хоть какой-то смысл.

Шаркая тапочками, я подошла к зеркалу и посмотрела на свою заспанную физиономию. Рубцы от складок на подушке чередовались с припухлостями от выпитого накануне. Всплыла в голове фраза «женский алкоголизм неизлечим». На трюмо лежит губная помада. Сразу понимаю, что не моя – она слишком новая и яркая. Повинуясь какому-то непонятному инстинкту, я открыла тюбик и намазала губы чужим мне цветом «бордо». Физиономия преобразилась, и настроение немного поднялось. Жвачку в рот от перегара. Ведь стерва может себе позволить хоть раз не почистить зубы? Это маленькое отступление от правил почему-то приятно порадовало. Я взялась за трубку телефона и неожиданно для самой себя записалась к парикмахеру. Мысль: «А на фиг мне это надо?» пришла уже позже. Пересчитав наличность, я поняла, что если потрачу деньги на салон красоты, то всю неделю придется жевать макароны.

И тут в голове созрел гениальный коммерческий план. Быстро раскидав «склад одежды» на кресле, выпотрошив с остервенением платяной шкаф, я свалила в кучу вещи, которые мне надоели и те, что всегда не слишком нравились, потом добавила к ним те, что никак не вязались с будущим имиджем стервы. Несколько звонков подругам с предложением поучаствовать в распродаже моего гардероба, я уже с реактивной скоростью прибираюсь в квартире, второпях добавляя в кучку «на продажу» бижутерию и флакончики с дешевой туалетной водой, косметический набор с «кислотными» цветами, кожаную куртку, которая мне никогда не нравилась, ботинки, купленные впопыхах на распродаже, и еще какую-то мелочь. Накрашенные на скорую руку и непричесанные подруги примчались через час. Вся кучка разошлась в считанные минуты, за треть от магазинной стоимости. Подруги, довольные собой, разбежались примерять «обновки», а я осталась в полной растерянности от собственной смелости и с деньгами в руках.

Жребий брошен, рубикон перейден. Я стерва. А теперь бегом в парикмахерскую, а то не успею. В салон я, конечно же, опоздала, но пока мастер был занят, села сделать маникюр, потом

забежала к косметичке, записалась на следующий день на массаж. Удивительное чувство того, что мир крутится вокруг тебя. Вот оно!

Основа стервозного подхода к жизни выкристаллизовалась и приняла форму психологической установки. Но психология – странная наука.



Все умные методики, придуманные дядечками разных стран, сводятся к двум вещам: для собственного психологического комфорта нужно поменять либо себя, либо свое отношение к тому, что тебя окружает.

Все очень просто, и когда это понимаешь, становится смешно от мысли, что за это люди платят деньги психологам с психоаналитиками. Я стану стервой всем на зависть, поменяю себя и научусь менять действительность под себя. Когда я это осознала, мне стало легко и свободно, стало понятно, как жить дальше.

Из зеркала на меня смотрела молодая хорошенькая женщина с пышными волосами (и что они умудряются с ними делать в этих салонах?). Настроение попыталось скатиться «в минор» при виде пустых вешалок в шкафу, но я вовремя напомнила себе об установке: «считать проданное ненужным хламом, которому нет места в моей будущей стервозной жизни». Из всего бывшего богатства у меня остались одни фирменные джинсы, один свитерок и пара блузок, вечернее черное платье с открытой спиной, деловой костюм, в котором я ходила исключительно на экзамен, и шубка из сурка. Что и говорить – негусто. Как говорила Скарлетт О'Хара из «Унесенных ветром», «Я не буду думать об этом сегодня, я подумаю об этом завтра».

Воспользовавшись чужим советом, я, все еще удивленная начавшимся превращением, завалилась в ароматическую ванну с интересной книжкой и чашечкой кофе. Что и говорить, выходной удался. Даю себе слово: теперь каждый день будет ничуть не хуже этого. Прощайте, хандра и слезы о себе, несчастной и никому не нужной. Ведь существует так много вещей, которыми можно себя побаловать, даже если денег не так уж много, а рядом нет мужчины, который сделает тебе подарок.

Если уж женщина так создана, что получает удовольствие от покупок и подарков, почему бы себя не побаловать баночкой крема от морщин, новым кофейным сервизом или часиком-другим в кабинете массажиста? Почему бы не порадоваться хорошей погоде, музыке и вкусной еде? Зачем откладывать жизнь на то время, когда будет много денег или подрастут дети?



«Каждый день – как последний».

Где-то прочитала: на работе и дома стоит приниматься только за те дела, которыми бы ты занялась, если бы завтра уезжала в кругосветное путешествие. Вот это по-стервозному!



Главная метаморфоза происходит с женщиной, когда она устает быть серой и никому не нужной, озлобляется от мужской нелюбви и предательства, от подлости коллег.

Внешний лоск и манеры женщины-кошки, роскошная шубка и одежда, сидящая как вторая кожа, появятся намного позже. Появятся и знакомые хорошие портнихи, и умение ориен-

тироваться в океане женских соблазнов, чувствовать мужчин и вертеть ими, как тебе заблагорассудится. Но без внутренней установки на стервозность, без сумасшедшей веры в себя и ежедневной работы по оттачиванию нового образа жизни все пойдет коту под хвост, превратится в дешевое жеманство, будет выглядеть неестественно и смешно.



Стерва – это новая кожа, новая философия и стиль жизни.

Готова ли ты к тому, что обратной дороги уже не будет? Готова ли ты решиться раз и навсегда? Если – «да», я обещаю тебе успех у мужчин и возможность сделать карьеру, обещаю, что право выбора всегда будет за тобой. Но я не обещаю, что тебя будут любить, а ты будешь счастлива. Особенности трансформации в стерву загоняют тебя в рамки постоянного соответствия и самосовершенствования. Ты – лучшая. Пройдет месяц или год, и ты уже не сможешь спокойно сидеть перед телевизором, потому что переживания очередной Изауры покажутся тебе глупыми и надуманными. Тебе станут неинтересны подруги с их бабскими проблемами и мужчины, на которых прежде ты бросала восхищенный взгляд.



Стерва во многом перфекционистка, она стремится окружить себя самым лучшим, чтобы улучшить себя самой.

Готова ли ты к таким переменам? К зависти и пересудам со стороны вчерашних друзей и их попыткам вернуть тебя к тому, что было раньше? Серые люди, на фоне которых ты засверкаешь ярким бриллиантом, захотят втоптать тебя в грязь, заставить стать одной из многих, высмеять. К этому тоже нужно быть готовой. Ты должна стать очень сильной, и я тебе в этом помогу. Я передам тебе весь мой опыт, всю себя, со своим стервозным перевоплощением. Поверь, я прекрасно понимаю и чувствую твои сомнения и даже ощущаю твой сарказм относительно меня. Я дам тебе в руки оружие – новую философию жизни, я научу тебя им пользоваться, а применять его в жизни или нет – решай сама.

«Я люблю себя давно...»

В жизни полно удовольствий, просто надо уметь расслабляться.
Мина Суари

Мужчины вас не полюбят, если вы не полюбите сами себя.
Луиза Хей

Нет, в этой главе речь пойдет не о самоудовлетворении при отсутствии мужской ласки. Полюбить себя – ключевое понятие всей психологии: избавиться от комплексов и чувства вины, неуверенности в себе и беспочвенных переживаний. Очень часто любовь к себе путают с эгоизмом, дескать, пока я был закомплексован, все использовали меня, но теперь, когда я уверен в себе, я ничего не боюсь... Помня о правиле «золотой середины» (а мы уже разобрались, что стерва стоит как раз между домохозяйкой и эмансипэ), стерва не впадает в крайности. Она – не эгоистка, но и не альтруистка.

Порой измена и расставание с любимым больно бьют по самолюбию, вгоняя в хандру и депрессию. Получается балансирование между сумасшедшим самодовольством и чувством собственной ничтожности. Отсюда берут свое начало истерики и приступы самоуничтожения, взгляды свысока и стремление унижить тех, кто успешней и красивей. Сказать «с сегодняшнего дня я буду себя любить» очень просто, но сделать это под силу не всем. Все мы хоть немного страдаем от комплекса неполноценности.

Корреспондент одного из журналов опросил самых известных актрис и моделей и выяснил, что они тоже не довольны своей внешностью. Одной кажется, что она полновата, другая страдает от врожденной плоскогрудости. Если уж они так комплексуют, то нам, казалось бы, надо сразу пойти и повеситься.



Стерва должна научиться любить не только себя, но и других стерв, потому что они дают возможность научиться, отточить стержовую технику до совершенства.

За что их не любить? Здоровая конкуренция и естественный отбор – двигатели прогресса. Я об этом потому говорю, что любовь к себе не построишь на зависти и ненависти к чужим успехам. Белой зависти не бывает, а черная уродует человека и снаружи, и изнутри. Запомни: стерва никогда никому не завидует. Она поступает так, что достигает предмета зависти, или понимает, что достигнутое пришло к человеку не от большого ума, а от нечестных махинаций, на которые она никогда не пойдет. Разве это не разумное объяснение иррациональной природы зависти? Ведь зависть разрушает, ничего не принося взамен.

Почему важно научиться любить себя?

Потому что без этого дорогая косметика и стильные вещи, светские манеры и все секреты соблазна мужчин будут бесполезны. Потому что нельзя управлять нелюбимым телом с такими ненавистными складками. И накладывать макияж на недовольную рожицу тоже нельзя. Сядь и задумайся: что во внешности тебя раздражает? Большой нос? У Клеопатры был такой же! Кривые ноги? Посмотри на Катрин Денев. Негустые волосы? Кристина Орбакайте с тобой в одной упряжке. Мы живем в очень удачное время, когда нет эталонов красоты. Это в Средние Века были популярны тщедушные блондинки с залысинами на лбу, Возрождение воспевало рыжеволосых толстушек, а в Китае девочкам бинтовали ступни, чтобы они оставались маленькими.

Сегодня можно быть красавицей с любым типом внешности, можно одеваться как угодно, чтобы нужное подчеркнуть, а ненужное скрыть. Это ли не повод для радости и любви к себе? Задумайся (только не отрываясь от реальности), что во внешности можно поменять, чтобы ты чувствовала себя увереннее? Может быть, сбросить пяток килограммов или сходить в солярий, чтобы кожа не отливала синевой? Посмотри внутренним взглядом на все свои недостатки, произведи реальную оценку и... смирись с тем, чего никогда не поправишь. Если ты такой родилась, зачем по этому поводу переживать? Зачем мучить себя словами «я некрасивая, меня никто не любит»? Полюбят, мужчины очень хорошо чувствуют уверенность в себе и летят на нее как мухи. Любовь к себе снимет зажатость, придаст движениям легкость.

Любовь к себе начинается с ежедневного самолюбования (в хорошем смысле этого слова) и заботы о каждой клеточке своего тела. Ведь тело чувствует твое к нему отношение: если ты его любишь, оно расцветает, меньше болеет и даже худеет, чтобы еще больше тебе понравиться. Оно любит подарки, когда ты «холишь-лелеешь» каждый свой пальчик и изгибчик, любит вкусную еду (в разумных количествах). Ерунда, что нельзя есть вредные продукты. Если в них себе отказывать и переживать по этому поводу, то получится гораздо вреднее. Хочется съесть – съешь, но знай меру. Повесь на зеркало, к которому ты подходишь утром, фотографию. Выбери ту, где ты себе нравишься больше всего. Любуйся, бери пример не с абстрактных журнальных красоток, а с себя самой. Как только почувствуешь, что накатывается тоска по прежней жизни без любви к себе (так ведь проще – жалость к себе наполняет жизнь смыслом и уводит на второй план другие проблемы), гони ее к чертовой матери, сходи за покупками для себя, любимой, устрой вечеринку с танцами и пением под караоке, выкинь из дома хлам, который напоминает о прошлой жизни, фотографии с «бывшими», которые не торопятся исчезнуть из воспоминаний.



Любовь к себе начинается с мелочей.

Не растворимая бурда, а ароматная жидкость в кофейной чашке, букет цветов на столе, вовремя сделанный маникюр, деликатес на ужин, отпавшие трусики, масло для ванны, ароматическая лампа – перечислять можно очень долго, ведь если задуматься, вся наша жизнь состоит из мелочей. Научись радоваться банальным удобствам и привычным вещам, которые замечаешь только когда их лишаешься. Теплая ванна, поцелуй любимого, мягкий свет от торшера, интересная книга и тепло свернувшейся на коленях кошки – вещи привычные и приятные. Но не перестала ли ты их замечать?

Любовь к себе неотделима от уверенности. Сколько бы ты ни твердила сама себе, что ты самая умная, пока этому нет подтверждения (и материального, и морального) со стороны твоих коллег и начальника, никогда не сможешь убедить себя до конца. Точно так же и с красотой. Можешь повторить хоть тысячу раз, что ты Елена Прекрасная, но пока тебе этих слов не скажет мужчина, сама ты в них никогда не поверишь.

Уверенность в себе – это самореализация. Ничто настолько не придает уверенности, как удачная карьера. Стерва работает всегда. Этим-то она и отличается от домохозяйки в замусоленном халате. Работа дисциплинирует, не позволяет выйти утром из дома без макияжа, непричесанной и с облезшими ногтями. Работа дает деньги, которые ты потратишь на себя без ощущения, что кому-то что-то должна. Работа дает шанс познакомиться с нужными и интересными людьми, даже со своим мужчиной (по статистике сорок процентов супружеских пар познакомились на работе, а сколько там же познакомились, но не поженились?). Поэтому работай всегда, даже когда тошно и противно. Чем больше времени ты потратишь на работу, тем меньше грустных мыслей о собственной ненужности возникнет в твоей голове. Так уж она

устроена: или ты загружаешь ее реальными проблемами, или они возникают из ничего, посредством сложных умозаключений ничем не занятых мозгов.

Последнее правило любви к себе – постоянство. Мужчины приходят и уходят, одних ты любишь, других – терпишь, но ты у себя есть всегда. Сегодня, завтра или через год ты должна сохранять все то же нежное и трепетное отношение к своей персоне, даже если дети подросли, на лице появились морщинки, а в волосах – седина. Не успокаивайся от того, что тебя любят или ты стала чьей-то женой. Домашние хлопоты не имеют никакого отношения к твоей любви. Не изводи себя переживаниями, они портят настроение и цвет лица.

Мне в этом отношении очень помогает восточная поговорка:

«Переживать о том, что было вчера, не стоит, потому что это уже случилось, о том, что будет завтра, – тоже, потому что этого может и не случиться. А то, что есть сегодня, так быстро переходит во вчера, что и об этом переживает только глупец».

Может быть, я немного переврала слова, но смысл понятен: не стоит переживать от ожидания неприятностей и поступков людей. Ведь душевный дискомфорт чаще всего связан не с тем, что человек поступил плохо, а с тем, что он сделал что-то, но не так, как мы это себе представляли и планировали. Стоит ли беспокоить себя, любимую, такими мелочами? Мир не идеален и не стремится к совершенству, как стерва. Не лучше ли побаловать себя очередной приятной мелочью, сделать что-нибудь для души, ведь если думать только о том, что нужно и полезно, то жить не хочется. В детстве я слышала в компании взрослых такую фразу:

«Я люблю себя давно, остальные все... тоже хорошие люди».

Чем не девиз для стервы?

Короткая глава о комплиментах

Что такое комплименты? То, что вы говорите, когда не знаете, что сказать.

Констанс Джонс



Моя бывшая коллега родом из небольшого провинциального городка (она уже разок побывала замужем и собиралась повторить опыт) абсолютно не переживала, что мужчины не пристают к ней на улице и не часто оказывают знаки внимания (мне в этом отношении «повезло» гораздо больше). Наоборот, она искренне меня жалела, приговаривая, как ей повезло, что на ее исключительные внешние данные «ведутся» исключительно только настоящие ценители. Остальные просто не могут понять, что такое настоящая женственность и красота, поэтому западают на длинные ноги и вульгарное поведение (до сих пор не знаю, это был комплимент моим ногам или замечание по поводу моей вульгарности). Комплименты она всегда принимала по-королевски, с достоинством и какой-то искренней серьезностью, убежденностью, что так и должно быть, а справедливость наконец-то восторжествовала.



Каждая женщина вырабатывает свой вариант защиты от окружающего мира.

Выдающимися умственными и внешними данными эта дама не обладала, но настроение от этого у нее абсолютно не портилось.

Самые веселые и самоуверенные женщины, с которыми я встречалась, не дожидались, когда их кто-то похвалит. Они сами себя хвалили.



В первый раз я у слышала от моей научной руководительницы, когда вышел ее учебник: «Ай да Я! Ай, да умница!». В следующий раз была удивлена, когда, следом за «чихом» посетительницы, услышала: «Будь здорова, дорогая, ты смотри у меня, не заболей!». Это она сказала сама себе! Моя подруга начинала телефонный разговор со слов: «Я сегодня была молодец, поэтому хочу пригласить тебя на бутылочку вина».

Вот и возникает вопрос, стоит ли ждать чужих, зачастую неискренних слов, если всегда можно вспомнить что-нибудь приятное и оценить по достоинству собственные заслуги или внешние данные?

Нормальная реакция на комплимент уверенной в себе женщины стоит где-то посередине между пренебрежительным кивком, дескать, сами знаем, и восторженно-идиотским: «Да, вы правда так думаете?». Также неуместно настойчивое отнекивание: «Да нет, что вы, вам показалось, на самом деле...». Привожу самые простые и уместные всегда варианты ответов на комплимент.

♥ Спасибо.

♥ Значит, мои старания не пропали даром (в ответ на «Вы прекрасно выглядите!»).

♥ Да, я и сама ничего! (в ответ на комплимент по поводу одежды или сопровождающего тебя мужчины).

♥ А я уж думала, что в этой компании нет мужчин, умеющих вовремя и красиво сказать женщине правду!

♥ Говорят, что льстить, значит уметь сказать человеку то, что он сам о себе думает. Сударь, да вы льстец!

♥ Так приятно слышать такие слова, только не говорите мне об этом слишком часто, иначе я возгоржусь!

♥ Спасибо, но знали бы вы, сколько сил было потрачено, чтобы в итоге вы сказали мне эти слова!

♥ Представьте, находятся люди, которые считают эту черту моего характера недостатком!

После каждой из вышеприведенных фраз, скорее всего, последует еще один комплимент, а может, чем черт не шутит, и новый головокружительный роман? Могу даже научить, как увидеть комплименты там, где их и нет вовсе (заодно и улучшить настроение себе, любимой).

Если мужчина учит тебя жить и стремится перевоспитать, значит, он к тебе неравнодушен и, вполне возможно, планирует предложить тебе руку и сердце. Стал бы он просто так тратить на тебя силы?

Директор, который постоянно к тебе придирается и задерживает на работе, давно бы плюнул или уволил, будь ты никудышным работником. Значит, ты ценный кадр, которому грозит повышение. Вот тебе, пожалуйста, скрытый комплимент.

Родители часто считают (нужно сказать, небезосновательно), что хвалить детей слишком много – это плохо, и похвала может разбаловать ребенка. Но когда твоя мама говорит с торжественным выражением лица: «Я воспитала двух достойных членов общества», будь уверена, половина комплимента адресована тебе.

Можно порадоваться даже людской зависти, я, например, не знаю комплимента более искреннего и красноречивого.

Еще одна странная закономерность была замечена мной в студенческие годы. Чем прочнее и ближе к браку становятся отношения, тем меньше подарков и комплиментов ты видишь и слышишь от мужчины. Тебя начинают относить к классу «Не Кусачие, Прочно Завоеванные», и вопрос о цветах и признаниях в любви как-то автоматически отходит в прошлое: так и проще, и для кармана не столь обременительно. Как поется в песенке, «Лучший твой подарочек – это я». Слабое, надо сказать, утешение, поэтому с отсутствием цветов, подарков и комплиментов смиряться нельзя, нужно за них бороться, доказывать, что ухаживание не прекращается с началом совместной жизни. А плаксивое «он мне ничего не дарит, слова доброго не дождешься» еще никому не прибавляло материальных ценностей и чувства морального удовлетворения. Почаще рассказывай любимому мужчине и всем окружающим, какие они замечательные люди (конечно, при этом не забывая, что стоит дать слабину, и вся эта «гоп-компания» быстренько взгромоздится тебе на голову и свесит щупальца).

Умение признать, что кто-то что-то сделал хорошо, – великое искусство, которым никогда не овладеет слабый человек. Завистник всегда льстит, потому и выглядит жалко и фальшиво. Тот, кто на самом деле силен и состоятелен, может себе позволить быть искренним и добрым. Лев, царь зверей, не находит ничего зазорного в том, чтобы, встретив зайца, сказать: «Да, косой, у тебя уши нынче как-то особенно бодренько торчат, молодец!» А если заяц сильно возгордится и начнет путаться под ногами, его и съесть можно, похвалив себя за мудрое решение и своевременную заботу о правильном питании.

Несколько женских типажей, которые отпугивают мужчин

Самый страшный хищник на земле – это пьяная обиженная блондинка с помадой в одной руке и телефоном в другой, которой на все наплевать. Даже на то, что она сидит за рулем.



Базарная торговка

Женщины этого типа не обязательно торгуют на рынке. Они вообще могут не торговать, но «хабальскую» натуру все равно никуда не спрячешь, не скроешь под слоем дорогой косметики и за тонированными стеклами дорогого автомобиля. Это не проявление невоспитанности, а, скорее, отсутствие интеллигентности. Как-то была свидетельницей ситуации на дороге, когда женщина с бриллиантами в ушах, на шикарной иномарке, опустив окно, на всю улицу кричала мужичонке на «шестерке»: «Б...дь, куда прешь, козел, совсем zenки повылазили?». И вся тщательно выхоленная аура преуспевающей красавицы сразу куда-то делась, осталась только злая немолодая тетка с замашками торговки селедкой, не умеющая владеть своими эмоциями.

С «базарностью» можно бороться. Она вылезает в экстремальных ситуациях, особенно при конфликтах с мужчинами. Сама, наверно, можешь вспомнить, как противно вела себя во время ссоры – кричала, как ненормальная, или посуду била? А может, матом ругалась? Это все базарная натура из тебя лезет. Сядь и постарайся проанализировать, что в тебе похоже на эту особу, может, слишком громкий смех или привычка делать ехидные замечания по поводу и без, сцепляться с пассажирами общественного транспорта или истерично требовать денег на новые сапожки? А может, ты куришь на улице или вытираешь руки о штаны? Или выходишь из дома в заляпанных вчерашней грязью ботинках? Про таких говорят: «Ничего, что пятки «порепанные», зато губы накрашенные». Советую всерьез подумать об искоренении «хабальства» и «дешевости» хотя бы потому, что стерва не может быть таковой по определению.



Бизнес-вумен

Этакий синий чулок, волосы в пучок, костюмчик, мужиков за людей не считает, потому что пробилась сама, все у нее получается гораздо лучше, чем у представителей сильного пола. Любого за пояс заткнет и в бизнесе, и на вечеринке. Только мужчин рядом мало почему-то. Может, оттого, что не нравится мужчинам, когда их «макают», а преуспевающая женщина – это прямой укор их самолюбию. Или не интересно с ней, ведь в бизнесе пол не имеет значения, вот и перенимает женщина качества, которые никогда не были свойственны женской натуре, – напор и стремление к достижению цели, умение управлять и принимать решения самостоятельно.

