



*Наталья
Мейко*

МАГИЯ ЖЕНСКОГО ШАРМА

Практическое пособие по завоеванию
мужских сердец, приручению диких жеребцов
и усмирению реальных кабанов

Наталья Шейко

Магия женского шарма

«Остеон-Групп»

2016

Шейко Н.

Магия женского шарма / Н. Шейко — «Остеон-Групп» ,
2016

ISBN 978-5-85689-095-1

«Практическое пособие по завоеванию мужских сердец, приручению диких жеребцов и усмирению реальных кабанов» – такой подзаголовок дала своему труду автор, видный российский социопсихолог. Величайшие поэты и художники, писатели и философы, политики и религиозные деятели всех народов на протяжении последних нескольких тысяч лет не раз единодушно сходились в мнении, что в воздействии женской красоты на мужчину таится некая таинственная, не иначе как магическая, сила. Однако эта магия на редкость проста – ее секреты раскрываются в этой книге просто и естественно, по-женски откровенно.

ISBN 978-5-85689-095-1

© Шейко Н., 2016
© «Остеон-Групп» , 2016

Содержание

Вместо предисловия	6
Глава 1. Разберись в себе	8
Загадка женской красоты	9
Дух гламура	12
Древняя китайская философия и твой характер	17
Хотите узнать, что вы за фрукт?	18
Язык тела	23
Умеете ли вы нравиться?	25
Как мы смотрим на себя?	26
О внешнем и внутреннем	28
Начни с лица и не только	29
Аура обаяния	30
Роли, которые мы выбираем	31
Возлюби себя	32
«Настройте» настроение	33
Как расширить свой круг общения	35
Искусство общения	37
Обиды	38
Как изменить взаимоотношения с человеком, не конфликтуя	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Наталья Шейко

Магия женского шарма



Вместо предисловия

Как бы мы ни были прагматичны и современны, все же есть в этом мире вещи, которых мы не понимаем, не можем объяснить и дать точное определение их причинам – такова магия женщины. Каким образом женщине удастся покорять мужчину, вить из него веревки, заставляя его поступать так, как угодно ей, – нам неизвестно и остается лишь развести руками. Не стоит далеко ходить за примерами: начиная с царицы Савской, которая покорила царя Соломона и Клеопатры, которая низвела к своим стопам двух величайших полководцев Рима, до нынешних Бритни Спирс и Клаудии Шиффер, которые сделались кумирами толпы и заработали миллионы благодаря не уму, не удаче, не интеллекту, а исключительно в силу собственного обаяния. Что делает женщину неотразимой? Чем очаровательная женщина отличается от просто красивой, неотразимая от смазливой? Все попытки написать рецепты женской красоты до сих пор были половинчаты и односторонни.

Некоторые современные писатели упрямо напирают на сексуальность и доказывают, что женщина способна завоевать мужчину лишь благодаря знанию сексуальных позиций и умению доставить мужчине плотское наслаждение. Смехотворность этой позиции не нуждается в комментариях – ведь секс – это лишь вершина процесса обольщения, который начинается в общем-то со взгляда.

Иные с легкой руки рекламщиков утверждают, что только стройная и очаровательная девушка без перхоти и целлюлита может покорить мужчину. К счастью, и это утверждение неверно, поскольку в мире проживает великое множество женщин, обремененных излишним весом и в то же время вполне благополучных в семейной жизни.

Конечно, у молоденьких и стройненьких шансов больше, но и женщина в возрасте может обрести семейную гармонию, если воспользуется собственной магией, «магией женского шарма». Магия эта существует, и сила ее – в умении быть желанной. Для того чтобы стать таковой, недостаточно природной красоты, стройности, ума и прочих достоинств. «Может быть, сходить в салон госпожи N.?» – решаются отчаявшиеся от безнадежных поисков гармонии дамы. Однако мы должны предостеречь наших читательниц, что чересчур усердное увлечение реальной магией не столь уж безобидно. Насильно притягивая к себе мужчину, вы фактически зомбируете его, совершаете насилие над его психикой; а ведь может случиться и так, что навязанная ему любовь вдруг превратится в ненависть. Да и вообще – кому нужен муж-зомби?

Однако если вы держите в руках эту книгу, значит, вы уже на верном пути. Только соединив воедино желание нравиться с умением быть красивой, красоту телесную с духовным величием женщина может стать совершенной.

Подойдите к зеркалу и посмотрите на себя взглядом стороннего человека. Теперь запишите, какие внешние недостатки вы у себя заметили. Ай-яй-яй, как много! Но ничего, мы начнем последовательно устранять их. А бумажечку с перечнем спрячем куда-нибудь подальше. Доставать ее нам придется не часто, но примерно раз в месяц, и отмечать, удалось ли нам добиться победы над каким-нибудь из недостатков.