Мужчины же ищут в партнерше свою противоположность – существо нежное, любящее и... покорное. О какой покорности может идти речь, если женщина-монстр подминает на работе не то что отдельных мужиков, но и целые фирмы. Страшно с такой дело иметь. Да и комплекс неполноценности может развиваться – это ж если рядом с такой быть, то надо всегда соответствовать, а это очень непросто.

И остается «железная леди» одинокой и несчастной. А стоило только расслабиться и не говорить о работе, поплакаться на несчастную жизнь, в которой работа – это одно, а ранимая женская душа – совсем другое, не командовать в постели и завести хобби, сходить в салон и «выблестить» себя с головы до ног. И не заикливаться на работе. А еще, как говорил Остап

Бендер, «будь проще, и люди к тебе потянутся». Сделай личико попроще, не думай о работе, умерь гонор, улыбнись. Ну вот, смотри, тот очаровательный брюнет уже не отводит от тебя глаз. Хорошее начало...



Эмансипированная мужененавистница

Древняя пословица гласит: сила женщины в ее слабости. И действительно, стоит только начать потакать мужским капризам, сделать вид, что со всем согласна и поражаешься его мудрости и дальновидности, как мужчина все готов сложить к твоим ногам. Эмансипированные особы вызывают у представителей сильного пола недоумение или откровенный страх. Крутить мужиком нужно незаметно, так чтобы он сам думал, что он – хозяин и повелитель. Лучший способ сподвигнуть мужчину сделать то, что тебе нужно, – заставить его поверить, что идея принадлежит именно ему. К сожалению, эмансипация и вся борьба женщин за свои права не дала им самим ровно ничего.

К исторически-традиционным обязанностям по воспитанию потомства и делам по дому добавилась проблема зарабатывания денег, женщина из последних сил тянет на себе семью и мужа-придурка. «Я и лошадь, я и бык, я и баба и мужик». Разве об этом мечтали первые борцы за права женщин?

Еще одна сторона эмансипации – оужествление представительниц прекрасного пола. Это проявляется во всем: те же вредные привычки, одежда унисекс, манера себя держать на работе и с мужчиной. Разве такие женщины вдохновляли поэтов и рыцарей на написание шедевров и совершение подвигов? Вспомни образчики из классической литературы. Разве эти женщины были так глупы? Нет, они просто знали, где стоит показывать себя, а где лучше промолчать и понапрасну не тратить нервы и время на доказательство прописных истин.

Так давай же не будем распинаться о том, как притесняют и унижают нас эти грязные животные, о том, что им только одного от нас и надо, о том, что им везде дорога, а нас считают глупыми гусынями. Как правило, такие разговоры ведут женщины, которые не блещут ни красотой, ни умом. Так зачем нам равняться на не лучшие образчики? Если уж объявлять войну, сделаем это тайно, обезоружим мужчину нежностью и послушанием, покорим страстью и кулинарными шедеврами, сразим наповал шармом и женственностью. Ну и на кой черт нам эта эмансипация?



Халявщица-лентяйка

Категория женщин, стремящихся в жизни все устроить за счет других. Конечно, не самый страшный вариант, тем более, что большинство мужчин уверены в том, что все женщины такие. Это лентяйки и просто «пофигистки», которые не хотят ничего делать. Этот вариант можно назвать «жизнь на халяву». Мужчины часто встречают таких женщин: они ленивы во всем, они не могут отдавать, потому что привыкли везде и все хапать.

Никогда не позволяй себе быть похожей на них. Если уж стерва поставила перед собой цель получить выгоду, то закрутит игру так тонко, что в итоге мужчина остается уверен – ему сделали одолжение. Грубое желание поживиться и привычка клянчить всегда приводят к одному финалу: как только мужику надоест то, что ты садишься ему на шею и пытаешься ножки свесить, испарится вмиг.

Поэтому будь добра поднять свою задницу с теплого удобного дивана и заняться делом. Первое время тяжело будет, потом втянешься. Если депрессия нагрянула или очередная

любовная коллизия подстерегла, тем более нечего валяться и хандрить. Ноги в руки и работать. И от проблем отвлечешься, и денег заработаешь. Депрессия закончится, а деньги останутся, и ты с чувством и хорошим настроением сможешь их потратить в свое удовольствие и над собой же посмеяться.



Гулящая девушка

Можно и хуже сказать, конечно. Особа неприятная и малопредсказуемая. По мнению мужского пола, гуляет по дурости, от бешенства матки или потому, что ее не удовлетворяют так, как нужно. Мужчины считают, что измена может быть оправдана наличием у партнера физического недостатка (например, маленького члена) или его возрастом. В этом случае любой из них готов поучаствовать в «наставлении рогов» и позлорадствовать над соперником. Но гулящую партнершу не потерпит ни один мужчина, даже если он психологический мазохист или просто «пофигист». И не потому, что ему противно после другого или во время, проведенное с любовником, ты могла бы доставить ему массу «приятностей». Своим гулящим поведением ты ущемляешь его мужское самолюбие. Последовательность рассуждений примерно такова:

- раз она меня выбрала, значит, я лучший;
- если она спит с другим, значит, я не лучший, или по крайней мере лучший не во всем;
- почему она со мной, если я не лучший?
- наверно, из-за денег или положения, или из жалости;
- такие отношения надо прекратить, ведь на свете много прекрасных женщин, которые смогут оценить меня по достоинству.

Пообщавшись с несколькими представительницами этой категории, мужчина начинает подозревать, что все бабы... и относится к каждой последующей партнерше, как к представительнице определенной профессии. Естественно, нормальную женщину это обижает, и она уходит. Других такое поведение «достает» настолько, что они, часто сами того не желая, начинают оправдывать ожидания и гулять направо и налево (по принципу «уж лучше грешной быть, чем грешной слыть»). Их поведение только подтверждает теорию об изменщицах. Получается своеобразный замкнутый круг, в котором виноваты кто? Правильно, гулящие представительницы слабого пола, автоматически портящие репутацию всем женщинам.



Истеричка

Нет, это не диагноз, а один из удобных способов поведения, который выбирают многие женщины. Громкий, визжащий голос, слезы и угрозы повеситься, если он не..., заламывание рук и выбрасывание его любимых вещей с балкона. Никого не узнаешь? Как стратегия истеричность не подходит в принципе. Тем более, что женщины, привыкшие себя искусственно накручивать, в итоге часто на самом деле становятся неуравновешенными и плаксивыми, у них часто случаются депрессии, требуется помощь психоаналитика.

Один из вариантов тихого истеричного поведения – вечная страдальца-плакса. Она в депрессии или больна, вечно загружена проблемами или просто хандрит. Повод для плохого настроения и слез найти можно всегда, так же, как и для хорошего. Но, вызвав своим напускным страданием сочувствие и внимание со стороны окружающих несколько раз, такие люди начинают постоянно себя «накручивать», приобретая привычку постоянно жаловаться на все

поряд. Не люблю истеричек и страдалиц, их просто жалко. А разве можно жить с человеком из жалости?



Прилипала и болтушка

Смысл жизни прилипалы – быть всегда в центре внимания, постоянно общаться и приносить радость людям уже одним своим присутствием. Часто встречаю таких мельтешащих птичек, они похожи на синичек или воробушков – скачут с ветки на ветку, щебечут, перелетают с одного места на другое и... так утомляют. От такой сразу хочется сбежать на край света. Она и про подруг тебе выложит, и расскажет, что на завтрак съела, просветит о новинках моды и средств интимной гигиены. Через пятнадцать минут ты себя чувствуешь полнейшей идиоткой, но закончить разговор не можешь потому, что ты – человек вежливый, а прилипале чувство такта не свойственно в принципе. Она абсолютно уверена в том, что общение с ней приносит радость всем и каждому.

Знакомый рассказывал, что однажды, попав на такую особу, он попытался прекратить поток излияний, вступив в интимный контакт. Ты думаешь, ему это удалось? Мужик чуть импотентом не стал. Из всех типажей этот – самый неприятный и назойливый. Такая женщина – словно резинка, которая давит, или как туфли, которые жмут. Познакомившись с такой, мужик дает себе слово никогда ей больше не звонить и вздыхает свободно. Не тут-то было. Прилипала находит его по случайно оброненной фразе о месте работы, звонит снова и снова, вызывая панический ужас и указания секретарю не пускать на порог и отвечать, что начальника нет на месте. Для настоящей стервы комментарии излишни.

Сияющая вершина – идеальная женщина в мужском представлении

Жизнь ставит тебя в определенные рамки. Ты или ломаешься, или нет. В этом и есть сила. И еще, мне кажется, сила заключается в том, чтобы эту самую силу скрыть. Выглядеть ласковой, нежной, беззаботной, зажигательной, не способной принимать решения, зависимой от мужчины. По-моему, в этом и есть самая большая сила. Остальное – слабость.

Лолита Милявская

Идеальных женщин так же мало, как идеальных мужчин, но встречаешь их чаще.

Хильдегарда Кнеф

О женском идеале написано очень много. Как ни странно, он мало изменился за несколько веков. Основные параметры идеала:

- ♥ красива или хотя бы обаятельна-привлекательна;
- ♥ воспитанна и приятна в общении (заметь – не умна!);
- ♥ хорошая хозяйка, вкусно готовит;
- ♥ умеет одеваться со вкусом и соответственно случаю;
- ♥ раскованна в постели и хранит верность избраннику;
- ♥ послушна и признает мужской авторитет;
- ♥ имеет какую-то особенность или талант, которыми можно похвастаться перед друзьями (начиная от умения играть в преферанс и заканчивая грудью шестого размера);
- ♥ любит детей и имеет представление об их воспитании, заводит потомство только с согласия мужчины;
- ♥ ласковая и добрая;
- ♥ терпимая к недостаткам и прощающая; женственная.

Итак до бесконечности... «Идентификация не произведена» – приговор из шпионского фильма. Ты не такая. А теперь возьми лист бумаги и ручку и напиши все про идеального мужчину. Написала? А такие есть? Ты не встречала. Понятно... Не постесняюсь спросить, ты все еще девственница? Нет? Так и с кем же, если принцев нет? Так он же совсем не такой! Даже совсем наоборот. Ага, поняла? Вот и у мужиков примерно так же. Они реально оценивают знакомых женщин. И каждый подбирает набор вышеперечисленных качеств под себя. Кто-то любит стерву, а кто-то – домохозяйку. Обжора простит все за вкусный обед, а сластолюбец – за классный минет, кто-то за большой бюст будет терпеть бардак в квартире, а другой спросит, девственница ли ты.

Как и у нас, у мужиков полно «шизиков», с которыми они, не стесняясь, идут по жизни. Ищут жен по образу и подобию пионервожатой, которая соблазнила в первый раз, или мам, делят нас на тех, с кем спать и на ком жениться, стремятся подавить, научить, привить тот необходимый набор, который сложился с детства, как идеал женщины. Отсюда и семейные скандалы. Она сравнивает свой идеал принца с тем, кто находится рядом, и закатывает истерику по пунктам несоответствия, он ее – со своим идеалом, который тоже не ходит по утрам лохматый и злой, не пилит и не строит глазки приятелям. В результате, как правило, люди расходятся, встречаются новых принцев-принцесс и снова расходятся или приходят к выводу, что лучше, наверно, уже не будет.

Можешь забыть о своем комплексе неполноценности. Тебя будут любить, если подберется мужчина, которому твой набор подходит идеально, или если ты сама подстроишься под

то, чего от тебя захотят. Это как раз те уступки, про которые много пишут психологи в книжках по семейному консультированию. Здесь перед женщиной-стервой разворачивается поле для маневра. Манипуляции – это наш метод.

В данном случае манипуляция – это умение понять и воплотить в жизнь представление конкретного мужчины об идеальной женщине, вычленив тот набор, который он хотел бы видеть в своей избраннице. И... стать такой, то есть его идеальной женщиной.

Делать это нужно тонко, приправляя игру пикантными сценами ревности, дамскими капризами и приступами беспричинной грусти. Все эти «придури», так или иначе, тоже ассоциируются у мужчин с нами, а вечно сладенькая девочка надоедает хуже жены, которая пилит день за днем. Для женщины, которая «соответствует», мужчина пойдет на все. Он будет умолять ее остаться и угрожать расправой в случае измены, выбиваться из последних сил на работе, зарабатывая на новые туфельки, и не изменять. Потому что это его женщина: самая лучшая, которой нужно дорожить, потому что такой больше не найдешь.

Согласись, это стоит того, чтобы пойти на уступки. Лишний раз встать пораньше и приготовить кофе в постель, или научиться классно трахаться, сдерживать себя, когда обидно, и не устраивать сцен, когда больно, – вот что такое идеальная женщина. Это чувствующая и жертвующая собой, любящая и не надоедающая. Женщина, которая живет по закону «больше отдавать, чем брать».

Никогда идеальной и единственной не станет корыстная, эгоистичная, уверенная в своей неотразимости.



Чтобы стать идеальной женщиной, нужно уметь лепить себя, как из пластилина, под каждого из мужчин.

Впрочем, есть вещи, которые нравятся всем однозначно. Их неплохо бы освоить без привязки к конкретному мужскому идеалу. Секс, умение готовить и подавать, умение развлекать и отвлекать, следить за собой и быть привлекательной – это нравится всем.

Ничего нового, перед тобой стандартный курс обучения гейш и египетских жриц, гетер и придворных дам. Имея желание, освоить его несложно. И многим мужчинам этого вполне хватает. Но для того, чтобы завоевывать настоящие вершины, тебе придется бороться с собой и уметь растворяться, научиться любить и отдавать, не получая ничего взамен, плакать по ночам, а утром вставать и жить дальше. Научиться окутывать его собой так, чтобы не ощущал уз, околдовать так, чтобы не почувствовал чар, свести все хорошее, что у него есть в жизни, на себя, чтобы не было без тебя ни хорошего настроения, ни удовольствия.

Но будь аккуратна: применив эту технику, ты становишься главным объектом в жизни мужчины. Он не отпустит тебя или жестоко отомстит за то, что ему показали идеальную женщину и отняли ее. Как ребенок всегда будет помнить об отобранной и поломанной лучшей игрушке, так мужчина навсегда запомнит женщину, разбившую ему сердце. Не будь жестока и не становись идеальной, пока не будешь уверена в том, что это надолго или навсегда. И перечитай список достоинств в начале главы. Слабо соответствовать по полной программе? Прямо с завтрашнего дня?

Как относиться к своему возрасту?

Проходит конкурс на самую короткую автобиографию. Победила француженка, которая написала:

– В молодости у меня было гладкое лицо и мягкая юбка. Теперь – наоборот...

Пересчитай свои годы на деньги, и ты увидишь, как это мало
Магдалена Самозванец



«Как-то раз мы с оркестром...» А вернее, не с оркестром, а с одним музыкантом, с которым я встречалась в далекой молодости, собрались на пикник. Но в субботу мой любимый заявил, что пойти никак не может, потому что родители накопили денег (детинишке на новые одежки) и хотят вытащить его на рынок. Аргумент показался мне достаточным для того, чтобы со спокойной совестью поехать с друзьями одной. Целый день провалявшись на травке и наевшись до отвала шашлыка, по дороге домой я (в не лучшем виде, сама понимаешь, какой он был после пикника) вижу следующую картину: мой молодой человек идет под руку с какой-то рыжей девкой, выряженной в топик, мини-юбку, шпильки и солнцезащитные очки. Причем, казалось, что самым большим предметом ее туалета были очки, а все остальное шили из кусочков, оставшихся после пошива нового «платышка» для куклы. «Рыжая» держала моего возлюбленного под руку и заливисто хохотала.

Подходить к этой «интересной» парочке я не стала – уж слишком серьезен был удар и непрезентабелен мой вид. Я застыла на месте, а потом в слезах поплелась домой. Всю ночь сменялись в моей голове планы отмщения, один коварнее другого. Холодная презрительность? Истерика? Роман с его другом? В конце концов (уже утром) я решила спокойно сказать «пока» и пойти поплакаться к подруге. Вечером музыкант пришел встречать меня из университета. Обычный веселый вид, букетик цветочков. Подлец, хоть бы взгляд потупил для приличия. Естественно, в соответствии с планом, я выложила ему версию про «теперь мне все ясно». Я была спокойна и полна достоинства, правда, сильно дрожали руки. Я ожидала потока извинений, покаяния на коленях, выступлений на тему «это был не я», а услышала... смех. Это ж надо, какая сволочь! Еще и издевается!

Я развернулась, чтобы уйти, и тогда мой любимый сквозь смех произнес: «Это моя мама». Нет, дорогой, ты можешь рассказывать кому угодно, но не мне, что у мамы могут быть такие ноги, фигура и одежда! Меня не проведешь! «Она тебя в одиннадцать лет родила?» – съехидничала я. – «Нет, в двадцать пять», – он был абсолютно серьезен. Получалось, что «мамашке» уже под полтинник.

Я не верила ему до тех пор, пока не познакомилась с его мамой, с «женщиной без возраста». При внимательном рассмотрении она тянула на тридцать семь (мужчина бы сказал на тридцать три), но женский глаз не обманешь (посмотрим на шею, кожу рук, морщинки под глазами). Мы весь вечер сидели, пили чай и разговаривали о том, что возраст – понятие относительное. Эльвира Владимировна оказалась женщиной не только интересной внешне, но и умной. Она работает адвокатом, но иногда любит «тряхнуть стариной», если поблизости нет коллег. Тогда она с помощью сына затевает игру в зрелую любовницу молодого мальчика. Спектакли разыгрываются на рынках, в магазинах, да и просто на улице. А чтобы в таком странном виде не попасться на глаза коллегам (а если и попасться, то остаться неузнанной), Эльвира Владимировна надевает огромные солнцезащитные очки. «Мамочка» признавалась в этой своей слабости, немного стесняясь и слегка кокетничая. А потом рассказывала о том, как она умудряется выглядеть на десять лет моложе и что думает о возрасте.

От нее я в первый раз услышала удивительно верную фразу:



«Некоторые люди взрослеют, а другие просто становятся старше».

По ее «теории возраста» выходило, что женщина, которая взрослеет, всегда выглядит моложе, а для этого нужно каждый день ходить на работу (это дисциплинирует), иметь хороший секс (это приносит радость и молодит), ухаживать за собой (набор дорогих импортных кремов, стоящий в холодильнике «мамочки», меня очаровал), делать каждое утро получасовую гимнастику (результат сразу бросался в глаза) и правильно питаться (основная еда – овсянка и овощи-фрукты, вкусоности без подсчета калорий ТОЛЬКО по праздникам, минимум мяса и никакой жареной картошки).

В голове мелькнула мысль: я состарюсь очень скоро. Люблю мясо, никакой гимнастики (разве что бег по пересеченной местности от магазина к магазину). Правда, по части ухода за собой и секса все в порядке, но это мало утешало. Признаюсь честно, с того рокового дня я вместе со своей собакой стала есть овсянку. Давнее подозрение, что чем продукт полезнее, тем он противнее на вкус, превратилось в убеждение. Это сейчас я так привыкла к овсянке, что не могу себе представить утро без тарелочки каши с ягодами или фруктами. А поначалу... К гадостям, если есть их каждый день, привыкаешь, и они уже таковыми не кажутся. Только потом я поняла, что решение ввести в рацион «молодильную кашку» было на самом деле решением не стареть.



Признаки *«первой старости»* начинают подкрадываться около двадцати пяти. Тебя начинают раздражать восемнадцатилетние «писюхи», их манера одеваться и наносить макияж. Еще одно проявление старости заключается в том, что ты начинаешь равнодушно проходить мимо вешалок с излишне откровенными и яркими вещичками, которые (как ты теперь считаешь) носят только на дискотеку или девушки легкого поведения.

В двадцать пять (как-то утром, после бурной вечеринки) ты замечаешь первые морщинки и бежишь за самым лучшим и дорогим кремом от морщин. Загнав морщинки поглубже, ты начинаешь размышлять о том, что половина жизни ушла неизвестно на что, а ты все еще не замужем. Следующие три-пять лет проходят в борьбе честолюбия с материнским инстинктом, в результате которой ты либо окончательно оседаешь дома в компании орущих малышей и

кастрюлек, либо разрываешься между теми же кастрюльками и работой. И тут к тебе подкрадывается...

«Вторая старость» — тридцатилетняя. Эта старость еще коварнее. Она подкинет пару-трешку седых волосков в голову. Заведется «бес в ребре», который начнет нашептывать: а не пора ли завести любовника, ведь красота и молодость так недолговечны.

«Третья старость» начинается ближе к сорока. Устами подруги она тебе скажет: «Так это ж для молодых!» или «Куда нам в такие фасончики рядиться!» Для многих женщин эта старость становится последней и окончательной, они толстеют, делают стрижку и «химию», покупают одежду неопределенных фасонов («цвет хороший, болотный, вся Москва носит»). Эти женщины наивно полагают, что вступили в интересный бальзаковский возраст, а на самом деле просто сдались на милость победительницы — старости.

«Четвертая старость» — пройдет пять-семь лет с того знаменательного события, как «баба ягодка опять»; дети выросли, и ты ловишь себя на мысли, что хочется внуков (или они уже есть?). А теперь вспомни о том, когда ты в последний раз красила волосы или была в парикмахерской? И когда в последний раз соблазняла собственного мужа (а может, и чужого?) Может быть, ты и косметикой пользуешься только по большим праздникам? Мне тебя искренне жаль... Так и вертится на языке: «Ты жива еще, моя старушка?».

Дальнейшие стадии рассматривать не будем, это ведь не книжка ужасов, чтобы со смаком описывать стадии дряхления. И на какой из вышеописанных отметок стоишь ты, размышляя об ушедшей молодости? Может быть, пытаешься не думать о том, сколько стукнуло? По-прежнему рядишься в молодежные фасончики? Знала я одну такую дамочку: все с дочкой по дискотекам бегала, пока муж не бросил.

Выглядеть молодо и молодиться — вещи разные. Молодиться взрослой женщине «не с руки», это отдает дешевкой и пошлятиной, особенно если женщина так и не научилась следить за собой и наносить макияж. С возрастом уже нельзя позволить себе то, что выглядело милым на юной особе: небрежность макияжа, складочку на чулке, недочищенные сапожки, отсутствие маникюра.

Стерва «за тридцать» такой роскоши себе позволить не может. Но она старается не думать о возрасте, ведь такие мысли старят. Стерва не плачет на своих днях рождения в ответ на вопрос: «А все-таки, сколько тебе стукнуло?» Запомни: женщины злы, поэтому чем лучше ты будешь выглядеть, тем чаще тебе будут напоминать о том, что ты уже далеко не первой свежести (и даже не второй). Приступы возрастного самобичевания возникают от лицемерия юных и свеженьких девчушек, на фоне которых чувствуешь себя ровесницей мумий. А мужчины — это вообще одно сплошное расстройство! По-прежнему взгляд выхватывает из толпы молодых красавцев, упорно не считаясь с тем, что избранник годится в сыновья. Как тут не вспомнить о возрасте? И пусть сколько угодно говорят, что женщине столько лет, на сколько она выглядит, грусть по молодости не проходит...

Я тебя прекрасно понимаю, поэтому хочу рассказать, как справляюсь с приступами «возрастной депрессии» сама.

Первое правило, которое надо запомнить, — это жить как можно более насыщенной жизнью, чтобы грусть по прошедшим годам не усугублялась воспоминаниями о бездарно потраченном времени.

Второе правило — никогда не позволяй себе фраз: «годы-то уже не те...», «когда мне было...», «помню, году этак в...», «уступите мне место!». Это не по-стервовозному. Женские чары не имеют возраста. Это я поняла, когда была во Франции. Маленькие уютные кафе забиты старушками. Они милы и ухожены, сияют нарумяненными щеками, свежей краской для волос. Они беседуют друг с другом и с важными дедушками (уж не знаю, кем они доводятся «молодым» старушкам), которые выглядят лет на двадцать старше них. Как они не похожи на наших, отечественных, злобных фурий в платочках!

Третье правило программы борьбы с возрастом – нужно постоянно следить за собой и выглядеть молодо. Не позволяй себе долгих рассуждений «про болячки». Старость мигом затянет тебя в свои сети, как только ты опустишь руки. Она, коварная, ставит свечи на именинные пироги, подкрадывается в виде складок на талии, синих жилок на ногах и морщин на лице. Плюнь на возраст, не обращай на него внимания. Стоит ли переживать из-за того, что так или иначе наступит? Ведь только от тебя зависит, когда пускать старость в свою жизнь! А для поднятия тонуса стерва всегда придумает какое-нибудь не имеющее отношение к возрасту сумасбродство. Например, заведет молодого любовника или поедет в отпуск в санаторий с обширной программой косметических процедур, чтобы вернуться помолодевшей лет на десять. Всем назло!

Из куколки в бабочку, или О вреде быстрого перевоплощения

— ...я и сама ничего не понимаю. Столько превращений в один день, хоть кого собьет с толку.

— Не собьет, — сказала Гусеница.

— Вы с этим, верно, еще не сталкивались, — пояснила Алиса. — Но когда вам придется превращаться в куколку, а потом в бабочку, вам это тоже покажется странным.

Льюис Кэрролл. «Алиса в Стране чудес»



Когда я училась в университете, со мной в группе обучались несколько девочек из провинции. Отличницы из поселковых школ, они старательно исполняли наказания родителей по избеганию соблазнов большого города ровно до первой сессии. Как только экзамены и зачеты остались позади, девчонки пустились во все тяжкие, наверстывая упущенное за учебной время. За месяц-другой они превратились черт знает во что. Крашенные в непонятный цвет волосы, «городская» одежда с китайского рынка, каблуки такой высоты, что подгибались ноги, такой слой косметики, что создавалось впечатление, будто тональный крем наложили поверх маски из глины, забыв ее перед этим смыть. В сочетании с гардеробом, привезенным с родины, зрелище получилось настолько нелепое и ужасное, что от нового вида студенток вздрогнул весь курс. Вздрогнул, но даже пальцем не пошевелил, не указал девочкам на их ошибки. Прислушались бы они к советам или нет, это другой вопрос, ведь изменения «под городских» доставляли им наслаждение (это можно было увидеть даже под слоем косметики).

Почему я об этом вспомнила? Чтобы показать, как нелепо и смешно выглядит человек, когда пытается всю свою жизнь изменить сразу, одним махом. Стерва — образ очень привлекательный, но почему-то многими женщинами понимается как прямое указание надевать вечерние платья на работу «Остервенеть» за один день нельзя. И за месяц тоже. Просто представь, как на тебя посмотрят коллеги и знакомые, когда ты (вместо всем привычных джинсов) заявишься на работу в костюме и широкополой шляпе, да еще и будешь вести себя так, словно вчера подцепила Рокфеллера, и эта работа теперь тебе «и в пыль не тарахтит». Думаю, что начальство таким изменениям будет не слишком радо.

Я — приверженка «бархатных революций» и во внешности, и в характере, потому что чем радикальнее изменения, тем больше они требуют усилий и средств. Взяв на себя все сразу, недолго и сломаться. А также большинство из нас не имеют достаточно средств, чтобы сразу составить «стервозный» гардероб и косметичку, не говоря уже о квартире, интерьер которой тоже придется изменить в соответствии с новым имиджем.

«Стервозные» превращения сравнимы с получением высшего образования. Можно спать на лекциях, а перед сессией прочитывать «галопом по Европам» все учебники, хватать из них знания «на тройку» и благополучно забывать выученное после экзамена. А можно и по-другому: подходить к образованию систематизированно, работать над собой пошагово, постепенно трансформировать знания в опыт и применять их на практике.

Медленная трансформация предпочтительнее еще и потому, что сегодня у тебя нет не только средств, но и опыта, который понадобится и для карьерного роста, и для общения с мужчинами. Конечно, прохаживаясь на двенадцатисантиметровой «шпильке» по офису маленькой фирмы, которая торгует бюстгалтерами, ты выделишься из женской массы, но именно из-за этого, скорее всего, потеряешь подруг и поклонников. Для них ты станешь женщиной другого

порядка, но, так как круг общения не поменяешь за один день, ты рискуешь оказаться «ни здесь, ни там». Мужчины достойные, умные и состоятельные в твою сторону пока не смотрят, потому что, как говорил Остап Бендер, «класс игры невысок», а прежние поклонники, испугавшись нового имиджа, почувствуют: у тебя что-то не так, и сбегут к более предсказуемым особам.

Та же ситуация и с карьерой. Предположим, ты – секретарь в той же бюстгальтерной фирме. Соответственно, даже если ты стала за один день стервой, тебя сразу же никто не назначит руководителем подразделения. Это невозможно, как невозможно получить за один день высшее образование или поменять за один день профессию. Что в этом случае делать стерве? Она работает над собой, не покладая рук, перечитывает главы из этой книги, учит иностранный язык и посещает компьютерные курсы. И уже через месяц-другой начинает рассылать свое резюме на объявленные вакансии в других фирмах. Если не после первого, так после второго-пятого собеседования, приобретаешь опыт прохождения подобных мероприятий, стервочка, оставаясь тем же секретарем, переходит на работу в фирму, которая торгует уже не бюстгальтерами, а компьютерами. И вместо мелкооптовых покупателей к тебе в офис начинают важно заходить директора фирм и руководители различных подразделений.

В принципе, все происходит очень плавно, но в то же время это качественный рывок на новый уровень с ощутимым повышением социального статуса и заработной платы, качественное изменение круга общения и интересов. Теперь ты понимаешь, почему я предпочитаю плавное превращение?



Превращение в стерву похоже на игру в шахматы.

Ты – пешка, фигура незаметная, одна из многих. Ты стоишь в первом ряду, и поэтому из тебя хотят сделать пушечное мясо (например, твои же коллеги по работе). Твоя задача – пройти весь путь до последней линии и стать «королевой», пройти по всем клеточкам не спеша, создавая себе сложную защиту из более значительных фигур. Чем дальше ты будешь продвигаться, тем больше вероятность того, что противник пожертвует конем или даже своим ферзем, лишь бы не дать тебе прорваться к последней клеточке. У «ключевых фигур» свои, более жестокие законы. Продвигаясь по клеточкам, ты узнаешь правила игры, научишься просчитывать другие фигуры, сначала на несколько ходов, а потом, как гроссмейстеры, всю партию от начала до конца. Вполне может быть, что в одной партии тебе не повезет, а значит, придется начинать все с самого начала, и даже не один раз. Но победа стоит этого – ты станешь «королевой»!

Все эти примеры: про платья, макияж, интерьер квартиры, про оценки мужчин и женщин приведены не для того, чтобы их копировать. Так думаю и рассуждаю я. Ты можешь все делать иначе, ведь стерва – индивидуалистка. Весь стервозный антураж – это не цель, а средство, позволяющее перевоплотиться в новый образ более плавно. Он подготавливает тебя к трансформации, создает ощущение целостной стервозной оболочки, продуманной до мелочей. Главное – это то, что у тебя внутри, твои стервозные мозги, манеры, чутье. В отличие от нового платья или делового костюма стервозную сущность не приобретешь за один день. А без нее все остальное теряет смысл и выглядит как «тулупчик с барского плеча». Для формирования стервы в принципе равнозначно, на чем ты сделаешь акцент – на карьере или внимании мужчин. Но не распыляйся, начни с чего-то одного и добивайся этого день за днем. Если тебе это интересно и важно – вперед!

Дружба как она есть

*Ваши друзья должны верить, что вы с ними совершенно искренни;
но ваша дружба требует, чтобы вы не были с ними совершенно искренни.*
Миньон Маклофлин

Искренних друзей мало. Да и спрос на них невелик.
Мария Эбнер-Эшенбах

Признаюсь тебе честно, что в вопросах дружбы я – скептик и циник. Люблю читать истории про верных друзей и подруг, впрочем, сказки и фантастику я тоже уважаю. Дело даже не в том, что у меня нет друзей, они есть, вернее, есть приятели и приятельницы, с которыми мне легко и интересно, есть партнеры и коллеги, с которыми еще интереснее. Я расцениваю дружбу не как взаимобязательство, а как союз, при котором одному или обоим участникам что-то нужно. Поясняю: один богаче, а другой умеет слушать, перед одной можно похвастаться, а другая обладает хорошим вкусом, и с ней приятно пошляться по магазинам.

Женская дружба – вообще разговор отдельный. У мужиков (я имею в виду нормальных представителей сильного пола) есть хоть какая-то этика в отношении жен или подруг друзей, но, как только между двумя подругами вклинивается мужчина, к которому они обе неровно дышат, вся дружба идет коту под хвост. Кому нужны подруги, которые, внимательно выслушав твой душевный монолог, на следующий день тебя высмеивают перед общими приятельницами? Кому нужны подруги, которые вечно просят в долг и не помнят о долгах, прикрываясь дружбой?

Я уже молчу насчет всем известного «друг познается в беде». Познается, но после познания становится больно и грустно оттого, что этого человека ты считала своим другом. Нет, кто бы что ни говорил, а с приятельницами жить легче. Приятельские отношения не «напрягают» и даже подталкивают к взаиморазвитию, ведь нужно быть всегда интересной, держаться на одном интеллектуальном и финансовом уровне. Это другу позволительно завалиться со своими откровениями на ночь глядя, звонить тебе в любое время дня и ночи, обижаться на твою занятость и невнимательность, а то и на душевную черствость и скупердяйство. Дружба подталкивает человека к поступкам, которых бы он никогда не совершил, будь рядом не друг, а приятель. С родственниками и друзьями как-то не принято особенно церемониться. Именно это мне всегда и не нравилось в дружбе.

Человек самодостаточный не нуждается в «верных» друзьях, на которых можно положиться в трудную минуту. Когда эта минута настанет, может оказаться, что никакой верной дружбы и нет вовсе, а люди, которым ты занимала деньги, не берут трубку, когда ты звонишь, и проблем у них хватает своих, а вникать еще и в твои... Так стоит ли подпирать себя дружбой, как костылем, стоит ли предъявлять повышенные требования к обычным, неплохим людям, которые никогда не станут друзьями с большой буквы? Ты ведь с ними «дружишь» не для того, чтобы тебе легче жилось? Так не обременяй их собой, будь приятельницей, но лучшей из всех.

Что касается дружбы на работе – это еще более печальная история. Коллеги имеют дурную привычку сплачиваться вокруг тебя, когда ты находишься с ними на одной и той же ступеньке. Шаг вниз или вверх, и никого рядом нет. Вчерашние приятели поливают тебя грязью, завидуют и обзывают карьеристкой. Кому приятно оказаться в подчиненных у вчерашней подруги, с которой еще вчера в курилке обсуждались все недостатки директора? А кому приятно дружить с «диссиденткой», когда ходят слухи о ее увольнении?

Друзья хороши, только когда ты с ними барахтаешься в одной луже, а станешь тонуть или выпрыгивать – тут и дружбе конец. Известные всем «огонь, воду и медные трубы» одному

пройти гораздо легче, чем в компании. Придется либо бросать «боевых товарищей», которые дальше идти никак не хотят, либо тащить их за собой, кормить и поить по дороге, да еще и слушать возмущенное нытье. Я знаю, что со мной многие не согласятся, ведь дружба – это святое. Я тоже так думала, у меня тоже была верная, еще «детсадовская» подруга, с которой мы дружили восемнадцать лет, была, пока она не заняла денег и не пропала навсегда.

Мною проверено многократно, что стоит только приблизить человека, особенно того, кто находится у тебя в подчинении, как он тут же начинает пользоваться твоим расположением, просит заказы повыгоднее, отлынивает от работы и упирает на то, что ты – друг, а значит, должна его понимать. Так уж видно суждено быть, что у лидеров нет друзей. Есть приятели или прихлебатели, которым что-то нужно. Есть расчетливые люди, которые вкладывают в тебя душу и деньги в расчете, что ты им отплатишь сторицей, но друзей нет.

Стерве нужно научиться очень многому, в том числе – бороться с прилипалами. Как рыба с тем же названием прилипает «намертво» к акуле, так и человеческий «прилипала» пристаёт к сильному, умному или богатому. Цель у представителей животного и человеческого мира тоже похожа – покормиться с барского стола. Прилипалы давят на жалость, постоянно жалуясь на здоровье и вечные проблемы, от которых «суперчеловек» избавлен (в таком случае формируется комплекс вины перед бедным, несчастным и больным человеком), они льстят, превознося тебя до небес и противопоставляя своей убогости. Они очень хорошо знают, что любой человек подвластен условностям и общественному мнению. Пресловутое «а что люди подумают?» не мучает только тех, кто имеет прочный тыл в лице родителей или влиятельных возлюбленных, или тех, кому терять и вовсе нечего. Всех нас, сколько ни притворяйся, волнует взгляд, оценка со стороны, все мы ждем похвалы и одобрения, осуждения наших недругов. Именно этим пользуются прилипалы. Приглядишься, и в своем окружении ты наверняка отыщешь таких. Разве это друзья?

♥ Смирись с тем, что, несмотря на «умничания», которые слышны из каждого угла, большинство людей – это злобная серая масса, вырваться из которой непросто. Можно стараться себя противопоставить ей, можно всю жизнь бороться, но вряд ли от этого что-то изменится.

♥ Смирись с тем, что ты будешь всегда на виду, но всегда одинока. Другьям, коллегам, начальникам и всем остальным по большому счету глубоко наплевать на твой богатый внутренний мир.

♥ Смирись с тем, что приобретая друга, каждый стремится в дружбе проявить себя или что-то украсть у другого, чтобы самому стать лучше.

Если смотреть на дружбу под таким углом, то друзья должны быть ВСЕГДА чуть умнее, чуть богаче, чуть способнее, но не красивее или талантливее, друзья должны сменяться, когда ты становишься лучше и выше, как старые платья и квартиры, в которых ты жила, чтобы не стать обузой. Но разве это дружба в ее традиционном понимании? Потому-то я и говорю, что у меня нет друзей...

О пользе оптимизма

Тот, кто смеется, сдается последним.
Мери Петтибон Пул

Вы можете представить себе мир без мужчин? Ни одного преступления, и много счастливых толстых женщин.
Николь Холландер

Можно сколько угодно рассуждать о «писаной» красавице, уверенности в себе и королевской осанке, но ты никогда не станешь стопроцентной стервой до тех пор, пока не научишься смотреть на жизнь с особенным стервозным юмором. Кто бы мне ни говорил, что маска холодности и недоступности привлекает мужчин, я ему не поверю хотя бы потому, что знаю нескольких мужчин, живущих с женами только из-за их чувства юмора и оптимистично-пофигистичного отношения к жизни. Смотреть на нашу жизнь можно только со смехом или со слезами на глазах. Я выбираю первый сценарий и веселюсь всюду уже много лет подряд (впрочем, это ты, наверно, поняла и по моим текстам).

Людьми очень не хватает веселья, поэтому они смотрят юмористические передачи, читают Дарью Донцову и очень ценят веселых людей. Думаю, автор иронических детективов не зря выбрала именно этот жанр. Его популярность уже была апробирована книгоиздателями на романах Иоанны Хмелевской. Книжки Дарьи Донцовой были обречены на успех. Я даже подозреваю, что муж Донцовой (по профессии психолог) мог ей подсказать самые удачные (с точки зрения привлечения покупателей) ходы для написания романов. Заметь, перед «убийственной» смесью из юмора, почти дарреловских описаний животных, походов сообразительной, похожей на каждую из нас героини (которая остается оптимисткой, несмотря на любые невзгоды) и ее детей может устоять... Даже не знаю кто.

Точно так же я не могу сказать, какой мужчина устоит перед стервой, которая манит улыбкой и отшпигивает в манере, которую в народе называют «палец в рот не клади». Если он – затурканный трудоголик, твой юмор (а не секс!) разнообразит его существование, отвлечет от проблем, поможет посмотреть на вещи с мудрой простотой, которая свойственна всем оптимистам. Другой вариант: если он весельчак, который сам сыплет остротами, разве приятно ему будет видеть рядом с собой чопорную барышню, которая не знает, в каком месте смеяться, когда он рассказывает свежий анекдот?

Отсутствие у женщины чувства юмора нередко воспринимается мужчинами как отсутствие ума. Если женщина скучна, она, скорее всего, закомплексована и окажется плохой любовницей. Именно юмор помогает людям ужиться друг с другом, а не абстрактное «понимание» и «умение подстроиться друг под друга».

Правда заключается в том, что большинство женщин некрасивы и злы на себя и окружающих, а мужчины слабы и любят всех учить жить. Изменить что-либо в их и своей жизни очень сложно. Гораздо легче поменять свое отношение к жизни и смотреть на всех окружающих с веселым прищуром. Тогда и они не будут совсем уж всерьез воспринимать твои колкости и замечания.

С улыбкой на губах можно говорить какие угодно гадости. Попробуй завтра сказать любимому: «Ах, ты мой очаровательный уродец!», он не обидится, а рассмеется в ответ. Попробуй поднять мужа с дивана не грубым «Опять разлегся!», а полушутливым: «Не соблаговолит ли милостивый государь в обмен на классный сеанс орального секса помочь мне с уборкой в квартире?». Смысл один и тот же, слова разные.

Используй не только смешные выражения собственного сочинения. Убедилась на собственном опыте, что самые смешные фразы приходят в голову через несколько минут после того, как ты уже что-то ответила. Будь актрисой, копируй знакомых и друзей, акценты всех стран и народов. Владение одним только еврейско-одесским говором сделает смешными многие твои высказывания.

♥ «Левочка, чтоб ты сдох, кушай, тебе надо поправляться!»;

♥ «Мама, вы не поверите, но мы таки ж решили пожениться!»;

♥ «Боже ж мой, и это мне говорит человек, которого я ежедневно люблю душой и телом?»;

♥ «Мама мне всегда говорила, что мой муж будет меня любить, но я даже предположить не могла, что он это будет делать так часто!».

Не меньший эффект производят и высказывания с «хохляцким» акцентом, как у Верки Сердючки. Скажи любимому вместо «Ты совсем дурак!» смешное «Чи шо ты с глузду зыхав?», назови его в шутовском комплименте «ух, ты мой писюнячий злыдень» (то есть сексуальный маньяк). Поиграй в развратную Солоху, готовую отдаться за кусок сала. Не думай, что стерва должна быть чопорна и похожа на эльфа. Иногда, конечно, похожа. Когда надо соблазнить «толкиенутого» мужчину, который в свободное время рисует карты захвата сказочных земель и строгаёт мечи для боев с такими же «...нутыми».

Ты можешь поиграть в скромно-забитую «женщину гор» и обращаться к своему мужчине, начиная со слов «слющий, дарагой». После такого вступления будет уже не важно, что ты скажешь дальше, мужчине будет смешно, он станет добрей и веселей. Разве с улыбающимся любовником не приятнее ложиться в постель? Разве не приятнее общаться с веселым собеседником, заранее настроенным позитивно?

Научи его «хохмить», тогда ваше совместное времяпребывание превратится в маленький КВН, соревнование в остроумии, к которому подключатся все друзья. Он будет гордиться каждой твоей удачной шуткой. К тому же, вид смеющейся женщины заводит мужчин. Не зря ведь в рекламах снимают улыбчивых лукавых женщин, а не строгих училок. Смеющаяся женщина очень похожа на женщину возбужденную. Она краснеет, глаза начинают гореть, дыхание становится прерывистым. Многих мужчин это возбуждает. Еще один аргумент в пользу смеха!

Тренировать чувство юмора сложно, но можно. Для начала «укради» шутки и приколы у всех знакомых и апробируй их на коллегах и в других компаниях, прочитай побольше анекдотов и веселых историй, которые ты в изобилии найдешь в Интернете. Не стоит выдавать истории за произведения собственного сочинения. О твоей уловке наверняка узнают (как я легко узнаю в романах той же Дарьи Донцовой фрагменты из историй с разных сайтов). Не делай участниками чужих историй своих знакомых. Им это вряд ли понравится. Скажи честно – прочитала.

Поставь себе цель: каждый день находить в своей жизни, в работе что-то забавное, а вечером рассказывать о случившемся своему мужчине. Коллекционируй выступления, которые готовят к разным праздникам на работе, и сама придумывай сценарии. Массовики-затейники всегда «на ура» принимаются в любой компании.

Смотри юмористические передачи, читай книги Успенского, Ильфа и Петрова, Булгакова, Тэффи, Зошенко и Аверченко, подмечай, какие приемы они используют. Даже детские стишки-страшилки и стихи Остера, процитированные к месту, фразы, сказанные голосом мультяшного персонажа, способны «завести» аудиторию. Запоминай и записывай удачные тосты и поздравления, делай «домашние заготовки», собираясь к кому-нибудь в гости.

В умении веселиться есть и свои «но». Как бы хороша ни была шутка, высмеивающая чьи-то недостатки, удержи ее в себе. Далеко не все люди с энтузиазмом готовы посмеяться над собой. Зато они способны поиздеваться над твоим зубоскальством (когда ты покинешь ком-

панию), мельком заметив, что прежде, чем улыбаться во весь рот, тебе не мешало бы вставить зубы или почистить их от зубного камня.

Знаю, как тяжело быть оптимисткой, как раздражают завистники и просто дураки.



Мой совет: не можешь принять человека, пожалей его и порадуйся про себя, что ты лучше, умнее и сильнее.

Это ли не повод для оптимизма? А напоследок расскажу тебе мой любимый анекдот, правда, он содержит ненормативную лексику, но менять все равно не буду, иначе потеряется изюминка. Попробуй вспомнить его в «тяжелую годину» и рассмеяться над своими, я уверена, временными неудачами.

Просыпается утром пессимист, заглядывает в кошелек и начинает, как обычно, ныть: «Ну вот, как всегда, денег нет ни х. я». Просыпается оптимист, заглядывает в кошелек и произносит: «А в кошельке-то – х. й!!!».

Теперь ты понимаешь, что не так важно, что происходит и с кем ты имеешь дело, как твое отношение к себе, людям и обстоятельствам?

Стерва в большом городе

Огни большого города и кому они светят

Не бойся того, что твоя жизнь кончится; бойся того, что она никогда не начнется.