Самые легкие победы – над физическими недостатками, которые кажутся нам неисправимыми. На это и бьют гербалайфшики и прочие продавцы «суперсистем». Не надо никаких стараний, никаких мучений, лишь попейте таблеточки – и станьте очаровательной. Увы, это далеко не так. Нельзя в одночасье исправить то, что наедалось годами. Недостатки внешности и фигуры можно исправить, если не жалеть на это ни сил, ни времени. В этом вам помогут специально подобранные физические упражнения, которые придется выполнять ежедневно. С их помощью вы улучшите линии вашего тела, убирая все лишнее или дополняя то, чего вам не хватает.

В прилагающемся к этой книге диске вы найдете полезные советы для коррекции линий ног, груди, талии, живота, ягодиц, рук, а также уход за ними.

Но путь к совершенству долг и тернист. Не только фигура нуждается в рецептах красоты, но и лицо тоже. Сюда входят и правильный уход за кожей, и красивый и естественный макияж. Однако если у вас красивая фигура, ухоженная кожа лица, прекрасный макияж, но в безобразном состоянии волосы, то красивой назвать вас будет очень трудно, поэтому вам никак не обойтись без рецептов красоты для волос, без маленьких секретов при выборе прически.

Но и этого мало! Допустим, что теперь у вас красивая фигура, ухоженное лицо и очаровательная прическа, но все-таки чего-то опять не хватает. А не хватает элегантности, достичь которую вам помогут советы по выбору одежды и уходу за ней. Также на нашем диске вы найдете полезные советы о том как быстрее «завоевывать» мужчин и как лучше разобраться в себе.

В то же время любой успех преходящ, если нет удачи. Приворожить удачу можно, воспользовавшись талисманами. В нашей электронной книге также можно будет найти ответ на вопрос «Как правильно выбрать талисман для себя и в подарок?». Но талисманы мы будем выбирать из драгоценных и полудрагоценных камней. Также вы узнаете как ухаживать за золотом и серебром.

Каждой женщине приходилось и не раз иметь дело с цветами – дарить их самой и получать их. Но редко кто знает язык цветов, их тайную «азбуку Морзе». Поэтому, чтобы не попасть впросак нелишне будет заглянуть на страничку под названием «О чем говорят цветы» и «Цветочные гадания».

Теперь вы знаете о чем эта книга. И если вас в ней что-то заинтересовало, то вперед – к заветной страничке!

Шарм – это женское обаяние и очарование. И мы научимся использовать его для завоевания своего счастья. Эта книга и бесплатно прилагающийся к ней диск – путеводители к действию. Они научат вас как знакомиться и общаться, флиртовать и соблазнять, – и быть все время желанной, понять сущность свою и своего избранника.

Глава 1. Разберись в себе

«В этом мире чудес бродит величайшая краса – женщина, в бесконечных ее видоизменениях. Нежное тело у одной – белоснежное, у другой – желтое, как матовая слоновая кость; у одной оно отликает цветом червонного золота, у другой – черного дерева. Длинные мягкие волосы то золотисты, как солнечные лучи, то красны, как огненные языки, то черны, как вороньи перья, а томные глаза то голубые, как небо, то черные, как ночь. Здесь женщины ходят в костюме Евы, там они покрывают свое нежное тело полотном, бархатом, шелком и украшают себя перьями, пестрыми цветами, золотом и драгоценными камнями. И всюду, во всех видах они сознательно или бессознательно вызывают у мужчин восторг, поклонение, любовь и властвуют благодаря своему обаянию.

Карл Штрац «Красота женского тела»

У женщин необыкновенная способность порождать иллюзии, быть не такими, каковы они на самом деле. Женщины полны очарования. Женская стихия – стихия космическая, основа творения. Лишь через женственность человек приобщается к жизни космоса. Существуют исторические и культурные образцы человеческой красоты: в разные исторические эпохи и у разных народов критерии красоты разны. Но даже в случае несоответствия нормам красоты, женщина может восприниматься красивой любимым человеком.

Загадка женской красоты

Понятие красоты у каждого народа своё и в каждом отдельном случае оно меняется с течением времени – это абсолютно нормальный и закономерный процесс. В цивилизованных странах оно вообще давно стандартизировано.

Достаточно посмотреть на первых голливудских красавиц и топ-моделей, чтобы понять, какой тип женской красоты сегодня в моде.

Но в мире существуют уголки, населенные народами, далекими от цивилизации. Понятие аборигенов о женской красоте может ужаснуть современного европейца.