Грейс Хансен

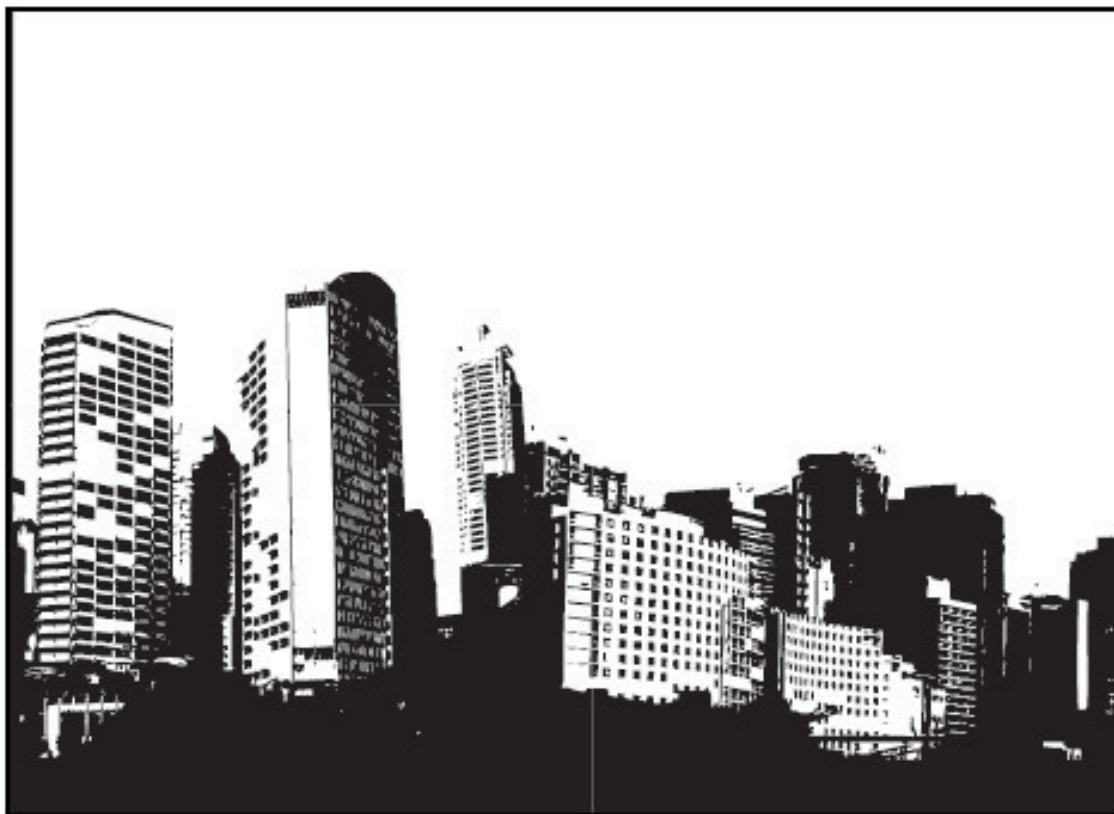
Город – это в первую очередь движение: бежит время, двигается транспорт, идет карьерный рост, нарастают проблемы (это тоже движение), воздействует на людей реклама (как никак двигатель прогресса). Город никогда не стоит на месте, он постоянно находится в движении. Суeta городской жизни – это тоже движение, но только бестолковое и бесполезное. Но почти все жители города постоянно суетятся, пытаются двигаться в правильном направлении или шагaть в ногу с более удачливыми соперниками. Настоящая стерва НЕ МОЖЕТ и НЕ СОБИРАЕТСЯ существовать как частица беспорядочного движения (это из школьного курса физики), она всегда знает, ЧЕГО хочет и КАК этого добиться. Чтобы научиться этому и избежать ошибок, необходимы знания и опыт.

Город можно рассматривать как огромный лабиринт, в котором легко потеряться, не имея ориентиров. Теряются в городе не только приезжие, но и коренные жители, так как слишком много соблазнов-закоулков, возможностей-перекрестков и проблем-препятствий. Законы города суровы, условия выживания тяжелы. Но все соблазны преодолимы, все проблемы «решаемельны». Карьера, развлечения, мужчины – все это может быть твоим... или пройти мимо тебя. Ты можешь погрузиться «по самые серые уши» в работу или в личную жизнь, или в развлечения и потерять все, потому что не смогла вовремя сориентироваться и выбрать свою дорогу в лабиринте городской жизни. Вспомни, сколько раз тебе давали, непонятно почему, «от ворот поворот» при устройстве на новую работу, заканчивались, не успев начаться, отношения с мужчинами, да мало ли еще каким образом жизнь била тебя «под дых».

И каждый раз ты сидела и безрезультатно пыталась понять, что же ты не так сделала, и понять не могла. Беда многих женщин, еще не освоивших в совершенстве «стервологию», в том, что они не разбираются (или разбираются плохо) в законах города. Я сама поначалу не раз натыкалась «фейсом об тейбл», пока не разобралась, что к чему, а, разобравшись, все смогла изменить. Теперь никто не сможет меня игнорировать или помешать сделать то, что я хочу.

Помни, что если ты сумеешь понять город, понять его законы, то город непременно примет тебя и станет тебе близок. Я же, в свою очередь, расскажу тебе о законах, по которым он живет, о его больших и маленьких секретах.

У города свои законы, своя скорость. Жить в городе и чувствовать себя в нем комфортно – это разные вещи. Иногда город начинает раздражать и «давить», и хочется сбежать в деревню, но хорошая работа и хорошие мужчины любят «городских штучек». И не важно, где ты родилась: для того, чтобы добиться успеха, тебе придется влиться в жизнь мегаполиса. Ты можешь попробовать сделать это сама, при этом потеряв время и деньги, а можешь прочитать книгу и облегчить путь к выбранной тобой цели.



Успеха и славы хочется всем. Кто-то добивается намеченного, борясь с собственной ленью и завистниками, а кто-то до старости зачитывается биографиями великих или обсуждает более удачливых знакомых, копаясь в их «грязном белье», и напрочь забывая о том, что победителей не судят. Можно хоть каждый день рассказывать себе, что ты не хуже других, что жизнь, которую ты выбрала, замечательна во всех отношениях, но стоит ли обманывать себя? Стерва тем и отличается от обычной женщины, что она не лжет себе и не пытается самоутешиться уговорами. Стерва себя программирует на счастье, на успех, на удачу, презрительно относясь к высказываниям наподобие: «не судьба», «так уж получилось», «мне не повезло». Человек, который управляет своей жизнью, никогда не обвиняет в своих неудачах людей или обстоятельства. Пусть меня считают эгоисткой и дамой «себе на уме». Да, я эгоистка, если считать эгоизмом убежденность в том, что больше, чем самой себе, ты никому не нужна. А еще я лентяйка, потому что не понимаю, зачем тратить время и силы на то, чтобы сначала создать проблему, а потом с упорством ее решать.

В небольшом городке сделать карьеру, мягко говоря, проблематично, да и выбор женихов невелик. Ты, конечно, можешь обчитаться классиков мировой литературы и возомнить себя той, что «коня на скаку остановит и в горящую избу войдет», попутно твердя, что русская женщина – жертвенница по натуре. Потому-то русских дурочек так любят иностранцы.



Весь парадокс заключается в том, что рядом с женщиной, мечтающей о принце, почему-то всегда оказывается Иван-дурак.

Эта книга – для женщин, которые никак не могут понять, почему одним удастся все, а у них в жизни мало что получается, для тех, кто до последнего времени был убежден, что для счастья и богатства нужно родиться, а не создавать и то и другое своими руками. Я утверждаю

(и искренне в это верю), что человек, покоривший город и понимающий его, способен на все. В свое время я сама «покоряла город», вживалась в ритм большого областного центра, а спустя десяток лет переехала в столицу, поэтому знаю, о чем говорю.

Для чего тебе нужен город? Я не случайно задаю этот вопрос.



Самые простые вопросы часто оказываются самыми сложными.

Пока все хорошо, пока живешь себе припеваючи, задумываться о смысле жизни как-то не хочется, а когда плохо, задумываться-то особенно и некогда.



Зависть – двигатель прогресса.

С детства во мне боролись две крайности – желание избавиться от завистников и желание, чтобы мне завидовали: глубоко, с чувством и от всей души. По моим наблюдениям, все люди боятся, чтобы их не сглазили, и одновременно страстно желают, чтобы им позавидовали. Это происходит из-за самой природы зависти. Если человек признает, что ты чего-то достиг, он желает этих достижений самому себе, а значит, завидует.

Стерве приходится мириться с тем, что она всегда окружена завистниками. Она знает, что белой зависти не бывает, а постоянно увеличивающееся количество завистников говорит только о том, что она на правильном пути. Потому-то, наверно, и говорят, что завидовать – это плохо, а о том, что плохо быть объектом зависти, я ничего пока не слышала. В принципе рецепт избавления от завистников очень прост: живи в нищете с мужем-алкоголиком, не пользуйся косметикой и ходи в обносках. Исходя из обратного, можно сделать вывод: стерва просто обречена на зависть.

Много лет назад гадалка, к которой я пошла по совету подруги, мне сказала: «Беда твоя, девочка, в том, что много у тебя завистников». Буйное воображение сразу нарисовало маленькую беспомощную девчушку, барахтающуюся в лапах монстров. Но немного позже, поразмыслив, я пришла к выводу, что гадалка говорит эту фразу всем посетительницам, а они верят, потому что нет человека, у которого бы не было завистников. Соседка завидует, что у тебя на веревке сушатся трусы без дырок, а коллега – удачной идее или похвале начальника. Успешный человек, добившийся славы или богатства (а то и того, и другого), окружен дружелюбными приятелями только в рекламе пива. В реальной жизни он рискует остаться совсем один, окруженный злобным шипением неудачников.



Много лет назад, когда мне было одиноко и неудобно в большом городе, я постаралась представить разных людей, их жизни, объединить их ценности и судьбы в какую-то систему. Прошло много лет, но составленная «система» не только не изменилась, но и расширилась. Я представила жизнь в виде широкой и бесконечно длинной реки. Кто-то плывет на байдарке, а рядом проплывает светящийся огнями пароход, на берегу сидят люди, уставшие плыть, а кто-то хитрый прицепился к пароходу и плывет на буксире. По реке проплывают ветхие плоты и добротные яхты, встречаются «дурики», гребущие не в ту сторону. Стоит ли задумываться, зачем все мы плывем, стремясь перегнать друг друга? Может, это то, что называется философским взглядом на жизнь? Каждый из «пловцов» завидует другим, но завидует по-своему: тот, кто сидит на берегу, завидует проносящемуся мимо на водных лыжах, а тот,

что стоит на лыжах, завидует сидящим на берегу, потому что они нашли возможность отдохнуть.

Женщина, которая рано стала матерью, завидует подруге, сделавшей карьеру, а успешная бизнес-леди приходит в гости к подруге и мучает ее детей своим нерастраченным материнским инстинктом. Страшненькие осуждают «развратных» красавиц, а красавицы презрительно поглаживают на «страшилок», втайне мечтая о хотя бы нескольких днях без мужского внимания.



Вот и получается, что зависть – это попытка принизить чужой успех и достоинства, чтобы не выглядеть бледной тенью на чьем-то фоне.

Если ты еще не поняла, к чему затеян этот разговор о зависти, объясняю: женщину, которая хоть чуть-чуть выделилась из своего окружения, все начинают сбивать с толку. У всех, кто уезжает из деревни в город или из родного города в более крупный, даже у тех, кто живет на окраине города, а работает в центре, сразу возникает масса проблем. От тех людей, с которыми ты выросла и жила радом, от родственников, братьев и сестер все равно никуда не деться. Бывшие подруги и соседи, даже твои родители, привыкли к тебе той, прежней, до боли знакомой. Город и успех меняют человека. Возвращаясь в компанию старых знакомых или родственников, ты будешь слышать, что одеваться нужно совсем не так, что жизнь прожить – не поле перейти, что пора выходить замуж, что образование для женщины вовсе не обязательно, а город – это обитель разврата.

Чем беднее и скучнее жизнь, чем меньше человек уверен в собственных силах, тем больше он подвержен стереотипам. Потому-то в сложные периоды жизни мы ищем поддержки у друзей, родственников, ожидая, что близкие подтвердят правильность наших поступков и оправдают промахи. Самые разочарованные и отчаявшиеся ударяются в загул/запой или религию. По сути, это тоже самообман, который, конечно, упрощает жизнь и якобы дает ответ на вопрос: почему у кого-то что-то получилось лучше. Но стоит ли обманывать себя и верить чьим-то субъективным оценкам и суждениям? Единственная вера стервы – вера в саму себя. Только она выручает в городе, выводит из стресса и депрессии.

Спорить с бывшими друзьями и родственниками – пустая трата времени. Спор – это борьба устоев и убеждений, а ведь их нельзя поменять за один день.

Действовать вопреки любым советам или кому-то назло тоже глупо. Самые жестокие разочарования ожидают человека, который поставил неверную цель и долго стремился к ней душой и телом. Так обливается слезами карьеристка, которая не смогла построить личную жизнь и упустила собственных детей. Так рвет на себе волосы домохозяйка, которая осталась одна и стала никому не нужна, когда дети выросли и ушли из дома.

Когда знакомые и родители не просто поучают, но и хотят навредить, даже совсем этого не желая, твоим планам, они становятся опасны. В свое время мне пришлось прекратить общение с подругами, которые сплетничали обо мне, женихом, считающим, что я слишком много работаю, уйти из родительского дома, потому что мама с папой надоедали каждый день напоминаниями о том, что я рискую остаться старой девой и веду аморальный образ жизни. Сейчас я знаю, что все сделала правильно, но тогда во мне этой уверенности не было совсем.

К сожалению, в нашей жизни все непросто, хотя гораздо легче было бы кого-то слушаться и делать все по чьей-то указке, не совершая ошибок. Именно этим пользуются родители и друзья, затягивая тебя в ту жизнь, которая для них хороша и привычна, но для тебя может оказаться совсем неподходящей.

Итак, тебе пора покорять большие города если:

♥ твои приятели любят тебя безумно, и приглашают на все праздники, чтобы ты их развлекала и скрашивала компанию своим присутствием;

♥ в твоем окружении нет людей, которые казались бы тебе более умными и интересными, чем ты сама;

♥ ты хочешь заработать много денег;

♥ ты решила найти достойного отца для своих будущих детей, а в твоем окружении нет подходящего кандидата;

♥ тебе советуют почаще отдыхать люди, которым ты могла бы посоветовать побольше работать;

♥ тебе надоел привычный круг общения, и ты все чаще проводишь вечера сама с собой или с книжкой на диване;

♥ ты чувствуешь, что стало скучно и нудно, как будто твоя жизнь, как заевшая пластинка, застряла на одном витке;

♥ ты решила начать жить по-новому, и требуется смена обстановки, потому что все напоминает о каких-то неприятных событиях или человеке, которого вспоминать тебе совсем не хочется.

Если у тебя совпало сразу несколько пунктов, поздравляю, ты вступила в новую жизнь и готова к освоению новых пространств и миров. Так зачем же откладывать этот удивительный и волнующий момент? Начинаем новую жизнь!

Технология правильных покупок

Универмаг – это место, где расстаются с деньгами, а встречаются у входа.

Интересное наблюдение

На первый взгляд кажется, что «технология покупок» – наука надуманная. Казалось бы, чем больше денег, тем меньше необходимость думать и планировать, что и в какой очередности покупать, да и проблема выбора отпадает сама собой: покупай в фирменных магазинах или за границей во время турпоездки. Но это не так. Быть богатой и выглядеть дорого – это разные вещи. Достатку довольно часто сопутствует безвкусица, потому что богатый человек не задумывается, пойдет ли ему та или иная вещь или прическа. В результате получается нелепая ситуация – шкафы забиты одеждой, а одеть-то, собственно, и нечего.

Второй подводный камень – покупка ненужных вещей из-за чудовищного потока рекламной информации, который обрушивается на наши бедные головы. Ты замечала, что большая часть рекламы рассчитана именно на нас, женщин? Кто-то гениальный очень давно подметил женскую податливость на рекламные трюки и сделал ставку именно на слабый (во всяком случае в том, что касается рекламы) пол. В силу особенностей женской психики мы не задумываемся над рекламой, а наивно верим в то, что морщинки разгладятся именно на указанный в рекламном ролике процент, а зубы побелеют, как у красоток с керамическими коронками, рекламирующих очередную жевательную резинку. Рекламщики заметили все наши слабые места и воздействуют на нас всеми возможными инструментами.

ЖАДНОСТЬ. В рекламе рассказывают о том, как выгодно купить новую упаковку чего-нибудь, в которой столько-то процентов щедрые производители специально для тебя насыпали бесплатно.

ЗАВИСТЬ И ЖЕЛАНИЕ ВЫДЕЛИТЬСЯ. Тебе продемонстрируют превосходство «умной» покупательницы перед той, что проигнорировала совет по приобретению очередного чудодейственного средства.

СТРЕМЛЕНИЕ ПОНРАВИТЬСЯ МУЖЧИНАМ. Реклама демонстрирует красавцев, которые сразу укладываются штабелями к твоим ногам после того, как куплено и применено то, что рекламируется.

ЗАБОТА О ПОТОМСТВЕ. Тебе покажут очаровательных младенцев с сухими попками, по сравнению с которыми твой малыш выглядит недокормленным заморышем, обделенным материнской лаской.

ЛЕНЬ. Вот уж где простор для рекламы! Похудение без спорта, пельмени из пакетиков, стирка без хозяйки, райская жизнь, не вставая с дивана! Все сделано для нас и за нас, остается только купить и наслаждаться жизнью. «Индустрия лени» огромна. Это сетевой маркетинг и суперсистемы для омоложения, памперсы и чудо-моющие средства, растворимый кофе и соевые сосиски, избавляющие от хлопот у плиты.

ЛЮБОВЬ К КРАСИВЫМ ШТУЧКАМ. Давным-давно с юмором подмечено, что предки женщин произошли не столько от обезьян, сколько от сорок, которых также привлекает все блестящее и непонятное. Кремы с непонятными ингредиентами, упакованные в красивые коробочки, исчезают с прилавков. Ты никогда не задумывалась, сколько твоих денег ушло на оплату упаковки, а не товара? Ведь затраты на изготовление флакончика и коробочки автоматически добавляются к стоимости содержимого.

ВЕРА В АВТОРИТЕТ. Женщины безоговорочно верят известным артистам, стоматологам, гинекологам, специалистам институтов красоты и гримерам голливудских див. Им и в голову не приходит, что всем этим людям заплатили за обман. Моя подруга искренне удиви-

лась, когда увидела стоматолога из рекламы в эпизодах любимого сериала. Причем первая мысль, которая у нее возникла, – стоматолог поменял профессию.

УВАЖЕНИЕ К УМНЫМ СЛОВАМ. Когда в очередном ролике используются слова: «протеины», «бифидобактерии», «кариес», «каротины», «триклозан», «хлорсодержащие» и т. д., отношение к рекламе меняется даже у очень умных женщин. Создается ложное впечатление, что это уже не навязывание товара, а грамотная научная консультация, объясняющая принцип действия того или иного средства. Ты ошибаешься, это все та же реклама, несмотря на обилие умных слов и серьезность лиц тех, кто их произносит.

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ НЕГРАМОТНОСТЬ. Для мужчины очевидно, что стоимость рекламных роликов и объявлений огромна. Производитель вынужден чем-то перекрывать свои расходы. Он либо включает цену рекламы в себестоимость продукции, либо экономит на качественном сырье, заменяя дорогостоящие компоненты более дешевыми. Отсюда вывод: товары, которые активно рекламируются, проигрывают аналогам либо по качеству, либо по цене. Именно реклама, навязывая тот или иной товар, часто ведет к покупке потребителем далеко не самой качественной продукции. Большинству женщин подобные выкладки в голову, к сожалению, не приходят...

ЛЮБОПЫТСТВО И СКЛОННОСТЬ К ЭКСПЕРИМЕНТАМ. Мы, женщины, от природы любопытны. В сочетании с доверчивостью любопытство заставляет купить очередной флакончик и намазать его содержимое на себя. А вдруг в этот раз получится? В прошлый не получилось, но в этот-то должно? Кто-то придумал, что если долго мучиться, что-нибудь получится. Женщины подхватили эту неосторожно брошенную фразу, превратив ее в гимн, под который совершаются все покупки. Неудачи прошлых экспериментов никого не смущают. А напрасно: любопытство за деньги – слишком большая роскошь.

ЛЮБОВЬ К ЖИВОТНЫМ. Милые кошечки и ухоженные собачки на экране усиленно поглощают непонятное содержимое баночек и пакетиков, и жалостливое женское сердце ноет: мой любимец тоже достоин деликатеса из рекламного ролика! Для более сильного влияния на нас рекламщики применяют так называемый «визуальный ряд», с помощью которого рекламная информация максимально воздействует на слабую женскую психику. Пример этому – использование очаровательного морщинистого щенка шарпея в рекламе крема от морщин или белоснежной ангорской кошки с котенком, лежащих на стиральной машине. Кошка с котенком ассоциируются с домашним уютом и тишиной, поэтому рычаги воздействия, заложенные рекламщиками, таковы: белая кошка и белая стиральная машина – символ чистоты; кошка и котенок – символ тишины и спокойствия. Про шарпея и так все понятно. Выводы очевидны...

ЖЕЛАНИЕ СООТВЕТСТВОВАТЬ. С экрана телевизора нам усиленно навязывают образы рекламных красоток, их секреты успеха у мужчин, стиль жизни. Под этим соусом нам «втюхивают» кремы и лосьоны, бритвы и средства для эпиляции, тушь, лак для волос, дезодоранты и прокладки. И мы, как дуры, ведемся на эту провокацию, чтобы хоть отчасти стать похожими на тех, кто на экране, не задумываясь о том, что все мы разные, не похожие друг на друга, и то, что хорошо для одной, абсолютно не подходит другой. Рекламщики используют наши слабости в девизе: «вы этого достойны». Выводы делай сама...

МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ. Рекламщики успешно используют и такую нашу женскую черту характера, как мечтательность. Кому из нас не хотелось выиграть путевку на двоих в романтическое путешествие на какой-нибудь теплый остров? Хотелось?! А теперь вспомни, сколько ты видела рекламных акций, в которых главным призом было романтическое путешествие. Вспомнила? Молодец. А теперь сколько ты знаешь человек, которые хоть что-то выиграли?! Выводы делай сама...

Постарайся относиться критически к тому, что ты видишь, смотришь и читаешь. Задумайся над тем, кому и насколько выгодно, чтобы ты поверила в очередную рекламную сказку.

В рекламе работают очень умные люди, как правило, они имеют высшее психологическое образование, поэтому они просчитывают реакции поведения потенциальных покупателей на два хода вперед и создают соответствующую рекламу. Как гласит древняя китайская поговорка, «капля долбит камень не своей силой, а постоянным падением». Реклама постоянно исподволь воздействует на нас, поэтому сегодня ты смеешься над дурацким роликом, а завтра, сама того не замечая, положишь рекламируемый товар в корзинку с покупками. Вывод: старайся не только критически относиться к рекламе, но и контролировать себя во время посещений супермаркетов и рынков.

Реклама, помимо всего прочего, воздействует на тебя исподволь – через твоих знакомых и детей (в рекламных кругах это называется «позвонковая реклама»). Ты можешь не поддаваться на действие прямой рекламы, но пойдешь на поводу у своих подруг, упоительно рассказывающих о новом «чудо-порошке», или у ребенка, назойливо выпрашивающего новый «супербатончик». Вывод: купи самую маленькую упаковку «чудо-порошка» и попробуй ее в деле. Так ты сама сможешь оценить, насколько он хорош. «Супербатончик» (купи два: один – себе, другой – своему ребенку) съешьте вместе. В процессе поедания вырази недоумение по поводу вкусовых, а уж тем более энергетических свойств купленной сладости. Какая «крутизна» может быть в поедании батончиков? Ведь даже ребенку должно быть понятно, что какой-то дядя крутит во время показа мультиков ролики про батончики, чтобы мама выложила деньги на покупку шоколадной ерунды. А когда «супербатончик» будет съеден, купи ребенку ХОРОШУЮ (!) российскую шоколадку, ведь не зря говорят, что все познается в сравнении.