Мы привыкли к тому, что слова «красота» и «худоба» неотделимы друг от друга. Мы хотим быть стройными и подтянутыми, сидим на изнурительных диетах и выбиваемся из последних сил в битве с лишними килограммами. Хотя вот в ряде районов Нигерии девушек перед свадьбой заставляют отъедаться в специальных «домах жирования». Девочки там набирают лишний вес с детства. Для этого их помещают в палатки, чем лишают возможности двигаться, и заставляют питаться верблюжьим молоком.

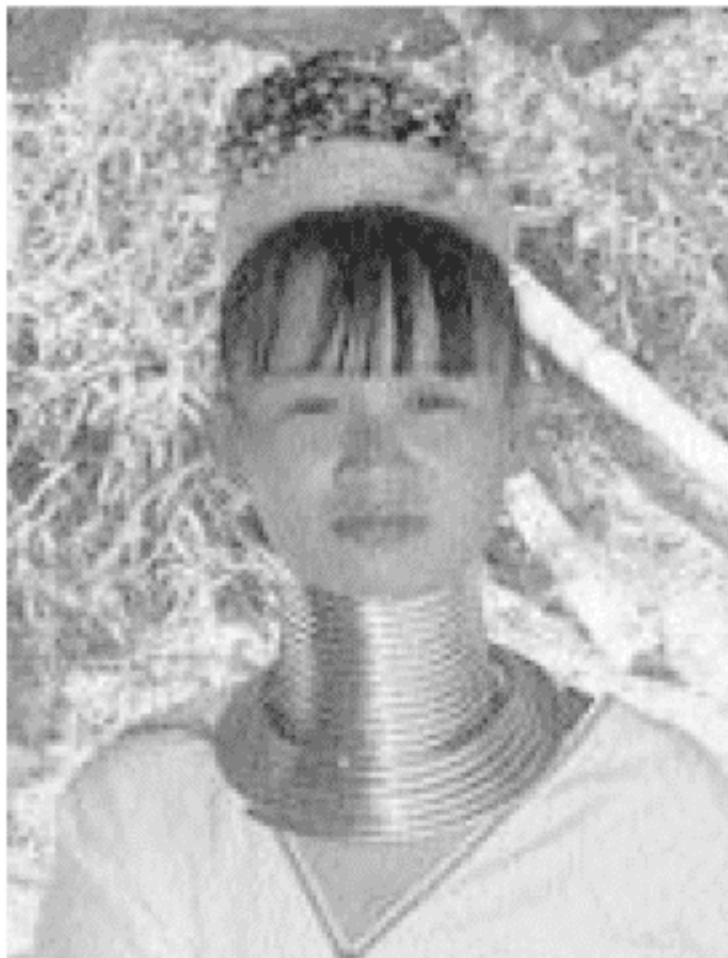
Откармливают молодых девушек перед замужеством и в Судане. За сорок дней до свадьбы невеста регулярно подвергается следующей процедуре. На рассвете ее тело обильно натирают жиром. Затем девушке преподносят около килограмма каши из дурры (растение семейства злаков) без соли и приправ, которую нужно полностью съесть. За невестой следит неумолимая родственница, вооруженная палкой или плетью из кожи гиппопотама. В случае, если невеста заартачится, ей здорово достается плетью. Ну а если все-таки не съест эту порцию, ей тут же приносят еще одну – каша должна быть обязательно съедена.

Молодые люди племени уаяна (Французская Гвиана) не только не заботятся об уменьшении своей талии, но, напротив, надевают на живот большие пояса, желая казаться полнее. По их понятиям, отсутствие талии является немаловажным признаком красоты.

Способны ли африканцы к возвышенной любви? Конечно! – удивится любой сегодня, хотя еще не так давно в Америке негров людьми не считали, а к их любви относились точно так же, как к любви и преданности собак и лошадей. Сегодня все народы, какими бы своеобразными и непонятными традициями и повадками не обладали их представители, интегрированы в мировую общечеловеческую культуру. Хотя иногда их традиции и обряды кажутся еще более чуждыми и непонятными (особенно если привлечь историческую перспективу), чем повадки домашних животных. Допустим, для племени карамоджонгов (на границе Судана и Уганды) украшением женщины считаются особые фигурные наросты на теле. Странно? Но наверное и им кажется странной манера современных девушек украшать свое тело татуировками.

Индейцы эвигуайеги считали белых миссионеров некрасивыми: «Чтобы стать человеком, необходимо раскрасить себя. Тот, кто этого не делает, ничем не отличается от животного».