Предположим, что тебе удалось избежать рекламного наваждения. Самое время задуматься о том, что на самом деле необходимо купить, а за что постоянно «глаз цепляется», потому что оно модное или «красивенькое».

Состоятельная стерва может позволить себе слабости в покупках, поддаваться сиюминутному желанию экспериментировать, следовать модным тенденциям, иметь несколько вечерних туалетов, обувь экзотических расцветок, посещать фирменные магазины не только в дни распродаж. Для стервы с умеренным достатком – это, увы, недоступная роскошь, иначе она рискует превратиться в рабу покупок и своих неумных желаний, влезть в долги.

Для успеха – и в работе, и у мужчин – вполне достаточно соблюдения нескольких не слишком сложных правил. А остальные желания – всего лишь женские капризы, заблуждения о том, что стоит только что-то купить, и мир преобразится, а мужчины сразу обернутся в твою сторону, широко открыв рот. Этого не произойдет, поэтому не стоит откладывать счастливые моменты на времена безумного расточительства (ведь они могут и вовсе не наступить). Чтобы освоить «технологии рациональных покупок», необходимо для начала рассмотреть характерные ошибки покупательниц и постараться их избежать.

Общеизвестно, что чаще всего женщины покупают:

- ♥ продукты питания;
- ♥ косметику;
- ♥ нижнее белье;
- ♥ обувь;
- ♥ одежду;
- ♥ вещи для квартиры (как полезные в хозяйстве, так и для создания уюта и красоты);
- ♥ вещи для работы (инструменты и оборудование, к примеру – компьютер, и для создания интерьера – цветы, календари, необычные подставки для разной канцелярии);
- ♥ делают крупные приобретения (от автомобиля до дачи на Канарах).

Желание у каждой из нас, независимо от достатка и места проживания, одно: сделать свою жизнь с помощью купленных вещей красивой, удобной и привлекательной для мужчин. Даже в природе, у птиц и животных, самка чаще всего прихорашивается, вьет гнездо и ждет, когда самец залетит на огонек. Но на практике все оказывается не так-то просто. Словно злые

демоны, выются над нашими головами желания что-то купить. А потом, придя домой, остается только удивляться – где же были мои глаза? О чем я думала? Чтобы не рвать на себе волосы после шоппинга, мною была разработана «теория рациональных покупок», которая состоит из «что мешает» и «что способствует». Для начала остановимся на том, что мешает.



Неумение копить. Женщины славятся своей подверженностью соблазнам. Каждая из нас не раз давала себе зарок: накопить на квартиру или машину, а по дороге к этой заветной цели приобрести шубку, новые сапожки и кожаный плащ. И где все это? Почему каждый год перед холодами мы с глубокими вздохами достаем из шкафа «ископаемую» дубленку и «прошлогодние» ботиночки, купленные мамой из жалости к замерзающей дочке? Потому что «растрывали» все заработанное на «гульки» и мелкие побрякушки, о которых уже не вспомнишь. «Закон денежных потерь» гласит: сколько бы ты ни потратила, в кошельке все равно останется денег меньше, чем должно было бы остаться, если из общей суммы вычесть сумму, на которую были сделаны покупки.

Уже который год я с ослиным упорством пытаюсь записывать траты и каждый раз убеждаюсь, что денег в кошельке все равно не хватает. Хоть червонца, да не хватает. Записи, правда, научили меня копить и находить деньги на крупные покупки. Поделюсь своим опытом: если решила купить что-то грандиозное, сразу после получения денег (аванс, зарплата или отдали долг) иди и покупай, иначе деньги улетучатся неизвестно куда. Если же полученная сумма мала, раздели ее на две части. Первая – это НЗ (неприкосновенный запас) на желанную покупку, а вторая – деньги на проживание. НЗ лучше всего убрать подальше от себя, иначе может возникнуть соблазн потратить его на что-то другое. Для «убирания» можно использовать накопительный счет в банке (деньги нельзя снять раньше срока окончания договора), родителей или друзей, которым НЗ дается в долг (естественно, люди должны быть порядочные и надежные).

Еще один способ совершить крупную покупку – занять на нее деньги. Долг – прекрасное средство для борьбы с «растрывкиванием», он дисциплинирует и подталкивает на поиски заработков. У меня есть один приятель, который все покупает в долг (с четко оговоренным сроком отдачи), а потом пашет с утра до вечера, чтобы отработать купленное. На мой вопрос – не проще ли сначала заработать, а потом купить, он ответил, что долг – это стимул. Существуют люди, которым проще каждый день высыпать в свинью-копилку мелочь из кошелька, чем складывать в стопочку бумажки. Если ты из таких – беги за глиняной «хранительницей» в магазин.

Главный закон покупок: большие деньги должны тратиться на большие вещи (конечно, в том случае, если они не вкладываются в дело, которое принесет еще больший доход). А определиться с приоритетами в покупках тебе поможет четкое планирование. Прямо сейчас сядь и составь список необходимых тебе покупок на год, затем раздели их по сезонам и месяцам, ну и, естественно, сопоставь с уровнем своих доходов.



Жадность. Всем известный мультяшный домовенок Кузя говорил: «Я не жадный, я домовитый». Точно также многие женщины пытаются оправдать хозяйственностью и дальновидностью абсолютно ненужные покупки. Не пытайся обманывать себя, это – жадность. Банальная женская слабость – загрести побольше и подешевле – порой оборачивается совершенно другой стороной, потому что, поддавшись благому порыву рациональной экономии,

женщина зачастую забывает подумать о реальной необходимости покупаемого ею товара и его качестве. Эти три составляющие (необходимость, цена, качество) не дружат почему-то между собой в женской голове.

Первобытные инстинкты гонят нас на распродажи, чтобы «задешево» купить очередную шмотку, которая будет валяться на полке. Дешевизна сбивает с толку. Срабатывает рефлекс: дешево – значит, надо брать. А нужно ли? Ведь известно, что «скупой платит дважды» и «мы не так богаты, чтобы покупать дешевые вещи». Но китайские рынки по-прежнему популярны из-за уровня цен, хотя трусики, купленные с запяленного прилавка, разлезаются после второй стирки, а от модной кофточкой по всему телу вскакивают прыщики – это реакция организма на редкий вид синтетики, произведенной в подвальном кооперативе какого-нибудь дядюшки Ли.

Неистребимое женское стремление сделать «запасики» из купленного по дешевке барахла достойно жалости. При отсутствии дефицита и перспективе товарного перепроизводства, которая грозит человечеству, стремление набить шкафчики и кладовки по меньшей мере смешно. Покупки на перспективу похудения могут так и не пригодиться. А сбыть с рук эти залежи практически невозможно – «секонд-хенд» любого качества сегодня стоит копейки. Бизнесмен Роберт Ли о покупках дорогостоящих вещей впрок сказал очень ценные слова: «Покупать стоит только то, что в случае кризиса можно продать в течение недели за половину стоимости».



Стремление быть модной и соответствовать окружению.

Мода – это дорого. Иногда мне кажется, что кутюрье – участники всемирного заговора против женщин. Они специально меняют модные тенденции из сезона в сезон, удлиняют или обрезают юбки, заостряют носки на туфлях, прописывают шляпы или береты, открыто издеваются над женщинами, подвергая опасности их здоровье: тонкие колготки с короткой юбкой в мороз, шпильки в гололед, начесы, от которых лысеют. Список можно продолжать до бесконечности. Тысячи людей день за днем работают, не покладая рук, для того, чтобы в один прекрасный день зайти в магазин и застыть перед одной из вешалок, прижав к груди самое дорогое и желанное, расстегивая кошельки и меняя разноцветные бумажки на «чудо». Индустрия обмана, живущая за счет женской доверчивости и желания быть модной, наступает со всех сторон. Показы мод и глянцевого журналы с модными красотками преследуют только одну цель: раскрутить тебя, а через тебя – и твоего мужчину, на деньги.

Но если посмотреть на моду с другой стороны, окажется, что ее вовсе и нет! Есть стили и имена известных кутюрье, но такой диктатуры шаблонной внешности, какая была в 60—70-е годы, давно уже нет. Если глянуть на странички старых журналов мод, сразу становится ясно, что именно модно: коротенькая юбка, квадратные каблук, «бабетта» и «стрелки» на глазах. Сегодня многое изменилось: мода стала более демократичной. Чтобы в этом убедиться, стоит посмотреть не показ коллекции известного кутюрье, а церемонию вручения премий киноактерам. Все женщины в зале одеты по-разному, порой даже очень странно и совсем не «по-модному», но схожи в одном: они стильные, уверенные в собственной неотразимости и индивидуальности. Высокая мода – это бизнес и одновременно увлечение для тех, у кого много денег и мало фантазии на что их потратить. Нужно ли говорить, что слепое следование высокой моде – это не для стервы, если, конечно, она сама не кутюрье.



Привычка делать покупки впопыхах и в последний момент.

Стоило бы развесить во всех магазинах плакаты: «Стой, не спеши, подумай еще раз!». Но такие плакаты не выгодны для тех, кто продает товар. Все продавцы прекрасно понимают, что большинство покупок мы совершаем, повинувшись импульсу, сиюминутному желанию иметь «это». Чем больше относительно свободных денег в кармане, тем сильнее импульс. Специально обученные продавцы так красиво разложат товар, что слюнки потекут. И когда рука уже тянется к кошельку, а пальцы дрогнут от предвкушения покупки, попробуй остановиться и подумать. Многих женщин в этот момент может заставить задуматься только электрошокер, заблаговременно положенный в кошелек. Если речь идет о еде, то представь ее вредность, количество калорий и забитые полки домашнего холодильника. Никогда не ходи по продуктовым магазинам и рынкам голодной, иначе точно накупишь всякой ерунды.

С покупками вещей сложнее, но справиться с собой тоже можно. Соблюдай правило трех вздохов. Вздох первый – действительно ли трата денег на «это» – лучшее вложение заработанного; вздох второй – сидит ли на мне вещь, как влитая, подходят ли идеально размер и фасон; вздох третий – есть ли возможность купить нечто подобное, но дешевле? Самые нелепые и затратные покупки – это те, что совершаются впопыхах. Вечером тебя пригласила на день рождения подруга, а тебе «нечего надеть». В обеденный перерыв ты пытаешься обежать все окрестные магазины и купить что-то новое и умопомрачительное, стараясь не смотреть лишний раз на ценник и качество покупаемого товара. Новые штанишки или платице кажутся тебе отпадными только потому, что они – новые. Висели бы они в твоём шкафу, ты бы на них даже не взглянула.

Стерва никогда не торопится купить обновку. Каждая вещь в ее гардеробе продумана до мелочей (к ней подобраны украшения и косметика, шейный платочек, туфельки и даже зонтик). Не каждая вещь достойна стервы, поэтому оценивать все, что так и просится уйти из магазина вместе с тобой, нужно не спеша, смакуя себя в обновке, поворачиваясь каждым боком к большому, хорошо освещенному зеркалу, чтобы не пропустить неудачную складочку, неровный шовчик. Процессом покупки можно и нужно наслаждаться. Так приятны суета продавцов и маленький маскарад в примерочной!

В начале главы, если помнишь, я писала о женской слабости тратить небольшие суммы на всякую фигню просто так, чтобы поднять настроение. Не думай, что мне самой чужда эта слабость, поэтому, чтобы не тратить деньги попусту, я придумала маленькую хитрость: как только возникает назойливое желание набить пакеты неизвестно чем, а карман тяготит N-ная сумма денег, я отправляюсь покупать подарки. В любое время года уместно приобрести подарки и сувениры для близких на Новый год, 8 Марта, 23 Февраля, для дней рождения друзей и родственников. На них ведь все равно придется тратиться, поэтому купленное заранее – это не пустая трата денег, а разумная предусмотрительность. Нужно ли напоминать, что перед праздниками цены в магазинах становятся выше, а прилавки заполняются лежалым товаром, который только так и можно «втюхать» покупателю? Двух зайцев в этом случае убить очень просто: ты сэкономишь на покупках и покупаешь вещи на самом деле качественные и нужные, потому что есть время и возможность выбрать. А перед праздником высвобождается куча времени на то, чтобы обзвонить с поздравлениями знакомых, накрыть стол к торжеству и придумать какой-нибудь приятный сюрприз своему мужчине.



Навязчивые и слишком вежливые продавцы. Много раз наблюдала в магазине картину – растерявшаяся покупательница, натянувшая на себя очередной «шедевр» от ведущих производителей, окружена продавцами, которые расхваливают ее вкус и фигуру, рассказывают, как все чудесно сидит и облегает (или наоборот, скрадывает пикантными складочками). И жен-

щина сдается, доверяя советам со стороны. Многие женщины охотнее верят чужим, не всегда искренним словам, чем самим себе.

Чтобы не попасться на удочку «заботливого» продавца, всегда держи в голове мысль, что это – его работа. Ты ему безразлична, а вот твои денежки – нет. Большинство продавцов имеют стабильную зарплату плюс процент от проданного товара. Для того, чтобы разгадать истинные намерения продавца, не нужно быть Шерлоком Холмсом и упражняться в дедукции. Тебе хотят, как минимум, что-то продать, как максимум – продать самое дорогое из всего имеющегося ассортимента. Воспринимай внимание продавцов как нечто должное и доверяй тому, что видишь сама. В крайнем случае возьми с собой знакомую, которая не заинтересована в том, чтобы ты выглядела ужасно, и обладает хорошим вкусом, но будь осторожна. Извечная женская зависть может привести к совершенно противоположному результату: ты пригласила знакомую для того, чтобы совместными усилиями выбрать самое красивое и то, что на самом деле идет, а она, обливаясь желчью, насоветовала купить всякую ерунду, потому что завидует твоему счастью в личной жизни, доходу или стройной подтянутой фигурке. Мама как советчик тоже не годится. В ее времена мода была несколько другой, поэтому неосознанно она может подтолкнуть тебя к покупке качественных и носких вещей слишком консервативного фасона.



Нетерпеливость. Возможно, тебе знакома ситуация – наконец-то ты выбралась пройтись по магазинам или на рынок, а желанной вещи так и не нашла. Но возвращаться без покупки как-то неприятно, да и жалко тратить на шоппинг еще один выходной. Поэтому в последний момент ты машешь рукой – «была не была» – и покупаешь хоть что-нибудь. Поверь, совершенно напрасно. Купленная таким образом вещь никогда не станет любимой, не окутает как вторая кожа. Она ляжет мертвым грузом в кучу таких же приобретений. Если уж такое приключилось, что ты не нашла ничего для себя, утешься мыслью, что стерва – женщина редкая, поэтому на этот раз не нашла ничего достойного в гряде ширпотреба.



Дурной вкус. Иметь дурной вкус очень накладно. Большая часть того, что будет куплено, никак не подойдет к тому, что уже есть. Экстравагантные туфельки потребуют экстравагантной кофточки, а сахарница с золочеными ангелочками испугает забежавшего на огонек мужчину сильнее, чем пластмассовая кашка из магазина приколов. Смотри журналы и показы мод, бери пример со стильных подруг, покупай вещи простых фасонов и спокойных цветов. Если не умеешь совмещать «верх» с «низом», отдай предпочтение платьям или костюмам. На каждый день выручат джинсы, они всегда в моде.



Разностилевость в одежде. Эта женская слабость встречается очень часто и обходится невероятно дорого. Ковбойские сапожки + пиджак классического покроя + джинсовая юбка + жилетка из велюра + блузка из набивного бархата + спортивная ветровка = нечего надеть. За те же деньги можно было бы составить гардероб в классическом, романтическом или спортивном стиле. Появились свободные деньги? И какую очередную ультрамодную обновку ты собралась покупать?



Стремление быть модной. Сводит на нет все попытки скопить денег на крупную покупку, притупляет инстинкт самосохранения (только мода заставляет нас носить тоненькие пиджачки в лютый холод, вставать на неустойчивую платформу и задыхаться в корсетах). Мода застит нам глаза новыми фасончиками, по сравнению с которыми все, что ты носишь, выглядит непроданным товаром из секонд-хенда. Это не так. Есть высокая мода, а есть повседневная. Ты же не на подиум выходишь по утрам, а идешь на работу. А модель в своей умопомрачительной шмотке в твоём неотопливаемом кабинете и пятнадцати минут не продержится.

Будем считать, что основные знания по теории рациональных покупок ты усвоила. В следующих главах мы остановимся подробнее на конкретных приобретениях, на которых может и должен задерживаться взгляд стервы независимо от возраста и достатка.

Шоппинг от А до Я

... Что бы ты ни делала, нужно просто просчитать Коэффициент Полезного Действия за день. Процесс не в счет. Как показал опыт, больше всего изматывает необходимость совершить кучу бесполезных поступков, связанных с перемещением в пространстве. Shopping, например.

Ольга Зарецкая

Закон покупки колготок гласит:



«Как только в сумке заводится запасная пара, та, что надета на тебе, сразу же рвется».

Закон подлости никто не отменял, поэтому заколки и резинки для волос постоянно теряются, продукты заканчиваются в самый неподходящий момент, а забытые при сборах в командировку вещи приходится покупать в другом городе, дублируя то, что уже есть. Самая страшная статья расходов – это мелочи. «Страшные маленькие прожорлики» незаметно «съедают» большую часть бюджета. Но противно даже не это, а то, что не видно, куда потрачены деньги.

Искусство покупки мелочей основано на смелости взять и навести порядок в доме, оценить «мелочный» потенциал и раз в квартал написать список недостающего – от ниток до баночек для круп. Второй шаг – выбрать «день для покупки мелочей», пройти со списком по магазинам и забыть о лотках с мелочевкой на три чудесных месяца. Такая бытовая политика избавит тебя от желания купить десятую заколку или тринадцатое серебряное колечко. Покупать вещи не по необходимости, а повинувшись сиюминутному капризу, глупо и расточительно.

Лучший способ избежать соблазнов – не ходить в магазины «посмотреть», а мужественно подняв голову, проходить мимо зазывных витрин. Когда я решила сделать в квартире ремонт, то поступила именно так: на полгода отменила походы по всем магазинам, кроме тех, в которых продаются стройматериалы. Знаешь, что самое удивительное? За «время лишений» я ничего себе не покупала, но мне с лихвой хватило всего того, что было куплено раньше: косметики и вещей, обуви и милых мелочей. Когда ремонт подошел к концу и стала ясна астрономическая сумма, в которую он мне обошелся, я с удивлением для самой себя поняла, что такие «деньжищи» легко отыскались в моем бюджете только потому, что я не «растрывывала» деньги, а вкладывала их во что-то одно. С тех пор борьба с «женщиной-сорокой» вышла на новый качественный виток. Я сразу предупреждаю своего мужчину во время походов по магазинам, что мне может понравиться какая-нибудь ерунда, прошу вовремя остановить, отговорить от покупки. Стоит только задуматься о смысле того, что хочется купить, как желание сразу кажется глупостью.

Но с инстинктами спорить сложно, поэтому мною были придуманы несколько недорогих способов их удовлетворения. Например, устроить себе поход в «секонд-хенд». Вот уж где простор для фантазии и возможность купить всякого барахла за смешные деньги! Я знаю нескольких стильных и богатых бизнес-леди, которые покупают в «секонд-хенде» фирменные новые вещи с этикетками ведущих фирм. В мешки с поношенным барахлом часто попадают абсолютно новые вещи нестандартных размеров или из старых коллекций, не оцененные «буржуинками» по достоинству.

Еще один способ дешевого самоудовлетворения (имею в виду исключительно покупки) – научиться торговаться и получать от этого удовольствие. Выторговать у египтянина половину

запрашиваемой суммы (приобрела данный опыт во время поездки в Египет) гораздо легче, чем рубль за килограмм картошки у деревенской бабушки, но торговаться можно везде и всегда.



Не дожидаясь распродаж, моя подруга Ирина за бесценок умудряется покупать фирменные шмотки в дорогих бутиках. Она критикует фасон и материал, который уже начал покрываться катышками, вслух и громко сомневается в том, что вещь действительно фирменная, замечает микроскопические затяжки от чужих ногтей и следы помады, оставшиеся после примерки. Когда же вконец замученные и убежденные в собственной ничтожности продавцы начинают плакать крокодильими слезами, осознавая, что продают такую фигню, Ирина барским жестом осчастлиливливает их желанием приобрести «это» за половину стоимости.

Пользуясь ее приемами, я купила с сорокапроцентной скидкой ванну только потому, что на ней была микроскопическая трещинка (видно только под лупой). Набравшись мужества, я рассказала продавцам, что ванна бракованная, а трещинка – это начало глобальной коррозии, которая скоро покроет паутиной всю эмалированную поверхность. Я разыграла спектакль с братом, который мне объяснял и уговаривал, что ничего страшного в этом браке нет. Я порывалась уйти, но в конце концов дала себя «уговорить». Естественно, моему счастью и самодовольству не было предела, и из магазина я выбежала с криком: «Ура!». Торговаться всегда и везде. Для меня это закон. Я не настолько богата, чтобы переплачивать, и не настолько стеснительна, чтобы позволить на своей стеснительности кому-то наживаться. Есть категория продавцов, которые на неторгующихся покупателей смотрят презрительно и нарочно обвешивают или подсовывают им некачественный товар. Дескать, если ты дурочка, так уж будь ею во всем.

Цены на рынках всегда заранее называют чуть выше, чтобы можно было выторговать процентов десять-пятнадцать, а то и больше. Конечно, есть недорогие палатки и фирменные магазины, в которых никогда не получишь скидку, как ни торгуйся. Такие места нужно чувствовать и заранее быть готовой к тому, что здесь поразвлечься не удастся. Хотя даже в бутике можно за бутылку коньяка договориться с девочкой-продавщицей отложить приглянувшуюся вещь под прилавок до наступления сезона распродаж. Месяц-два ты без нее вполне проживешь, зато купишь вдвое дешевле. Чтобы торговаться с умом, нужно хорошо знать уровень цен на разные товары. Если изучением рынка заниматься особенно некогда – смело называй цену процентов на двадцать (а то и пятьдесят) ниже и смотри на реакцию. Игнорируй такие аргументы, как: «я – только реализатор», «это же фирма, а не то, что продается за углом», «я их уже двадцать штук продала». Ты – хозяйка денег, а значит, и положения. Договорившись о цене, сделай вид, что все еще сомневаешься, попытайся уйти, «передумав». Именно в этот момент тебе могут крикнуть вслед: «Да черт с ним, бери за...». И все довольны.

Если мысль о мелочной экономии тебе претит, а совладать с собой в магазине ты по-прежнему не в силах, есть несколько секретов для отсева неудачных покупок. Ирина на мой вопрос о том, как ей удается так подбирать вещи, что нет ничего лишнего, все вещи качественные и словно на нее сшиты, ответила: «Я хожу по магазинам без денег, что понравилось – откладываю, а утром возвращаюсь только за теми вещами, которые не расхотелось купить». Блеск! Почему эта мысль родилась не в моей голове? Ведь сколько раз, купив очередную блузку, я кусала себе локти, увидев в магазине напротив фасон, о котором давно мечтала. Или, уже растратив все деньги, попадала на распродажу, где такие же блузки стоили вдвое дешевле.

Второй секрет – при покупке попросить продавца не выбивать чек до обеда следующего дня. Скажи, что хочешь примерить дома, не спеша, в комплекте с тем, что есть в гардеробе. Конечно, купальник, носки и нижнее белье никто тебе так не продаст, но платье (особенно дорогое и вечернее) – с удовольствием. Девушки-студентки практикуют даже такой трюк: берут

в бутике платье, вечером надевают его на торжество, а утром возвращают со словами «не подошло». Если видимых разрушений и пятен от кофе и не только от кофе на платье нет, продавцы обязаны его принять по закону о защите прав потребителей.

Кстати, знать законы – очень выгодно. Если уж не удержалась, накупила всего без разбору на распродаже за компанию с подружкой, знай, что любой товар в течение двух недель с момента покупки подлежит возврату и обмену, если, конечно, товарный вид и целостность этикеток не нарушена. Куплена вещь за полную стоимость или со скидкой – разницы никакой нет. Главное – не потерять товарный чек. Это правило не распространяется на средства гигиены, лекарства, медицинское оборудование, косметику, парфюмерию, средства по уходу за детьми. Если купленный свитер уже после первой стирки сел на два размера, полинял или разошелся по шву, его тоже можно вернуть или обменять на более качественный (опять же если есть чек, а вещь куплена не на рынке).

Претензии по купленной вещи можно предъявить в течение нескольких месяцев, а то и лет. На всякий случай купи издание «Закона о защите прав потребителей» и бери его с собой, собравшись сделать в магазине возврат. Продавцы и владельцы магазинов очень не любят грамотных покупателей и, чтобы не связываться с ними, идут на уступки. Но если тебе грубо отказали в форме «надо было смотреть, что покупала» или «за такую цену и не могло быть ничего другого», смело соглашайся на товарную экспертизу, которая проводится за счет магазина. В любом случае ты ничего не теряешь, а результаты, скорее всего, будут в твою пользу, можешь не сомневаться.

Если речь идет о крупных покупках, без консультанта не обойтись. Чтобы не ругать себя на чем свет стоит за стиральную машину, которая работает как посудомоечный агрегат, изучи все модели и фирмы. Самая дорогая – не значит самая лучшая. Скорее всего, тебе придется доплатить не за качество, а за престижную марку. Все крупные покупки должны экономить время, деньги или уж очень радовать глаз.

Стиральная машинка. Денег не экономит (расход порошка тот же), зато освобождает часа четыре в неделю (может, и больше – в зависимости от количества членов семьи), которые можно использовать в свое удовольствие. Получается двести восемь часов (!) свободного времени в год. За это стоит заплатить.

Пылесос. Экономит деньги на покупку щеток, швабр, тряпок и веников и новый маникюр в салоне красоты. Освобождает 3–4 часа в неделю, то есть те же двести с лишком часов в год.

Посудомоечная машина. Жрет много электричества и средства для мытья посуды, поэтому об экономии денег речь не идет. Зато у тебя появится еще пять-шесть часов в неделю на то, чтобы заняться собой, то есть двести шестьдесят часов в год.

Квартира близко к центру города. Стоит дорого, но оправдывает себя в пересчете на деньги (ежедневный проезд) и время (два часа в день на дорогу «туда и обратно» – это месяц дневного времени в год, которое ты тратишь впустую). Расчет очень простой: два часа в день – это шестьдесят часов в месяц, соответственно, это семьсот двадцать часов в год, или тридцать дней. Учти, что это – дневное время, которое ты могла бы потратить на кучу полезных дел.



Подведем итог за год: стиральная машина (208 часов) + пылесос (208 часов) + посудомоечная машина (260 часов) + квартира (720 часов) = 1396 часов (!) = 58 дней (!!!) в год. А теперь вообще фантастика: умножь эту цифру на два, ведь ты трудишься не круглые сутки!!! И ты все еще никак не поймешь, почему ничего не успеваешь?!

По похожей схеме можно разложить использование автомобиля и кухонного комбайна, морозильной камеры, которая сокращает вдвое количество походов за продуктами, и многое другое.

Расчет – великая вещь даже в том, что касается обстановки и мебели. О том, впишется ли дорогостоящий диванчик в привычный интерьер, стоит задуматься до его покупки. Чаще всего обладатель обновки дает себе зарок переклеить обои, а со следующей зарплаты купить новый столик в пару к приобретенному дивану, но «мечты, мечты – где ваша сладость?». И диванчик экстравагантной расцветки прописывается на фоне старых замызганных обоев, при взгляде на которые язык не поворачивается произнести слово «интерьер».

В пересчете на годовой бюджет крупными покупками являются: картошка и сахар, макароны и мясо, подсолнечное масло и кофе, чай и сигареты, спиртное и конфеты – кто что больше любит и ест. Продукты, которые не требуют специальных условий для хранения, лучше всего покупать на рынках и оптовых базах сразу в больших количествах. Это не только экономно (учитывая, что «накрутка» продуктового магазина или супермаркета, который находится у тебя под боком, составляет от двадцати до сорока процентов), но и удобно. Не нужно бежать за сахаром под дождем в соседний ларек или просить соль у соседки. Речь идет не о запасах на случай ядерной войны, а об элементарных подсчетах и дальновидности.

Как стерва, добавлю, что ходить на рынки не люблю из-за тяжелых сумок, которые приходится тащить после шоппинга по-русски, поэтому во время «экономных походов» я позволяю себе небольшую роскошь: нанимаю такси или прошу знакомого (или любимого) мужчину помочь мне с покупками. За дополнительную плату (которая все равно не идет в сравнение с сэкономленной суммой) таксист поработает грузчиком.

Не покупай вещи, которые можно получить даром. Хорошая традиция обмена кассетами и книгами экономит много денег обоим участникам обмена. Обмениваться можно не только вещами, но и полезными знакомствами. Ты советуешь подруге сантехника, который «творит чудеса» за бутылку, а она рекомендует тебе покрасить волосы в салоне, где работает подруга, берущая деньги только за краску Советский закон «Я от Тамары» никто не отменял.

Теория денег в переложении для стервы

...Ты точно сосчитала, сколько было, сколько потрачено, а значит, знаешь, сколько осталось. Во всяком случае на сигареты должно хватить. Не хватает! Причина этого явления природы в том, что при акте покупки возникает так называемая виртуальная разница. Вероятно, в этот момент открываются какие-то Люки Времени, куда деньги и проваливаются...

Евгений Арсюхин

Мною давно было замечено, что психологи часто страдают от депрессий и истерик, а работники салонов красоты выглядят ужасно из-за постоянных экспериментов над собственной внешностью. Экономисты и бухгалтеры зачастую бывают непрактичны в житейских вопросах. Почему же знания не прибавляют людям житейской мудрости? Почему врачи ведут нездоровый образ жизни, а супергонщики попадают в аварии на обычных дорогах? В вопросах, касающихся денег, вообще разобраться очень сложно. Непонятно, почему они у одних есть, а у других – нет; воруют ли те, у кого они есть; зависит ли отношение к деньгам и способность заработать от возраста, умственных способностей и пола, и многое другое?

Стервозный подход к деньгам несколько отличается от традиционного и строится не на заблуждениях, а на неписаных законах. В том, что они действуют, ты убедишься с первого дня их применения. Почему – я, честно говоря, сама не знаю. Это примерно также, как с законом о том, что чем сильнее женщина хочет замуж, тем больше ее избегают мужчины. Почему? Какая разница, избегают и все тут. Так и с деньгами.

Закон первый: чем меньше ты думаешь о самих деньгах, тем больше их будет. Расшифровка: думать стоит не о деньгах, а о любимом деле. Люди алчные и жадные никогда не нажидают больших богатств, а увлеченные работой или даже хобби зарабатывают неожиданно и много. Думай о том, как сделать работу качественней, лучше всех, а не о зарплате, тогда мысль о подъеме оклада сама собой придет в голову начальнику.

Закон второй: если грустно и плохо, не хандри, а работай. Расшифровка: чем больше ты потакаешь своим недомоганиям и депрессиям, тем больше тебя затягивает в омут самосожаления или самобичевания. Работа – прекрасный способ отвлечься от грустных мыслей. Если настроение «на нуле» – работай за двоих, ведь когда появится желанный и любимый мужчина, времени на работу не останется совсем. Депрессия пройдет, а работа, сделанная в не лучший из периодов жизни, принесет деньги, которые ты сможешь с удовольствием потратить уже с хорошим настроением.

Закон третий: денег всегда мало, поэтому учись выделять приоритетные направления, на которые их стоит тратить. Расшифровка: если ты живешь в съемной квартире, купленный диван, конечно, приятно порадует глаз, но доставит массу хлопот и затрат при переезде.

Закон четвертый: если работа не приносит ни морального, ни материального удовлетворения, ее нужно поменять. Расшифровка: многие люди работают по привычке, не решаясь сделать скачок, попробовать открыть свое дело. Если в один прекрасный день ты решила, что достойна большего, но не знаешь, чем заняться, представь, что ты выиграла миллион в лотерею. Чем бы ты занялась, не испытывая материальных сложностей? Может быть, это как раз то, что называют призванием?

Закон пятый: белой зависти не существует, поэтому скрывай уровень доходов и поменьше хвастайся. Расшифровка: люди завистливы, поэтому твои успехи могут просто «сглазить». Я в такие вещи верю, потому что много раз сама с восторгом рассказывала знакомым о своих достижениях, а потом сделки срывались, или я сама выбывала из строя на пару недель, валяясь в кровати с гнойной ангиной. Стоит поучиться у евреев умению вечно пла-

катся и прибежаться. Хвастовство победить в себе сложно, но стоит только попробовать пару раз на вопрос «как дела?» ответить не «отлично», а «спасибо, потихоньку», как к тебе сразу изменится отношение. Не станут просить в долг и обижаться на отказ, не осудят за не слишком дорогой подарок.

Закон шестой: деньги идут к деньгам. Расшифровка: имеется в виду умение не столько заработать деньги, сколько их вложить так, чтобы они работали. Грубая схема выглядит так: некая сумма тратится на покупку магазина, магазин приносит прибыль, которая тратится на расширение ассортимента и покупку более дорогого товара, расширение торговых площадей, что, в свою очередь, приводит к получению новых денег.

Закон седьмой: держи яйца в разных корзинах. Расшифровка: многие ошибочно полагают, что речь идет о больших деньгах и их владельцах, которые бесятся с жиру и не знают, куда «приткнуть» богатства. Но закон этот касается не только денег, но и знаний в какой-либо области. Уверена ли ты, что завтра не будешь уволена, и как быстро в этом случае ты найдешь работу? Есть ли небольшой запас на случай болезни или смены вида деятельности?

Закон восьмой: женщины зарабатывают на технологиях. Расшифровка: история показывает, что революционные открытия – это прерогатива мужчин, а женщина зарабатывает себе на жизнь с помощью доведенной до совершенства технологии. Все способы заработать лежат на поверхности, но человек с предпринимательскими способностями тем и отличается от слепого исполнителя, что он придумывает технологию. Начни с малого: придумай, как сделать свою работу более эффективной, что изменить, а отчего вообще отказаться. Через какое-то время ты поймешь, что выбралась из ежедневной рутины, и сможешь посмотреть на свою работу с точки зрения роста качества. Ведь карьера – это всего лишь качественные скачки на пути освоения новых технологий.

Закон девятый: старайся общаться и работать с богатыми людьми, наблюдать за ними. Расшифровка: в продолжение предыдущего закона открою тебе небольшой секрет. Наблюдение за состоятельными людьми поможет тебе перестроить мозги на успешность и зарабатывание денег. Взяв с них пример, ты поймешь, что они совсем обычные люди, такие же, как мы с тобой, но более трудолюбивые и фанатично верящие в успех. Ты сможешь со стороны понаблюдать процесс рождения и воплощения тех самых технологий, о которых уже говорилось. В реальной экономике не действуют законы из учебников. Если трем разным людям дать по «КАМАЗу» с товаром, то один с этого получит прибыль, другой сработает по «нулям», а третий еще и должен останется. Живя и работая рядом с теми, кто умеет любой товар продать максимально эффективно, ты получаешь блестящую возможность «ненабивания» собственных шишек, хотя, конечно же, без этого не обойдется. Каждый богач, которого ты видишь, не раз падал мордой в грязь и каждый раз находил в себе силы начать бизнес с нуля. Этому тоже нужно учиться, так же, как и вере, что рано или поздно все получится, если не сидеть на месте и постоянно экспериментировать.

Закон десятый: не экономить, а больше зарабатывать. Расшифровка: мелочная экономия мало того, что отнимает много времени, еще и крайне пагубна для зарабатывания денег. Научись считать свое время и действия, которые реально приносят доход. Приведу пример: на то, чтобы связать себе свитер, у тебя уйдет часов двадцать, а то и больше (причем еще неизвестно, что получится). Шерсть, которую ты купила, стоит десять-пятнадцать долларов. Такой же свитер в магазине стоит тридцать долларов. Получается, что за двадцать часов работы ты зарабатываешь пятнадцать долларов. Задай себе вопрос, если бы ты это время потратила на работу, задержавшись в офисе, на сколько выросла бы твоя зарплата? Те же двадцать часов можно было бы потратить на поиски нового клиента или на улучшение работы со старыми (смотря, конечно, чем ты занимаешься).

Второй вариант пустой и мелочной экономии – поиски самого выгодного варианта. Когда моя мама полдня обзванивает химчистки, интересуясь их расценками, она не учитывает того,

что максимальная разница составит двадцать-тридцать процентов (то есть доллар-два), а ехать в самую дешевую химчистку на другой конец города ей придется на двух видах транспорта. Разве это экономия? Сколько времени потрачено впустую! Нет, я не призываю тебя отказываться от своих хобби и приятного времяпрепровождения в кругу друзей и превращаться в затурканного трудоголика. Но зачем тратить время впустую, не получая от сделанного ни морального, ни материального удовлетворения?

Конечно, я не сама придумала все эти законы, некоторые вычитала, другие – подсмотрела, «подрихтовала» под себя. Но постепенно они начали «работать», и мое отношение к деньгам изменилось. Я стала воспринимать их, как нечто живое, похожее на домашнего любимца. Деньги никогда не пойдут в руки к человеку, который относится к ним пренебрежительно. Но и к тому, кто только о них и думает, они тоже не пойдут. Деньги – как индикатор нашего общества.



«Если ты такой умный, почему ты такой бедный» – и этим все сказано.

А пока ты не разбогатела, стоит ли расстраиваться из-за пустого кошелька? Нет, такие горести не для стервы. В крайнем случае всегда есть мужчины, готовые оказать материальную помощь любимой. Быть женщиной замечательно! У евреев-мужчин есть одна занятная молитва, каждое утро они произносят: «Спасибо тебе, Боже, что ты не дал мне родиться женщиной». Когда я первый раз это услышала, то рассмеялась. Это ж надо было такое придумать! Чего бы никогда не захотела, это – поменяться местами с каким-нибудь мужчиной. Женщиной рождаются, а женщиной-стервой становятся. И деньги в этом круговороте играют не последнюю роль...

Внешность и стиль

Мое лицо – мое богатство

...От уксуса – кукусятся...от горчицы – огорчаются, от лука – лукавят, от вина – винятся, а от сдобы – добреют. Как жалко, что никто об этом не знает...

Льюис Кэрролл. «Алиса в Стране чудес»

Тебе нравится, как ты получаешься на фотографиях? Нет, не на тех, что сделаны в студии, с позировками и улыбочками «на заказ», я говорю о фотографиях в компании друзей, на работе. Сколько раз ты видела на них свою физиономию, которая как будто и не твоя вовсе? Часто снимок кажется безнадежно испорченным, если где-то в уголке притаилась твоя злая или обиженная физиономия, когда ты думала, что в кадр не попадешь. Если в твоём альбоме есть такие снимки, то ничем утешить, извини, не смогу. Неудачное выражение лица, которое ты считаешь случайным, – это твоя обычная мимика, а показушная улыбка – всего лишь маска, которую ты не можешь носить долго.

В первый раз я задумалась над тем, как выгляжу со стороны, если не слежу за своим лицом, когда один знакомый рассказал о том, что встретил меня на улице, но я его не заметила. На мой вопрос, почему он сам не подошел, парень замялся и ответил, что ему показалось неловким беспокоить меня, когда я расстроена или зла. Сопоставив все события того дня, я пришла к выводу, что никаких расстройств у меня не было и быть не могло, наоборот, я возвращалась с долгожданной покупкой под мышкой из магазина. Значит, получается, что черты лица у меня сами собой складываются в угрюмо-недовольную маску?

И тут я стала приглядываться к коллегам. Странная вещь открылась мне: как только женщине казалось, что за ней никто не наблюдает, ее лицо начинало принимать совсем другое выражение. То ли в этот момент она начинала думать о своей тяжелой женской доле, то ли завидовать кому-то, а может, злилась на начальство, но милое личико мгновенно превращалось в грустную маску из театра «кабуки», появлялись морщинки, складочки, глаза тускнели, а тело непроизвольно обмякало в кресле. Второй вывод, который я сделала из своих наблюдений: почти каждая женщина, подходя к зеркалу, скидывает маску обиды и недовольства и смотрит в него с полуулыбкой, в крайнем случае со строгим кокетством, поправляет волосы и макияж, разворачивается и... снова превращается в злобную мымру. Это что ж получается? Для себя, любимой, и улыбка, и кокетство, а для других – угрюмая морда злой на весь мир «грымзы», которую бросили все мужчины сразу? Та же картина и перед витринами магазинов (это глупые мужчины думают, что мы, наверно, на шмотки пялимся).



Расскажу тебе также небольшую, но поучительную историю о том, как один мой очень хороший знакомый издевался над женщинами. Однажды, случайно заметив, что женщина не может спокойно (без гримас и ужимок) сидеть напротив большого зеркала, он их именно так и стал усаживать, естественно, специально, а потом, с «внутренним хохотом» (как он сам признавался) наблюдал, как некая особа женского пола начинает играть: примерять на себя различные образы, оценивать, как поэтичнее взять бокал вина, как прикурить позеlegantней сигарету. Говорит, зрелище уморительное до умопомрачения.

Итак, о чем это свидетельствует? Женщина в этот момент следит за своим лицом и думает о том впечатлении, которое производит на окружающих. Все воспоминания и наблюдения в какой-то момент сложились у меня в голове в цельную, законченную картинку и возникло решение: все, хватит ходить с таким лицом, будто все вокруг мне должны много денег, хватит портить саму себя и пугать мужчин, хватит обижаться на несправедливость всего мира ко мне. В конце концов я же уже решила, что я – самая лучшая, красивая и умная, я же стерва, в конце концов!

С этого дня я стала следить за своим лицом. Оно коварно не подчинялось, само собой складываясь в обиженную мину или злую маску, но я не сдавалась. Чтобы хоть как-то дисциплинировать мимику, пришлось пойти на ухищрения: радовать себя покупками, думать о приятном, напевать веселые песенки, держать рот в полуулыбке (которая, честно признаюсь, первое время выглядела как судорога). Через три дня таких тренировок коллеги стали подозревать, что у меня сумасшедший роман, который я держу в секрете. Я не стала никого переубеждать, но сделала вывод: люди почему-то думают, что довольное выражение лица непременно связано с тем, что человек влюблен и имеет успех у противоположного пола. Следовательно, можно предположить, что есть и другая зависимость, при которой, глядя на твое довольное выражение лица, мужчины начинают проявлять к тебе повышенный интерес. Так в моей голове оформилось объяснение причины, почему следует «носить лицо», ведь без этого бесполезны косметика и любые наряды. А маска недовольства к тридцати пяти годам закрепляется морщинками, на избавление от которых тоже придется потратить силы и деньги (кремы от морщин стоят недешево). Не лучше ли заняться контролем за лицом прямо сейчас, чтобы стать настоящей стервой во всем?

Для начала мышцы лица надо полностью расслабить: брови не должны сходиться на переносице, губы – поджиматься, глаза – щуриться (если проблемы со зрением – сходи в оптику, о выборе очков мы поговорим в отдельной главе). А теперь слегка улыбнись, приподними внешние уголки бровей так, чтобы кожа над глазами немного натянулась.

Поупражняйся со взглядом, гордо подними голову и – вперед, навстречу новым свершениям. По дороге на работу подумай о чем-нибудь приятном, например, о том, что наденешь на Новый год (день рождения, 8 Марта) и какой это произведет эффект, вспомни объятия любимого (даже если он сам давно испарился – не беда, появится новый). Поиграй, в конце концов, в соблазнительницу, ведь единственный и желанный может быть любым из встреченных тобой. Зайдя в магазин, пошути с продавцом-женщиной. Вот увидишь, она сразу снимет свою «маску», оттаит и выберет для тебя самое лучшее.

Носить лицо – это искусство, ему не научишься за один день, но если не напоминать себе об этом постоянно, то угрюмо-обиженная гримаса вернется снова. Так уж мы устроены: не замечаем хороших вещей, переживаем обо всем подряд. А ведь довольное выражение лица имеет и обратный эффект: от него улучшается настроение. Американцы со своей дурацкой улыбкой кое в чем все-таки правы: если все время улыбаться и говорить, что у тебя все «о'кей», в это скоро сам начинаешь верить, и не только улучшается настроение, но и дела начинают идти лучше.

Напоследок раскрою тебе еще один секрет довольного лица, если все предыдущие не помогли. Я применила его на себе, он единственный, который мне помог. Сколько я ни старалась, как только ни пыталась контролировать мимику, все равно мымра, сидящая внутри, вылезала наружу из-за ссор с любимым и проблем на работе. В такие моменты думаешь: «А на фиг мне это надо, если все вокруг специально портят жизнь?» И тогда я решила, что у каждого человека в жизни должно быть что-то однозначно-положительное. Это может быть все, что угодно: хобби, собака, любовь к покупкам или обустройству жилища, прогулки на природе или еще что-нибудь (ты сама ведь лучше знаешь, что именно тебя радует). И тут я, задумавшись, решила для себя, что обязательно куплю собаку, и не абы какую, а собаку моей мечты. С тех

пор при одном воспоминании о моей собаке у меня на лице появляется улыбка. И не только у меня...



Я очень люблю свою собаку. Для владельцев этих удивительных существ в моем признании не будет ничего нового. Своих собак любят все. Дело просто в том, что моя собака имеет одну особенность: она поднимает у людей настроение. Английский бульдог – порода сама по себе смешная от складки на носу до поросячьего хвостика. Но моя белая каракатица (я иногда так ее называю из-за неуклюжей походки и белого окраса), а о ней я мечтала с детства и купила, не сумев накопить всей суммы, в кредит, отличается (ко всем «забавностям» внешнего вида) еще и неумной энергией, помноженной на холерический характер, что при весе почти в тридцать килограммов выглядит просто уморительно. Идешь с Машкой (это так ее зовут) по улице, а навстречу – угрюмая женщина, смотрит на неуклюжего щенка и начинает улыбаться. В магазине незнакомый парень бросает случайный взгляд на сидящую «врасстопырку» собаку, отворачивается, потом смотрит еще раз, прыскает со смеху и подмигивает... собаке! У людей спадает маска озабоченности и усталости, ведь, глядя на эту милую ожившую игрушку (как говорит мой муж, «живого Покемона видели? Сейчас увидите!»), просто невозможно сдержать улыбку. У меня волшебная собака, которая имеет удивительную способность: за несколько мгновений поднимать настроение всем. И в первую очередь она совершила волшебство со мной, с моим лицом. Благодаря ей я не переставала улыбаться, даже когда мне было плохо, тоскливо и хотелось выпить сам-на-сам. Кстати, со своим мужем я познакомилась благодаря Машке и не жалею о нашей встрече.