Некоторые народы в детстве надевали на девочек деревянную обувь и не снимали ее до совершеннолетия, так как маленькая ножка считалась признаком красоты. Женщины Бирмы и женщины племени масаев в Сахаре искусственно увеличивают длину шеи при помощи металлических обручей. В обычае множества народов было удлинять мочки ушей, подвешивая в них тяжести, масса которых порой составляла 3 килограмма! Так что топ-модель с Бирмы – женщина с длинной шеей и ушами, свисающими до плеч.



Женщины Бирмы обременены жирафьими шеями

«Голливудская» улыбка была в моде далеко не у всех народов. Дусуны с острова Бориса до сих пор считают, что достоинство красивого рта – черные зубы, и с младенчества мажут их смолой.

Раньше японские женщины тоже красили зубы в черный цвет, но не смолой, а специальным лаком.

Мадагаскарские женщины подпиливают свои резцы до тех пор, пока они не заострятся, как у акулы. На маленьких островах между Новой Гвинеей и Зондскими островами девушкам спиливали зубы в знак совершеннолетия. А в Африке существует обычай выбивания зубов у невесты в день свадьбы.

Девушки из эфиопских племен сурма и музи «раскатывают» себе губу: вживляют в нее глиняный диск, постепенно увеличивая его размер. Это ужасное с точки зрения европейца украшение сулит невесте и ее семье немалую выгоду: чем больше губа, тем больше скота даст семья жениха, когда настанет пора выходить замуж.

Так что человек – это та же Вселенная, глубокая, таинственная, неисчерпаемая. Понятие красоты субъективно и тайна ее лежит в самой глубине нашего существа.

Каковы же общие критерии для заключения, что человек красив? Блестящая, гладкая и плотная кожа, густые волосы, ясные и чистые глаза, яркие губы – это прямые показатели общего здоровья, хорошего обмена веществ, отличной жизнедеятельности организма в целом. Красивая прямая осанка, распрямленные плечи, внимательный взгляд, высокая посадка головы – это признаки активности, энергии, хорошо развитого и находящегося

в постоянном действии или тренировке тела. Поэтому так важно специальное обучение ходить, стоять или сидеть в подтянутой позе.

Обратите внимание, когда животные наиболее красивы – в моменты высшей напряженности, когда они высоко приподнимаются на передних ногах, настораживают уши, напрягают мускулы – потому что именно в такие моменты наиболее резко выступают признаки активной жизни тела. Энергия, сконцентрированная нелегкими условиями, в живом теле человека воспринимается как красота. Но здесь говорится о красоте анатомической, не касаясь того, что называется в разных случаях привлекательностью, очарованием, «шармом», обаятельностью, чего сколько угодно много у некрасивых. Это открытая, добрая и отзывчивая душа, тонкая психика, умные глаза, доброта, просвечивающая сквозь некрасивое лицо.

Молодая красивая женщина – это чудо природы; немолодая красивая женщина – это чудо искусства. И здесь, само просится на бумагу, наблюдение великой Коко Шанель, разглядевшей женскую душу: «Ваше лицо в двадцать лет дано вам природой. Каким оно будет в пятьдесят, зависит от вас». То есть, мы делаем вывод: женщины, все в ваших руках, поэтому их нельзя опускать. В этом и заключена главная тайна женской неповторимости.

Как же женщины мира определяют красоту, и что они действительно хотят видеть по мере развития общества? Опрос показал, что две трети женщин вполне согласны с тем, что физическая привлекательность связана с внешностью человека, тогда как красота включает множество других аспектов личности. Женщины оценивают счастье, уверенность, достоинство и чувство юмора как важные составляющие красоты наряду с более традиционными атрибутами внешнего вида, весом и формой тела и даже чувством стиля. Кроме того, респонденты видят красоту во многих различных формах: 77 % в мире и 70 % в России согласны, что красота может достигаться через настроение, дух и иные атрибуты, не связанные с внешним видом. 89 % в мире и 94 % в России согласны, женщина может быть прекрасной в любом возрасте. 85 % в мире и 91 % в России утверждают, что в каждой женщине есть нечто прекрасное.

Женщины полагают, что счастье есть исходный элемент женской красоты. Они вполне согласны, что сами ощущают себя наиболее красивыми, когда они счастливы и чувствуют себя состоявшимися в этой жизни (86 % в мире и 91 % в России). В то же время достоинство красоты требует высоких оценок по другим качествам.

Дух гламура

Может ли красивая женщина быть еще и гламурной. Сейчас этот термин очень популярен. Он трактуется по-разному даже специалистами в области моды и стиля. Одни воспринимают гламур как яркое молодежное течение, что-то многоцветное в блестящих стразах, другие согласны с классической трактовкой слова гламур – «роскошь», и относят к гламуру самые дорогие вещи, практически произведения искусства от известнейших модных ювелиров, модельеров или дизайнеров.

Несколько другая интерпретация слова «гламур» у французов, истинных ценителей моды и стиля, – они считают, что в гламуре больше поведения, чем внешности или одежды, и называют гламуром чувственную красоту, полную шарма и соблазнения. Но все согласны, что прежде всего гламур – это желание выделиться, быть заметным, причем не только из толпы, но и в среде себе подобных. Здесь надо понимать, что для женщин главное – настроение, и они выражают его всей своей жизнью. Именно это является причиной такого разнообразия женского гардероба.

Если делать экскурс в историю гламура, то первыми гламурными дамами принято считать звезд кино – их наряды и стиль всегда внимательно рассматривались, обсуждались и служили образцом для подражания. Так, начало двадцатого века ознаменовано появлением стиля вамп; в тридцатых годах бешеным спросом стали пользоваться страусиные веера, открытая спина и меховые палантины, а сороковые покорила голливудская красавица Рита Хейуорт. Шикарное, облегающее фигуру платье цвета воронова крыла, глубокое декольте, длинные перчатки до локтя и изящный мундштук с сигаретой – этот образ до сих пор является одним из образцов чистого гламура.

Потом была Элизабет Тейлор и ее знаменитая роль царицы Клеопатры, которая совершила практически революцию в макияже, привнесла туда яркие, насыщенные цвета, огромные ресницы, стрелки в продолжении глаз и украшения в египетском стиле.



Рита Хейворт на снимке 1942 года

Первые свидетельства применения косметических средств относятся к ледниковому периоду. Им не менее 20 тысяч лет! Не успел человек слезть с дерева, а уже взялся за губную помаду и карандаш для подведения ресниц и бровей. Это не преувеличение! В пещерах ледникового периода археологами найдена именно помада и палочки для подкрашивания ресниц. Такие находки были сделаны и на территории современной России – в Поволжье, под Архангельском, не так давно – на территории Подмосковья... Исследование останков наших далеких предков позволяет утверждать: они растирали травы и смазывали ими лицо и тело, готовили сложные настои из смолы хвойных деревьев и наносили их на волосы и кожу головы...

Ну а восьмидесятые добавили все остальное, в последствие ставшее эталоном секси, – высокий каблук, узкие короткие юбки, подчеркнутую талию и, самое главное, – красивое тело, шикарные наряды, драгоценности стоимостью в целое состояние, виллы с четырьмя спальнями и пятью бассейнами стали открыто преподноситься и обсуждаться на публике, гламур сошел с экранов, вошел в тираж, и жить в таком стиле захотели все.

А что сейчас? К сожалению, образцы гламура XXI века перешли от женственности и красоты к эпатажу и явной театральности. Образец мирового гламура – Перис Хилтон, даже в тюрьму попала за свои выходки. И если раньше ее бы осудили, то сегодня несколько дней за решеткой только добавили Перис популярности.

В мире звезд гламур теряет естественность – вещи стали надевать не потому, что это удобно, а чтобы показать другим, что ты богаче, ярче; модные тусовки превратились в некое подобие театрального действия – все в костюмах и старательно играют свои роли; при этом свое настоящее, свой истинный внутренний мир прячется максимально глубоко.

Гламур разный, кто-то в него играет, а кто-то – в нем живет. Это как современная мода – кто-то ее слепо копирует, а кто-то держит свой стиль. Главное в нашем мире истинного гламура – естественность, и никакой манерности, жеманности и выученных перед зеркалом поз. Давно известно: чтобы добиться успеха, надо долго и упорно работать. Но чтобы стать настоящей звездой, необходимо мечтать о своем шансе, верить в него, искать и не пропустить счастливый момент.

Хочешь быть гламурной – будь, и не важно, какой мир тебя окружает. Можно шикануть на миллион и быть незаметным, а можно купить вещь за сто рублей и выглядеть в ней, как икона стиля.

Главное в гламуре – красота. А красоты без ухода не бывает. Чтобы стать гламурной, сначала нужно стать роскошной и сексуальной, а потом все остальное. Для этого надо очень любить себя, свое тело и ухаживать за ним. Но никакая одежда не поможет, если твои волосы тусклые, кожа бледная, ногти ломкие, а лишние килограммы так и норовят вылезти на белый свет из-под ремня.

Не важно, как ты будешь следить за собой – пойдешь ли в СПА-центр или сама будешь делать маски, выберешь крутой фитнес-центр или будешь крутить хула-хуп дома — важно, чтобы твои фигура, волосы, кожа выглядели великолепно.

Нужно отметить, что женщина-вамп хороша только для кино, в реальной жизни мужчины таких боятся и особого желания к знакомству не выражают.