От всей души желаю тебе найти свой секрет «ношения лица». Но запомни: носить – это одно, а когда хорошее настроение само так и светится в каждой черточке – это другое. Видела кошачью мордочку, когда кошка чувствует запах какого-нибудь лакомства? А теперь встань перед зеркалом и изобрази. Запомнила? Женщины произошли не от обезьян. Дарвин в своей теории имел в виду мужчин, а женщины – они из породы кошачьих, с раскосыми глазами, грацией и странным сочетанием независимости и желания приласкаться. Стерва – это, во первых, воплощение дикой кошки в человеческом облике, в которой каждый жест говорит о независимости, внутренней силе, красоте и предвкушении скорой добычи, а во-вторых – это нежная пушистая кошечка, которая будет мурлыкать, свернувшись на коленях, и покажет коготки только в самом крайнем случае.

Косметический кабинет на дому

*...Какой сегодня день странный! А вчера все шло, как обычно!
Может, это я изменилась за ночь? Дайте-ка вспомнить: сегодня утром,
когда я встала, Я это была или не Я? Кажется, уже совсем не я!
Льюис Кэрролл. «Алиса в Стране чудес»*

Стерва – женщина занятая, поэтому она не тратит время на салон красоты, когда этого можно не делать. Некоторые процедуры с равным успехом можно проводить, сидя перед телевизором или лежа в ванной. Хочу сразу предупредить, что мужчинам вход в домашний косметический кабинет должен быть строго запрещен. Зачем ему видеть твою неизвестно чем намазанную физиономию? Порядок в квартире и женская красота должны быть сами по себе. Но есть вещи, абсолютно несовместимые с представлениями о стерве: стерва на четвереньках с половой тряпкой в руках или с физиономией, обложенной огурцами. Так давай же не будем развенчивать мифы о нас собственным нестервозным видом, ведь стерва – это еще и волшебница. Пусть он думает, что где-то припрятана волшебная палочка, по взмаху которой ты становишься моложе и красивей.

В любом салоне красоты тебе предложат сделать «чудодейственную» чистку лица. **Чистка** сглаживает или полностью устраняет дефекты, стягивает поры и делает лицо более молодым, особенно рекомендуется чистка обладательницам жирной кожи. На самом деле ничего сложного в этой процедуре нет, и ее вполне можно делать дома самостоятельно. Делается она так: на чистую кожу наносится смесь из меда, яичного желтка и оливкового масла (в равных пропорциях), а сверху накладывается влажная и горячая (обязательно!) льняная или хлопчатобумажная салфетка. Маску нужно подержать минут двадцать, сменяя салфетки, чтобы они постоянно оставались горячими. Затем умыться горячей водой. Мы распарили кожу, а теперь приступаем к самой чистке: крем для бритья взбиваешь так, чтобы получился стакан пены, добавляешь чайную ложку соды и наносишь на лицо. Далее, обмакивая пальцы в мелкую соль, массируешь все лицо минут десять, избегая участков вокруг глаз. Кожа лица должна немного покраснеть. После чистки умойся теплой водой и нанеси питательный крем, которым обычно пользуешься. Если чистку сделать вечером, утром сама себя не узнаешь. Кожа будет нежная, ровненькая, без чешуек и расширенных пор.

По эффективности чистка кожи сравнима только с таким известным изобретением, как...

Массаж – одна из самых приятных процедур, которую, без сомнения, любят все женщины. Комплект для полноценного массажа тела включает в себя: мужчину, книжку с картинками по технике массажа, массажное масло или лосьон. Сложнее с массажем лица, правильно его сделать, чтобы эффект был положительным, не так просто, ведь из-за неправильных движений могут появиться новые морщинки. Ценность массажа в том, что он «разгоняет» кровь, поэтому к клеткам лица поставляется больше питательных веществ. А если подпитать кожу и снаружи, например, масками, то лицо сразу помолодеет и посвежеет. Но нельзя перебарщивать: моя соседка как-то сделала себе массаж, да перестаралась, из-за слишком сильных надавливаний и щипков кожа покрылась синяками. Потом неделю она сидела дома на больничном, чтобы сослуживцы не подумали, что ее бьет муж.

Если делаешь массаж, сначала очисти лицо, нанеси крем или масло, потом хорошо разотри ладони и легкими постукивающими движениями подушечек пальцев пройдишь по всему лицу, чтобы кожа разогрелась, и только потом приступай к массажу. Запомни: круговые движения производятся так, чтобы кожа не сдвигалась (движения пальцев примерно такие, какими втирают крем), иначе морщин только прибавится. Направление движения: от носа и центра

подбородка – к ушам, от губ – снизу вверх по носогубным складкам, от центра лба – к его краям, от центра шеи – в стороны. Очень осторожно промассируй кожу под глазами по направлению к вискам, а верхнее веко – от внешнего края – к носу. Массаж – чудодейственное средство, сравниться с которым может только...

Баня: у нас с подругами есть традиция – пару раз в месяц ходить в баню. После бани во всем теле появляется такая легкость, как будто ты похудела на несколько килограммов, а кожа становится гладкой, свежей и упругой. Женский поход в баню или сауну кардинально отличается от мужского. Цель мужской бани – не столько попариться, сколько потрепать «за жисть», совершить ритуальные возлияния или пригласить туда же «девушек-массажисток». Когда же в сауну идут женщины, они совершают сеанс красоты и делятся опытом по этой части. Сеанс оздоровления с традиционным чаепитием длится, как правило, часа два-три. С собой мы берем мед, чтобы намазаться им в парной, масло для того, чтобы капать его на раскаленные камни, березовые или ивовые веники. Как выяснилось, традиция женских банных дней придумана не нами. В Японии гейши выделяли целый день, чтобы попариться на славу. Узнав о том, как они парились, я обзавидовалась черной завистью. Представь себе баню в три этапа – купание с массажем и растиранием жесткой рукавицей, потом отдых на кушетке и ароматическая баня. Японка залезала в бочку с кедровыми опилками и смесью из трав (их могло быть до 60 видов). Бочку постепенно нагревали, травы и опилки источали аромат, пропитывая тело японки. Вот и секрет красоты без суперлосьонов и кремов. В современной сауне осуществить подобную процедуру сложно, поэтому мы придумали делать веники из трав и подстилать их под себя на полки в парилке. Рассказывать об эффекте не буду, но когда мы выходим всей компанией (учти, без косметики!), то работники оздоровительного центра начинают шутить, уж не ведьмы ли мы, совершающие в парилке ритуалы по омоложению? Смешно? Мне тоже, ведь все гениальное, во-первых, просто, а, во-вторых – уже давно изобретено.

А баня – это не только секрет молодости и красоты, но и здоровья. Организм очищается от шлаков, стимулируется и нормализуется обмен веществ, снимается усталость и даже лечится депрессия. Сколько времени в неделю ты тратишь на посиделки с подружками? А если перенести их в сауну? Те же сплетни и «бабские» радости, только с пользой для здоровья. Опять же – обрати внимание – стервозный подход: стараться успеть все, не забывая о себе, любимой. Отправляясь в баню, возьми с собой большое махровое полотенце и шапочку (или маленькое полотенце, чтобы повязать им голову), потому что высокая температура плохо влияет на...

Волосы – гордость любой стервы. Ты, наверно, ожидаешь, что я буду тебя учить: мыть и расчесывать, раскладывать разномастные пряди на жирные, ломкие, сухие, редкие и густые? Не буду, потому что прочитать об этом ты можешь в любом женском журнале. Производителям шампуня выгодно, когда его используют часто, да еще и бальзам покупают. Я покупаю только профессиональную косметику для волос, которую продают в фирмах, специализирующихся на парикмахерских, потому что обычные шампуни по качеству сильно уступают «салонным». Мужчинам нравятся пышные роскошные волосы, летящие пряди, не слипшиеся от лака, да им, в конце концов, нравятся просто чистые волосы и отсутствие перхоти. Средств по уходу – море. А что в результате? Переухоженные пряди, жирные у основания и ломкие на концах. Волосы не любят частого мытья, они от этого теряют влагу и естественную жировую смазку. Ты, наверно, возразишь: на всех пузырьках написано, что шампунь подходит для частого применения. Естественно, а что бы написала ты, если бы сама выпускала шампунь?

Старайся мыть голову не чаще двух раз в неделю, постепенно приучи волосы к такому графику. У меня длинные волосы, поэтому мой фирменный секрет – маска из масла. Любое растительное масло без запаха (лучше оливковое) слегка подогреваешь, наливаешь половину пластикового стаканчика (подбери его по размеру так, чтобы поместилась вся коса) и опускаешь в него волосы. Стаканчик закрепляешь на затылке с помощью полиэтиленового пакета и заколки и ходишь, чем дольше, тем лучше. Если нет времени,крепи стакан на полчаса,

пока будешь принимать ванну. Когда снимешь стаканчик, уверяю, что масла в нем ты не найдешь: «голодные» волосы «проглотили» его залпом. После масляной маски моешь голову, как обычно, но волосы становятся более тяжелыми и блестящими, меньше секутся на концах. Кстати, что ты думаешь о бигуди? Надеюсь, догадываешься, что стерва при мужчине никогда не достанет их из тумбочки. Ведь бигуди – это радость домохозяек, они даже «в бигудях, а поверх – косыночка» ходят в магазин. Бигуди – это похороны стервы. Если уж совсем не можешь обходиться без них, купи термобигуди – они быстрее завивают волосы. Роскошные локоны получаются, если накрутить волосы по методу наших бабушек, на папильотки: на шнурок длиной 20–25 см накручиваешь полоску бумаги шириной 5–7 см до той толщины, которой ты хочешь получить локон, накручиваешь прядь (но не до самых корней, чтобы можно было собрать накрученные папильотки резинкой и обвязать поверх платком. Получится похоже на волосы, собранные в «сеточку», и никто и не догадается, что ты накручена). Когда локон накручен, завязываешь концы веревочек для фиксации. Получается стильная прическа, в которой можно даже спать, ведь папильотки – мягкие, от них не болит ни голова, ни...

Шея, которая, как известно, выдает возраст. Эту «страшную» женскую тайну я еще в далеком отрочестве прочитала в какой-то книжке. И действительно, глядя на певиц и актрис, понимаешь – выдает. Что делать? Если морщинки есть с детства, то строение шеи, увы, не исправишь, спать без подушки – тоже не вариант. Просто не надо забывать о ней, а заботиться о ней нужно, так же как и о лице. Маску – на лицо и на шею. Контрастный компресс, крем, тоник – во вред не будет ничего. Для шеи салоны красоты тебе ничего нового не предложат. А еще они не предложат тебе принять...

Ванну, которую стерва, следуя примеру Клеопатры, уважает. Ванна с ароматическим маслом, пеной, чаем, молоком, солью, травяным отваром, маслом, медом. Чего только не придумает стерва! А если взять с собой в ванну любимую книжку или бокал вина? Нанеси маску для лица, понежись в теплой водичке в свое удовольствие, и пусть вместе с водой уйдут усталость и проблемы. Царица Клеопатра принимала ванны из теплого ослиного молока. Для современной женщины это, мягко говоря, несколько дороговато. Поэтому предлагаю два простых и недорогих рецепта.

Рецепт № 1: чтобы искупаться в «молочных реках», завяжи два стакана сухого молока в мешочек из нескольких слоев марли и повесь на кран, так, чтобы струя протекала через него. Когда ванна наберется, то мешочек станет почти пустым и сухое молоко растворится в воде, а не будет плавать комками по поверхности, если бы ты его высыпала прямо в ванну. Чтобы получилась молочная пена, добавь в сухое молоко немного пены для ванны.

Рецепт № 2: возьми по полстакана сухого молока, картофельного крахмала и муки грубого помола или отрубей, перемешай, заверни в несколько слоев марли, завяжи покрепче и используй мешочек, который получился, вместо мочалки. Дополнительно использовать гель для душа не нужно, но, если кожа сухая, капни на мешочек несколько капель оливкового масла. Такая мочалка заменяет скраб, маску, стягивающую поры, и отбеливающий крем. Кожа становится гладкой, нежной, шелковистой на ощупь. После ванной очень полезно попить чай, по старой народной традиции, чтобы восстановить потерянную влагу. Перед тем, как выйти из ванны юной и нежной, как Афродита, постой пару минут под прохладным душем, чтобы поры закрылись, а кожа стала более упругой, ведь давно доказано, что для многих женщин одно из средств для сохранения молодости – это...

Холод, который может быть и другом, и врагом одновременно. Диана де Пуатье принимала ледяные ванны и до глубокой старости выглядела гораздо моложе своих лет. Правда, есть один нюанс: холод – друг только тому, у кого не чересчур сухая, тонкая и нежная кожа. Но даже неженкам контрастный душ полезен. Тем же, кто хорошо переносит воздействие холода (это видно даже по состоянию кожи на морозе), показаны к применению кубики льда для растирания кожи по утрам, умывание свежевывапавшим снегом (думаю, очевидно, что снег должен

быть не городским). Итак, кто сказал, что красоту нельзя заморозить? От холода в кожу дополнительно поступает кровь, поэтому после процедуры рекомендую нанести крем или...

Маску для лица и шеи, можно изготовить ее из чего угодно, стоит только захотеть. У тебя дома есть бесценная фабрика красоты под названием – холодильник. Готовишь обед? Достань что-нибудь (сметану, мед или еще что-то – на твое усмотрение) и нанеси на лицо на 5-10 минут. Никакие «фирменные» рецепты не сравнятся с твоим собственным опытом. Прямо сегодня, сейчас повесь на холодильник записку «Сделать маску!». Через месяц ты ее, спокойно и не напрягаясь, снимешь. Эффект от простых домашних процедур и сила привычки (которая разовьется в тебе) сделают свое дело, а если не все морщинки разгладятся, то тебе поможет...

Зарядка для лица, она была придумана известным французским косметологом Эвелин Гантер-Печот, которая поняла, что лицо, как и тело, нужно тренировать. С возрастом мышцы атрофируются, «сползают» вниз, поэтому им нужна зарядка, но не обычная, а специальная, с использованием пальцев. Почему пальцев? Потому что, даже если ты будешь кривляться и рисовать буквы карандашом, зажатым в зубах, как советуют в некоторых книжках, это все равно не даст такого эффекта, как использование пальцев. При разговоре, при обычной мимике лица задействуется только небольшая часть мышц, да и те используются не в полную силу. Пальцы создают сопротивление, которое мышцам приходится преодолевать. Сейчас в продаже есть масса книг с данной и подобными гимнастическими упражнениями, но предупреждаю сразу: это не для ленивых. А тем, кто не привык тратить больше 10 минут в день на свою красоту, рекомендую жевать жевательную резинку (она укрепляет мышцы челюстей, щек и подбородка), но только так, чтобы никто не видел, как ты жуешь, или попробовать...

Аутотренинг – последнее по счету, но не по значению средство, которое имеет самое прямое отношение к салону красоты. Приходишь ты в салон, а мастер тебе и говорит: «Голубушка, да вы чудо как похорошели», – и ты расцветаешь, потому что от мужа только и слышишь: «Чай, не девочка уже», на работе: «Марья Сергеевна, в вашем-то возрасте...» и так далее. Такое впечатление, что все сговорились поставить тебе памятник при жизни с огромной надписью «ЗРЕЛОСТЬ» или «СТАРОСТЬ». И только с подругами ты можешь немного расслабиться, скинуть тяжесть прожитых лет и забот, потому что по старой памяти вы зовете друг друга «девочками»; или в салоне парикмахер и косметолог, чтобы улучшить настроение клиенток, расточают комплименты, уговаривая на очередной эксперимент. Отсюда вывод: в нашей жизни так мало хороших слов, что мы готовы за них платить и творить невообразимые вещи со своей внешностью.

Аутотренинг – это самоуговаривание, самоубеждение в том, что ты – самая красивая. Ложишься вечером спать – вспомни самое лучшее, произошедшее за день, похвали себя, расслабь мышцы лица, а то так и заснешь со сдвинутыми бровями и сжатыми губами, тут-то морщины и нагрянут. Не позволяй закрасться мысли, что ты – старая и некрасивая. Это аутотренинг наоборот, который тебя угнетает, а о какой красоте может идти речь при постоянном напряжении? Вечером, лежа в кровати, постарайся максимально расслабиться, подумай о том хорошем, что сегодня произошло с тобой. Если это был лишь комплимент от незнакомого мужчины в автобусе по дороге на работу, вернись к тому моменту, когда ты вдруг почувствовала себя желанной, даже если потом весь день пошел наперекосяк. Как бы сильно ты ни захотела, а неприятности никуда не денутся, но стоит ли позволять им портить нам цвет лица и прибавлять морщин?

Суперкожа для стервы

На свете мало недостижимых вещей; будь у нас больше настойчивости, мы могли бы отыскать путь почти к любой цели.

Ф. Ларошфуко

Честно признаюсь, я люблю салоны красоты. Из салона всегда выходишь посвежевшей, похорошевшей и счастливой от того, что сделала себе, любимой, маленький подарок. На какие только ухищрения не идут работники разнообразных салонов красоты, чтобы за наши же деньги сделать нас красивее! Тут и чистки, и маски, и обораживания живительными составами, в общем, всего и не перечесать. Это не реклама, а суровая реальность, на которую у большинства из нас нет ни времени, ни денег. Знаешь, чем отличается «стервозный» подход к своей коже от обычного? Стремлением достичь максимального эффекта при минимальных затратах средств и времени. И, исходя из этого, я подвергаю оценке все секреты «красивости» и вечной молодости, которыми пестрят журналы и книги для женщин. Ведь стерве нужно успеть все: и на работе, и дома, и по хозяйству, да и в магазин успеть забежать. Она – человек занятой, занятой настолько, что планирует все (и посещения салона красоты тоже) заранее. Она не может позволить себе, поддавшись какому-то порыву, схватить с прилавка раз в месяц банку с кремом и намазать ее себе на физиономию, ожидая сразу чудодейственного избавления от всего, начиная от прыщей и заканчивая морщинами. Стерва отличается от обычной женщины тем, что она постоянно думает, а значит, оценивает, примеряет на себя, смеется над обманом доверчивой женской души.

По моим наблюдениям, никакие, даже самые дорогие средства не дают гарантированных результатов. Наглядный тому пример – звезды эстрады и кино, которые рано или поздно все равно попадают на хирургический стол в клинике пластической хирургии. Большую роль во внешности женщины играет наследственность. Взгляни на свою маму или бабушку, много ли у них морщин? Кто-то умывается хозяйственным мылом и выглядит как огурчик, а кто-то, несмотря на все ухищрения и потраченные деньги, каждый день находит на лице новые морщинки. Образования морщин, как ни крути, не избежать, они коварно вылезают на самых видных местах, подчеркивая твой возраст. Морщинки портят твой нанесенный с такой тщательностью макияж, собирают в себя тональный крем. Но существует несколько универсальных секретов нанесения макияжа, которые помогут выглядеть моложе:

♥ если около рта много морщинок, не пользуйся контурным карандашом для губ и яркой помадой, особенно жирной, она растекается по морщинам вокруг рта;

♥ под глаза накладывай пудру и тональный крем чуть меньшим слоем, чем на другие участки кожи, так как пудра и тональный крем подчеркивают мелкие морщины на тонкой и нежной коже;

♥ на неглубокие складки, мимические морщинки и под глаза, если есть темные круги, до нанесения основного тона накладывается более светлый тон;

♥ в течение дня обязательно следи, чтобы тени не скапливались в складках век;

♥ после нанесения теней припудри верхнее веко – слой теней продержится дольше;

♥ если лопнул капилляр, нанеси немного зеленоватого тона, а поверх – обычный, ничего не будет видно.

Итак, война морщинам объявлена. Наше главное оружие – это наши бесценные руки и бесконечная уверенность в собственной неотразимости. Дополнительным оружием можно считать различные способы воздействия на кожу лица, из которых самыми действенными я считаю похлопывание, паровые ванночки и отшелушивание.

Похлопывание – это профилактически-укрепляющее средство, которое не поздно освоить в любом возрасте. Каждое утро, перед тем как нанести макияж, нанеси крем на лицо и шею, правой ладонью похлопай по левой стороне лица и шеи, а левой ладонью – по правой. Чем нежнее кожа, тем мягче должны быть похлопывания, и наоборот. Например, для кожи на лбу требуются более сильные похлопывания, а похлопывания под глазами производятся очень нежно, подушечками пальцев. Подбородок похлопывают тыльной стороной правой ладони. Если кожа покраснеет, не пугайся. Уже через 2–3 минуты цвет придет в норму и будет более ровным и намного «живее», чем до процедуры. Если приучишь себя производить такую процедуру каждое утро, то старше своего возраста ты не будешь выглядеть никогда. В дополнение делай массаж ушей: он «открывает» глаза, бодрит и улучшает цвет лица. Почему так происходит, скажу честно, – не знаю. Делается он просто: помассируй уши изнутри и снаружи минут пять, чтобы покраснели.

Паровые ванночки – второе призовое место от стервы. Делай ванночки раз или два в неделю, и я тебе обещаю, что подружки обзавидуются состоянию твоей кожи. Процедура простая, но эффект... И нужна-то только емкость с кипятком, а в нее бросить травок, какие есть (например, липовый цвет, ромашка или даже сбор от простуды), капнуть парочку капель ароматического масла – ванночка готова. Очисти лицо от косметики. Накрой голову полотенцем и наклонись над емкостью, но так, чтобы не было чересчур горячо (для кожи важен пар, а не тепло от воды). Посиди минут пять-десять. Если нет времени готовить травяную смесь, используй только что сваренный компот или кастрюльку с вареной картошкой, эффект от этого не уменьшится. Если же время позволяет, совмести паровую ванночку с чисткой лица. Аккуратно пройди по распаренной коже скрабом, протри прыщики (если они есть) каким-либо дезинфицирующим средством и умойся. Умываться после ванночки лучше всего холодной минеральной водой (это закроет расширившиеся поры), после чего нанеси питательный крем или маску. Маска и крем после ванночки действуют намного эффективнее, и кожа становится, словно у младенца: гладкая и нежная, поры затягиваются, а морщинки разглаживаются.

Отшелушивание – секрет бархатной кожи из арсенала звезд экрана. После тридцати пяти лет его нужно делать ежемесячно. Особо рекомендуется женщинам с проблемной кожей и с расширенными порами. Очищенную кожу отшелушивают в косметических салонах, используя специальные препараты. Это оптимальный вариант, если есть время и позволяют средства. Отшелушивание зачастую совмещают с сеансами электростимуляции и компрессами. Макияж после этой процедуры не наносят. Отшелушивать дома верхний слой кожи лучше всего после паровой ванночки. Большинство скрабов, которые продаются в магазине, слишком нежные для такой процедуры и не дают максимального эффекта.

Когда смесь будет готова, нанеси ее на лицо толстым слоем и приступай к процедуре отшелушивания. Круговыми движениями пальцев, сильными, но не сдвигающими кожу (иначе возможно появление новых морщин), массирующими движениями начни продвигаться от носа к скулам, от рта – к ушам. Чувствительная кожа под глазами и на грани лица и шеи требует более осторожного обращения. Определить, правильно ли ты сделала процедуру, просто: кожа после процедуры сильно краснеет, на следующий день начинает шелушиться, но через 3–4 дня чешуйки опадают, и кожа становится идеально гладкой и нежной. Эти три-четыре дня желательно спланировать так, чтобы в это время не оказалось важных мероприятий и торжеств. Я думаю, ты со мной согласишься, что процесс «превращения» гусеницы в бабочку не стоит того, чтобы демонстрировать его окружающим.