Для гламурной девушки макияж должен быть малозаметным и очень мягким. Глаза вообще не следует подчеркивать, достаточно выделить свои длинные реснички, а вот губы, наоборот, для гламура очень важны. Сексологи вообще считают, что именно губы говорят правду о сексуальности женщины, и если хочется успеха у сильного пола, пусть они будут призывно-блестящи и неотразимы.

Что может сделать любой стиль гламурным? Конечно, аксессуары. И если модные тенденции живут всего один сезон, гламурные аксессуары остаются стильными вот уже многие десятилетия. Знаете ли вы, что быть модной и гламурной не всегда одно и то же – гламурные вещи хороши всегда, а модные уже через сезон будут смотреться вчерашним днем. Ориентируйся в гардеробе на классику, а стать гламурной тебе помогут оригинальные гламурные аксессуары.

Что такое гламур?

Во Франции в старину «гламуром» называли специальную вуалетку, скрывающую прыщи и недостатки кожи лица. Ныне гламур (англ. glamour – собственно «чары», «очарование») – это оценочное понятие (оценка при этом может быть как положительной, так и отрицательной в зависимости от взглядов говорящего), означающее близость к общепринятым стандартам «роскоши», «шикарного», внешне «блестящего». В. Пелевин в произведении *Empire V* пишет, что гламур – это маскировка, которая нужна для того,

чтобы повысить свой социальный статус в глазах окружающих. Гламур нужен для того, чтобы окружающие думали, что человек имеет доступ к бесконечному источнику денег «Человек гламурного мышления есть существо, которое считает акты потребления достижениями», – указывает современный российский публицист К. Крылов. Другими словами гламур – это глянец, внешний лоск, который бьет в глаза публике. Первой гламурной девицей в СССР была никто иная, как Эллочка Людоедка (*из романа И. Ильфа и Е. Петрова «12 стульев»*), гонявшаяся за манто из шанхайского барса.

Материал взят из Википедии (Свободной энциклопедии)

Гламурные аксессуары – настоящий простор и для гламура, и для творчества. Не надо золота и бриллиантов, их сейчас даже звезды Голливуда не носят. И ювелирная, и гламурная мода предлагают сегодня крупные оригинальные украшения с полудрагоценными камнями – бирюзой, янтарем, кораллом, да мало ли камней.



Это сейчас самые модные аксессуары.

Можно добавить в свою коллекцию замысловатые серьги, ремни с оригинальными пряжками, браслеты, броши, в этническом или старинном стиле.

Гламурные аксессуары – мех. В холодное время года самый яркий гламурный аксессуар, атрибут, как хотите, конечно, мех. Использовать его можно максимально широко, начиная от шубы и заканчивая резинкой для волос с меховым помпоном. Причём всё более популярным гламурным аксессуаром становится именно искусственный мех, прежде всего потому что позволяет играть фактурой и цветом – от классического природного оттенка до невероятных радужных тонов.

Конечно, идеальным гламурным аксессуаром является стильная сумочка с фирменным знаком известного дизайнера, а если нет, тоже не беда. Здесь важно, чтобы это была сумочка, а не сума, стильная и изящная, обязательно из хорошей кожи. Чтобы она стала гламурным аксессуаром, выбирайте отделку золотом, серебром, переплетение ремнями. Гламур требует качества и четкой формы.

Ремень с большой фирменной пряжкой – чисто гламурный атрибут. Собственно говоря, сам ремень здесь ни при чем, выделяться он особо не должен и лучше, если по цвету он гармонирует с обувью. Важна именно пряжка, на которой пишутся заветные фирменные знаки или символы модных домов.

Итак подведем итоги.

Гламур – это дух: резкий, прямой и бескомпромиссный социальный стиль, одновременно уравновешенный и нестандартный, а также смелый и сдержанный.

Гламур – это кокетство или шарм, обаяние; флирт со сдержанным эротизмом.

Женщина, которая обладает такими качествами, очаровательна, но не вульгарна или распутна.

Гламур – это утонченность манер, стильность или шик, скромный и непритязательный. Мужчины полагают, что идеальная красота сдержана, но обязательно совершенна и всегда обаятельна, поэтому постарайтесь разобраться в своей индивидуальности, возможно, вам поможет в этом древняя китайская философия.

Древняя китайская философия и твой характер



Вот уже полвека древняя китайская философия завораживает уставшие от прагматизма западные умы. В частности, китайцы считают, что жизнь течет благодаря взаимодействию двух противоположных энергий: Ян – мужской, горячей, подвижной и Инь – женской, прохладной, жидкой. Теория Инь и Ян буквально пронизывает все сферы жизни китайцев: от правил приготовления пищи до фен-шуй – системы гармонизации внешней жизненной среды. Философия Востока учит, что нет в этом мире ничего, что не было бы либо Инь, либо Ян.

Очень интересно отношение философии Инь-Ян к... еде. Свежие, богатые соками фрукты китайцы считают «инь», то есть женщинами. И каждой даме, уверяют философы, соответствует свой спелый плод.

Хотите узнать, что вы за фрукт?

Выберите один ответ на каждый вопрос и начислите себе за ответ: А – 0 баллов, В – 3 балла, С – 5 баллов, и сложите полученные баллы.

1. У вас впереди 3 свободных дня и 1 час на сборы. Вы выбираете свой отдых...

- а) в деревенском доме, отрезанном от всего мира, – только Вы и Он;
- б) в комфортабельном бунгало на берегу океана на знаменитом курорте;
- в) в фешенебельном отеле Парижа или Лондона.

2. Сегодня «День Здоровья» и вы выбираете:

- а) бег трусцой от лавочки к лавочке по тенистому парку;
- б) велосипедную прогулку за городом;
- в) посещение сауны и плавание в бассейне.

3. Даже сидя на диете, вы не можете отказаться от:

- а) капучино на завтрак;
- б) горячего экзотического блюда из китайского/мексиканского/... /вашего любимого ресторана;
- в) от любимых напитков.

4. Для тебя идеальные отношения – это:

- а) рай в шалаше, но... очень роскошном;
- б) близость, основанная на дружбе и взаимопонимании;
- в) праздник каждый день.

5. Иметь ребенка для дочери Евы – это:

- а) естественное желание любящей женщины;
- б) эмоциональная ставка – отдать всю себя Ему;
- в) один из способов самореализации.

6. На особенно торжественные праздники вы обычно надеваете:

- а) вечерний туалет со множеством драгоценных аксессуаров;
- б) платье простое, но элегантное, ни черное, ни красное;
- в) что-нибудь привычное, удобное, универсальное.

7. Бумагу какого цвета вы выберете для любовного послания:

- а) нежно розовую;
- б) разлинованный белый лист бумаги;
- в) разноцветную, как крылья бабочки.

8. Хорошо бы, если бы круглый год был...

- а) волнующий томный май;
- б) роскошный бархатный сентябрь;
- в) март, полный предвкушения солнца и тепла.

9. К вам пришли нежданные гости. И в первую очередь вы:

- а) постелите на стол свою новую роскошную скатерть.
- б) проведете инспекцию холодильника – может быть, нужно сбегать в магазин?
- в) достанете припасенные как раз для таких случаев одноразовые стаканчики.

10. Песня, с которой лучше начать день:

- а) «В Петербурге сегодня дожди...»
- б) «Гудбай, май лав, гудбай...»
- в) «Мои мысли – мои скакуны...»

Подсчитаем баллы.

В зависимости от типа физической и эмоциональной энергии, каждая женщина представляет определенный фрукт.

0 – 10 баллов



Женщина – клубника

Клубника – законченный романтик. Она живет ожиданием чуда и с трудом расстается со своими иллюзиями. Клубника хрупка и поэтому нуждается в мужчине – защитнике, но никогда не прощает ему измены. Эта женщина умеет быть верным и надежным другом, но равнодушна к людям, лежащим вне ее круга общения. Одевается в стиле «мятые дорогие вещи», но отдает предпочтение радикальным цветам. Ненавидит туфли на высоком каблуке, а всем ароматам предпочитает простые цветочные запахи – розу, лаванду и т. д. Клубника склонна к благородному одиночеству и всегда старается вести себя, как леди, но в любви готова на самые неожиданные безумства. Она часто надоедает партнерам своими романтическими сентенциями, но всегда готова пожалеть и пригласить обиженного и брошенного подругой джентльмена.

СЛАБЫЕ МЕСТА: дыхательная система, кисти рук.

11–20 баллов



Женщина – апельсин

Апельсин – зимний фрукт и поэтому символизирует женщину, которая раскрывает свои лучшие черты уже в зрелом возрасте. Эта женщина – ярких эмоций и сильных переживаний. Она жизнерадостна и динамична. Одевается весьма эклектично, мешая в кучу все цвета и стили. Предпочитает цитрусовые ароматы. Апельсин очень трепетно относится к своим переживаниям, но при этом справедлива и всегда готова признать свою вину. Она отдается любви целиком и хранит верность своим избранникам. Но только при условии, что ее партнер – именно тот Совершенный мужчина, которого она ищет всю свою жизнь. Она не прощает измен, но с трудом делает первый шаг к разрыву отношений. Обидчива, но умеет баловать себя.