Косметическое масло

Изобретать новые средства по уходу за лицом и телом зачастую не нужно, ведь до сих пор успешно применяются старинные рецепты. Секреты женщин, которые, так же как и мы,

хотели выглядеть молодо и соблазнять мужчин «бархатом» своей кожи. К примеру, в Древнем Египте основными средствами по уходу за кожей были масла, их наносили на тело после омоложения. Реклама одного известного масла для детей и женщин не врет, оно и в самом деле прекрасно увлажняет кожу, делает ее бархатной на ощупь. Но мало кто знает, что такой же эффект дает любое масло, даже обычное подсолнечное. Чтобы приготовить масло по рецепту египетских жриц, тебе понадобится бутылка оливкового масла и ароматические масла. Добавляешь несколько капель концентрированного ароматического масла (какого именно – выбирай сама в зависимости от вкуса и настроения) в оливковое, и косметическое средство готово. Вот тебе и польза для кожи, и ароматерапия – все «в одном флаконе», а что самое главное – никакой химии.

Женщинам с жирной и проблемной кожей нужно наносить масло после ванны или душа на влажную кожу, а потом хорошенько вытираться полотенцем. Таким образом, кожа, которая после ванны распаривается (а ее поры раскрываются), с одной стороны, насыщается необходимым для поддержания красоты маслом, а с другой – поры не засоряются его излишками. Обладательницы сухой кожи могут наносить масло хоть по три раза на день, но обязательно на чистую кожу. Ощущение сухости и стянутости сразу пропадет. Кстати, мужчины перемены во внешности в положительную сторону замечают моментально. Спрашивается, зачем тебе все эти широко разрекламированные продукты химической промышленности, упакованные в красивые флакончики на погибель бюджету, если есть натуральные (!) средства для ухода за кожей?

Секрет Катрин Денев

Еще один пример из опыта предыдущих поколений – секрет Катрин Денев. В одном из интервью она призналась, что никогда не загорала. По ее словам, лучше обманывать зрителя, накладывая темный тональный крем и румяна, чем портить кожу и приобретать морщины, жарясь на солнце. К этому совету стоит прислушаться, если не хочешь к сорока годам стать похожей на обезьянку. Солнце в большей степени вредит тем, у кого светлая, тонкая и сухая кожа.

Природа и погода

С солнцем вроде «разобрались», но и другие погодные явления словно объявили войну женской красоте. Вспомни о ветре и морозах, от которых шелушится кожа и синеют носы. И женщина снова и снова вынуждена придумывать, как же защитить свою кожу, такую нежную и ранимую.

Для умывания современная женщина (читай: «стерва») использует минеральную воду. Ее очень удобно перелить из бутылки во флакончик с пульверизатором и опрыскивать лицо утром и вечером. Мамы с детства нам рассказывали о пользе гуляний под дождем и о том, что от пудры портится кожа. Сегодня же все наоборот: от дождей стоит спрятаться под зонтиком, а тональный крем защищает кожу от городского смога. Положительный эффект, который дает дождь, – это увлажнение кожи. Влага впитывается кожей из влажного воздуха, поэтому специально мокнуть под дождем не нужно. Если уж такая беда приключилась и ты попала под дождь, придя домой, обязательно смой дождевую воду вместе с макияжем, вытри лицо насухо и нанеси питательный крем, потому что дождевая вода в городе содержит различные вредные соединения, которые кожа впитывает вместе с влагой.

Но опасности подстерегают бедную стервочку не только на улице. Сухой воздух в помещении также вреден для кожи, особенно зимой, когда топят на полную мощность батареи или кондиционер работает «на обогрев». Даже если регулярно проветривать помещение (об

этом, я думаю, ты уже позаботилась), проблемы это все равно не решает. Самый простой способ поддержания нормального уровня влажности – аквариум и комнатные цветы на подоконниках. Второй вариант – поддоны с водой под батареями или под теми же комнатными цветами. У одной стервочки дома я позаимствовала отличную идею совмещения дизайна с пользой. Обычные горшки она поставила в большие поддоны с насыпанными на дно ракушками и камушками и наполнила их водой. Красиво и для кожи полезно. Также увлажняют воздух сушка белья в комнате (не люблю за неэстетичность), еженедельное выпаривание нескольких литров воды на плите (потом в квартире, как в сауне, и могут отклеиться обои), но, по-моему, гораздо проще и эффективнее ежедневно обрызгивать из пульверизатора комнатные цветы и шторы.

К своей коже надо прислушиваться, надо стараться понять, что ей нужно, а не пичкать без разбора кремами и лосьонами. Кожа сама подает тебе сигналы, просит помочь ей. Состояние практически любой кожи улучшается после масок на глиняной основе (может, поэтому гейши отбеливали лицо глиной?), а вот маски-пленки подходят далеко не всем. Овсяные хлопья – давнее проверенное и отлично себя зарекомендовавшее средство. Маска из запаренных хлопьев превратит даже самое изнуренное после тяжелого рабочего дня лицо в «персикоподобное» чудо. Тратить деньги на рекламируемые средства, которые якобы разглаживают морщины на 46 %, а увлажняют и улучшают цвет на 32 % (все удивляюсь, как это они так посчитали?), по-моему, глупо.

У меня есть знакомые, которые мажутся дорогущими кремами, есть и подруги, которые пользуются отечественной косметикой, добавляя в нее обычные масляные витамины из аптеки, и выглядят они отлично – на 100 %! Может, это как раз тот случай, когда на себе, любимой, стоит сэкономить? Купить один супердорогущий (но, естественно, действующий) крем от морщин, а остальные средства использовать из холодильника и аптеки. Времени много занимать не будет, даю слово стервы. Готовишь отбивные на ужин любимому? Приложи их (сырыми!) минут на пять к щекам (естественно, без макияжа), а потом отправляй на сковородку, где им и положено быть. Об этом старинном народном рецепте сохранения красоты мне рассказывала моя бабушка. Второй рецепт «от бабушки»: отвари в молоке белую редьку или белую свеклу, быстро порежь «кружочками» и наложи на лицо и шею (корнеплоды должны быть умеренно горячими) и приляг минут на пятнадцать-двадцать, помечтай или почитай книжку. А теперь посмотри на себя – красавицу. Ну как?! Не даром ведь кожа – женского рода, а женщины так любят, когда их балуют... Тебе ли этого не знать?

Женщину до процедур, о которых рассказано в этой главе, и после них можно сравнить с картиной, поврежденной временем и неблагоприятными условиями хранения и «возвращенной к жизни» заботливой рукой реставратора.

Несколько «стервозных» советов напоследок:

♥ жесткая, хорошо намыленная мочалка или «рукавичка» великолепно заменяет крем-пилинг для тела (особенно если попросишь Его потереть тебя посильней);

♥ умывайся водой с лимонным соком. Витамин С, содержащийся в нем, великолепно тонизирует кожу;

♥ регулярно умывайся настоями трав;

♥ утром, собираясь на работу, покривляйся перед зеркалом. Не бойся, морщин у тебя не прибавится, а лицо будет более подтянутым и живым после такой «зарядки»;

♥ брось курить, а если не можешь – кури максимум 10 сигарет в день и пей побольше молока;

♥ никогда не оставляй «ночной» крем на лице на ночь. Он называется «ночным» по времени его нанесения – перед ночью. Накладывается он толстым слоем на 10–15 минут, затем остатки удаляются салфеткой, иначе забитые кремом поры не будут дышать;

♥ спи не менее восьми часов в день. Сон – лучшее косметическое средство;

♥ старайся проводить больше времени на свежем воздухе (в парке и на даче) и почаще улыбайся, тогда на твои морщинки никто не обратит внимания.

Косметика для стервы

*Ты сегодня французской помадой
Напомадила губы свои,
А мне кажется, будто измазан
Весь твой рот в моей алой крови...*

Группа «Ленинград»

Для современной женщины косметика уже давно стала не столько средством «наведения красоты», сколько набором гримировальных принадлежностей для создания определенного типажа, обладающего своим характером, жизненными принципами и мнением о мужчинах. «Боевую раскраску» некоторых представительниц слабого пола иначе объяснить просто невозможно. Порой остается только гадать, что хотела выразить тем или иным своим макияжем какая-либо «соблазнительница», преследовала ли она цель заманить мужчину в роковые сети или, наоборот, пыталась отпугнуть назойливых ухажеров? Часто ли мы задумываемся о том, что нам на самом деле подходит? Как часто экспериментируем с новым цветом (теней, помады и т. д.) и продукцией косметических фирм?

Как показывает практика, большинство женщин старше двадцати пяти лет красятся автоматически, абсолютно не задумываясь о том, как отнесутся к нанесенному макияжу мужчины. Косметические «штрихи» наносятся по привычке, сформировавшейся и закрепившейся в период освоения различных косметических средств. Меняются мода и стиль, да и возраст неуклонно растет, но это никем не учитывается. Поэтому днем на улице очень часто можно встретить девушку с вечерним макияжем или тетеньку «под полтинник», накрашенную как девочка-подросток, собравшаяся на дискотеку.

Приходится признать одну грустную истину: косметика, используемая женщинами как средство для привлечения мужчин, зачастую их отпугивает, потому что большинство женщин не знают, как, когда и какой макияж правильно наносить, как мужчины относятся к косметике вообще.

Курс освоения «косметического пространства» следовало бы начать с лозунга:



«Ты должна быть накрашена всегда».

Женщина без косметики обречена быть бледным подобием умело накрашенных соперниц. Не нужно потакать собственной лени, приводя в качестве аргументов:

- что часто краситься вредно;
- что кожа должна дышать;
- что мужчины любят отсутствие косметики.

Данные аргументы абсолютно не имеют под собой никакого основания. Начнем их разбирать «с конца»:

♥ мужчины, которые не любят косметику, на самом деле имеют в виду ее переизбыток и совсем не будут против соблазнительно накрашенных губ и длинных ресниц;

♥ современные косметические средства прекрасно подходят для ежедневного использования и защищают кожу от воздействия неблагоприятных погодных условий;

♥ цели, ради которых используется современный макияж – как минимум, не отпугнуть мужчину, а как максимум – «утопить» его в омуте твоих глаз (нарисованных), заставить изне-

могать от желания прикоснуться в поцелуе к твоим соблазнительным губам (накрашенным) и бархатным щечкам (напудренным).

У большинства из нас нет идеальной кожи, длинных ресниц, ярких губ с четким контуром, но мужчинам знать об этом совсем не обязательно, и поэтому на помощь женщинам приходит косметика. Стерва ориентируется в разнообразии косметических средств как рыба в воде. Она знает, как выбрать качественную косметику и как содержать в порядке косметичку, чтобы она не была складом замусоленных тюбиков и грязных ватных тампончиков. Косметичка у стервы выглядит так, что ее не стыдно достать и раскрыть на людях. В то же время, если от коробочки отлетела крышка, компактная пудра разбилась на тысячу осколков, а любимая помада стерлась до основания – это еще не значит, что их нужно выбрасывать. Косметика с дефектами прекрасно подойдет для... домашнего использования. Пудру можно истолочь и использовать как рассыпчатую, а помаду наносить кисточкой (естественно, тоже дома).

Схожее чувство возникло у меня почти через двадцать лет, когда я увидела косметичку одной стервы: стильный ридикюль и дорогая косметика, подобранная даже по цвету футляричков. Их было немного, но как это смотрелось! Я сразу же вспомнила о том «ужасе», надежно спрятанном в моей сумке, которую я старалась открывать под столом или в гордом одиночестве, чтобы никто не заметил рассыпавшихся по всей косметичке теней и карандашных стружек, облезших упаковок и растаявших помад. Тогда я дала себе одно обещание, которое выполняю по сей день: косметичка – это мое второе лицо.

Имидж стервы складывается из мелочей. А косметичка – это огромная «мелочь», на которую обязательно обратят внимание и мужчины, и женщины. Как бы идеально ни был нанесен мой макияж, если я достану помаду из маленькой помойки, то все мои усилия по созданию имиджа дорогой и стильной женщины пойдут по меньшей мере коту под хвост. Лучше всего иметь две косметички: одну (не выносятся за пределы квартиры) – со средствами для нанесения основного макияжа, а вторую – с минимумом, необходимым для корректировки макияжа, она всегда находится в сумочке.

Содержимое первой косметички

♥ тональный крем (в идеале их должно быть два: один более темный и густой, второй светлый и более легкий по консистенции);

♥ корректирующий карандаш;

♥ рассыпчатая пудра;

♥ румяна;

♥ тени (блестящие и матовые, нескольких оттенков от самых темных до белых);

♥ губная помада (двух-трех тюбиков вполне достаточно, чтобы успеть их использовать до тех пор, пока не появился неприятный запах старого жира). Если привыкла наносить помаду кисточкой – добавь в косметичку и ее;

♥ карандаш для губ (подбирается на тон темнее помады, но того же цвета. Если помады две, и они сильно отличаются по цвету, карандаша тоже должно быть два);

♥ тушь (водостойкая и обычная). Стерва никогда не будет покупать синюю или зеленую тушь – это дешево и пошло. Днем она красит ресницы темно-коричневой или темно-серой тушью, а на вечер припасена черная, создающая эффект «бархатных» ресниц);

♥ подводка или карандаш для глаз и бровей. Стерва знает, что во все времена самой сексуальной формой глаз считалась миндалевидная. «Кошачьи» глаза можно нарисовать карандашом или подводкой, следя за тем, чтобы линии были идеально ровными, а нанесенные тени и карандаш не растекались в течение дня. Сексуальные глазки рисуют, заполняя темными тенями или карандашом верхний внешний угол глаза.

Содержимое второй косметички

- ♥ губная помада;
- ♥ блеск для губ;
- ♥ тушь;
- ♥ небольшая упаковка теней;
- ♥ компактная пудра;
- ♥ карандаш для губ;
- ♥ карандаш для глаз или подводка;
- ♥ маленький тюбик тонального крема (вдруг ты сегодня не попадешь домой?).

А теперь несколько слов о том, как стервы наполняют косметичку содержимым и как они его используют. Первенство по популярности в косметическом ассортименте по праву следует отдать губной помаде.

Помада

Большинство женщин именно с нее начинают косметические эксперименты в отрочестве, а став бабушками, не выходят из дома, не «мазнув» губки. Женщины подсознательно чувствуют, что во время визуального контакта и разговора собеседник огромное внимание уделяет именно губам. Губы и брови придают выражение всему лицу. Поэтому мы так (вполне заслуженно) любим помаду. Стерва НИКОГДА не покупает помаду с лотка на рынке. Хорошо лежит на губах (и смотрится в косметичке) только дорогая помада. Дорогая – это значит не дешевле трех-четырех долларов (вполне приемлемые по качеству помады от фирм, распространяющих свою продукцию с помощью сетевого маркетинга). На ХОРОШЕЙ помаде не нужно экономить!

За свою жизнь мы «съедаем» более пяти килограммов этого «продукта», поэтому речь в данном случае идет не только о красоте, но и о здоровье. Кто даст гарантию, что в китайских вазелиновых помадках не содержится какая-нибудь запрещенная к поеданию в больших количествах гадость? А ведь мы еще и мужчин немного «травим» – они помаду тоже едят, когда нас целуют. Но даже если не смотреть так далеко, есть еще один очень веский аргумент в пользу дорогих помад. Они ровно ложатся на губы, да и пахнут вкусно! Дорогой ненавязчивый запах (не сладко-конфетно-карамельный, как у «дешевок») чувствуется, когда стерва говорит или просто проходит мимо. Этот легкий аромат (вместе с запахом духов) очаровывает мужчину и подталкивает его к мыслям о поцелуе. Качественная помада не нуждается в дополнительной рекламе стойкости, цвета, увлажняющих свойств, супер-блеска. Фирма-изготовитель и цена – это гарантия того, что все лучшие качества присутствуют сами собой. И последний «штрих»: по моим наблюдениям, дорогая помада (от пятнадцати долларов и выше) служит в два раза дольше, потому что наносится на губы ровным тонким слоем и почти не стирается, не размазывается. Она не плавится в жару и не собирается катышками на губах в мороз.

Как подобрать цвет?

Нет ничего проще. Для дневного использования, особенно в сочетании с одеждой пастельных тонов, подойдут неяркие и матовые оттенки, а на вечер – оричнево-бордовые и красно-бордовые. Красный цвет помады – самый капризный. Он хорошо сочетается с одеждой черного, белого, темно-синего цвета, а к красным нарядам надо подбирать помаду строго того же тона, что и одежда. Если ты обращала внимание на фотографии в женских журналах, то наверняка заметила, что яркий цвет губ у моделей не пользуется популярностью вне зависимости от оттенка волос и одежды. Чересчур ярко накрашенные губы старят, придают сходство с вампиром, притягивают к себе внимание окружающих. Яркую помаду лучше оставить для вечернего макияжа. Помады коричневых оттенков подходят практически всем, а розовых –

голубоглазым и блондинкам. Каштановые волосы и карие глаза не сочетаются с помадой лиловых, фиолетовых и розовых оттенков. Если ты не уверена в том, что оттенок подобран правильно, то лучше нанести помаду очень тонким слоем, чтобы цвет не так бросался в глаза, или кисточкой смешать с помадой другого оттенка. Еще один способ – сначала обведи губы контурным карандашом, а после нанесения помады тщательно растушуй кисточкой линию контура.

Чтобы помада дольше держалась и не растекалась, губы лучше красить так:

♥ обвести контурным карандашом губы. Обводка может сделать их больше (губы обведут, слегка «залезая» на кожу) или меньше (губы «прорисовывают» внутри контура рта). Обязательно доводи линию до уголка рта, иначе губы будут выглядеть недокрашенными. Нарисованный контур должен быть идеально ровным. Если линия пошла «не туда», поправлять ее бесполезно – все равно губы будут выглядеть слегка перекошенными и неаккуратными. Лучше сотри все и начни с начала. Карандаш нужно хорошо подточить, а потом аккуратно острым лезвием срезать самый кончик, чтобы он не был чересчур острым. Для первых тренировок – коричнево-пастельные оттенки, затем можно переходить к более ярким цветам;

♥ слегка припудрить губы;

♥ нарисовать губы помадой (используя кисточку или без нее);

♥ аккуратно промокнуть губы листком бумаги (это похоже на легкий поцелуй в щечку);

♥ вставить листок бумаги между губ и сжать их (излишки помады останутся на бумаге и не будут пачкать зубы). Зубы в помаде – поистине отвратительное зрелище, которого стерва не может позволить себе никогда!

♥ улыбнуться!



Совет: чтобы обычная помада держалась не хуже «суперстойкой», после нанесения первого слоя помады аккуратно промокни губы и припудри их еще раз, затем нанеси второй слой и снова промокни бумагой.

Помада имеет одну неприятную особенность: в течение дня неравномерно «съедаться» и растекаться по морщинкам вокруг губ, поэтому за состоянием губ нужно тщательно следить. Если очаровательный «нарисованный» ротик стал походить на бесформенное пятно, то бесполезно подтирать его платочком и пытаться рисовать помадой поверх старых художеств. Лучше все стереть и нарисовать заново. И не забыть промокнуть! Средства для удаления помады, как таковые, тебе понадобятся только для стойких помад или карандашей. Обычные легко стираются ватным тампоном или платочком.

Последним штрихом в макияже губ является блеск. Именно он акцентирует внимание на губах и прибавляет им соблазнительности. Нельзя наносить блеск на обветренные губы, потому что он подчеркивает и усиливает все дефекты, даже мельчайшие! Чтобы помада лежала идеально ровно, губы, так же как и кожу лица, нужно чистить скрабом и смазывать питательным кремом.



Совет: как правильно наносить блеск, чтобы избежать эффекта «лаковых» губ и помада не растекалась? «Захвати» кисточкой немного блеска и поставь им три точки на нижней губе и две на верхней – на одинаковом расстоянии между собой и от уголков рта. Подушечкой пальца легонько размажь блеск по губам, стараясь не надавливать, чтобы не нарушить слой помады.

Тушь

На втором месте в рейтинге средств «убойного» воздействия на мужчин находятся глаза. Настоящая стерва никогда не накрасит веки розовыми тенями, никогда не подведет глаза снизу жирной черной чертой. Стерва всегда следит за тем, чтобы уголки глаз были чистыми, а ресницы не слипались от избытка туши. С изобретением водостойкой косметики произошедший революционный переворот позволил женщинам не выглядеть в бассейнах и на пляже как «бледнолицые скво». Но, по-моему, главное достоинство водостойкой туши заключается в том, что она не расплывается безобразными черными потеками от мужских поцелуев.



Совет: если новая тушь слишком жидкая и склеивает ресницы «иголочками», оставь ее приоткрытой на сутки-двое. Лишняя влага испарится, тушь загустеет и приобретет нужную консистенцию.

На хорошую тушь, так же как и помаду, не стоит жалеть денег, потому что качественная тушь почти не пахнет, ложится на ресницы равномерно и без комочков, не осыпается черным порошком под глаза. С ней можно забыть о «хитроумных» трюках: расчесывании ресниц и разделении их иголочкой.



Совет: но и недорогой тушью можно накрасить глаза ничуть не хуже, чем у рекламных красоток. Нанеси тушь тонким слоем, затем слегка припудри ресницы и снова нанеси тушь. Так в молодости красили глаза наши мамы, когда тушь выпускалась в коробочках, в которые перед нанесением макияжа требовалось поплевать.

При нанесении макияжа нужно учитывать мужские пожелания и вкусы, ведь мы стараемся именно для них. Правда, представители сильного пола зачастую с трудом могут сформулировать свое мнение – что им не нравится в макияже. Дело в том, что, когда женщина накрашена со вкусом и в меру, мужчины ее макияж не замечают вовсе!

Итак, как правило, мужчинам не нравятся:

- толстый слой тонального крема и/или цвет лица, отличающийся от цвета шеи, из-за неправильного подбора тона пудры и тонального крема;
- сильно напудренное лицо, особенно с дефектами кожи;
- блестящий от пота нос;
- румяна, нанесенные «а-ля матрешка»;
- облупившийся лак на ногтях (особенно яркий) или плохо накрашенные ногти;
- излишки помады, которые скапливаются в уголках рта;
- избыток туши на ресницах;
- запах и вкус старой и дешевой помады;
- брови-«ниточки», нарисованные до ушей;
- тональный крем в корнях волос и бровях;
- обилие лака для волос, когда прическа «стоит».

Стервозные советы

♥ Если новая помада сломалась у основания, не огорчайся, выковырни остатки из тюбика, положи их вместе с отломавшимся куском в симпатичную баночку (металлическую или стеклянную) и поставь на «водяную баню». Помада расплавится, превратившись в однородную массу, и ее можно будет наносить на губы кисточкой.

♥ Стерва НИКОГДА не накрасит губы прозрачной перламутровой помадой, предварительно обведя их темным или ярким карандашом. Это пошло и отдает дешевкой.

♥ Главный закон нанесения теней: их надо хорошо растушевывать, чтобы не было резких переходов, и накладывать самый темный оттенок близко к ресницам, а самый светлый – к бровям.

♥ Косметические наборы со множеством отделений неудобны и непрактичны, потому что в лучшем случае используется только половина ячеек с любимыми оттенками. А неиспользованный до конца набор выбросить жалко. Не проще ли вообще не покупать?

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.