СЛАБЫЕ МЕСТА: нервная система, зрение.

21–30 баллов



Женщина – яблоко

Активная, динамичная, довольная жизнью женщина-Яблоко – практична до мелочей. Одета всегда по моде, обожает дорогую одежду и фирменные вещи, но не любит афишировать это. Предпочитает духи со свежим запахом экзотических цветов.

Обычно спокойная Яблоко не считает нужным скрывать свои чувства и старается жить полной интересной жизнью.

У нее все разложено по полочкам: работа, дети, семья, отношения с партнером. Она предпочитает мужчин практичных, как она сама, и способна сделать их счастливыми. Личность, уверенно стоящая на ногах.

Яблоко не любит «подталкиваний в спину» и не меняет своих привычек. Женщина по натуре своей верная, она тем не менее предполагает возможность измены, но обычно закрывает глаза на похождения своих партнеров.

СЛАБЫЕ МЕСТА: кожа, система пищеварения.

31–40 баллов



Женщина – банан

Банан очень сексуальна, хотя зачастую выглядит, как школьная учительница – ботаник. Классическая жена и мать, она тем не менее любит дружить с личностями экстравагантными и неординарными, любит роскошь и удовольствия. В то же время довольно скрытна и предпочитает не афишировать свои чувства и мысли. В отношении одежды очень щепетильна ко всему, вплоть до аксессуаров. Ее наряды всегда аккуратны, подобраны и выверены до мелочей. Она предпочитает теплые фантазийные ароматы. Банан – настоящая интриганка, она любит изменять друзьям и подругам, но лишь искусства ради. В конце концов, она всегда возвращается к старым проверенным отношениям. **СЛАБЫЕ МЕСТА:** кровеносная система, зубы.

41–50 баллов



Женщина – каштан

О Каштане говорят «женщина – мальчик». Каштан «вещь в себе» и поэтому у нее мало друзей, она не находит общего языка с другими женщинами и предпочитает сугубо мужские коллективы. Работящая и спортивная, женщина-Каштан не терпит пустых обещаний и всегда держит слово. Одевается просто, но аккуратно.

Особенно педантична в подборе мелочей (платки, сумки, очки). Предпочитает мужской парфюм. Личность сложная, привыкшая во всем полагаться на себя, но если отношения сложились – это лучший союзник, партнер, друг. Каштан никогда не изменяет своим партнерам и очень бережно относится к близким людям.

СЛАБЫЕ МЕСТА: ноги, позвоночник.

Не менее интересно расскажет о человеке и его теле, то как вы спите: одна или вдвоем, как стоите. Это своеобразный язык, который тоже необходимо понимать.

Язык тела



Как много женщин полагают, что дорогая косметика и хороший макияж делают их лакомым кусочком. Но вот что любопытно: оказывается в Японии существовал закон, по которому муж мог потребовать развод, если его жена ночью спала в некрасивой позе!

Спящие на животе люди, как правило, недовольны своей профессией. Любители вытянуться на спине вполне могут претендовать на звание «сильной личности». Они полностью удовлетворены своим образом жизни.

Если вы по ночам сворачиваетесь в клубочек или дремлете, нежно прижимая к груди подушку – значит, вы склонны к грусти и очень нуждаетесь в нежности.

А мрачные пессимистки вообще накрываются одеялом с головой. Ну-ка, быстренько откиньте одеяло и выбирайтесь на волю!

Психологи считают, что по тому, как вы спите вместе, можно многое сказать о ваших отношениях. Больше всего вы любите лечь на бочок и чтобы он, придвинувшись сзади, обнял вас. Это говорит о том, что он хочет вас защищать, заботиться о вас, а вы доверяетесь ему, чувствуя себя спокойно и уверенно. У вас крепкий брак и гармоничные отношения, а с ним вы, как за каменной стеной, хотя и признаете его лидерские позиции в семье. А вот если во сне он не прочь закинуть на вас еще и ногу, то это говорит о его страстном желании обладать вами, подчинить вас себе, контролировать вашу жизнь. Дать ли мужу по ногам или нет – решать вам.

Если во сне вы обнимаетесь, лежа лицом друг к другу, значит, ваша страсть находится на самом пике. Чаще всего так спят жених и невеста или молодожены. Практика показывает, что чем дольше люди живут в браке, тем большее пространство образовывается между ними во время сна. Люди отодвигаются друг от друга во сне, отдаляются они друг от друга и в жизни. Это вовсе не говорит о том, что страсть прошла, просто они за много лет успели хорошенько узнать друг друга. Им больше нет нужды контролировать вторую половину и себя самого, наоборот, они испытывают к партнеру больше доверия. Они могут любить другого, при этом оставаясь сами собой.

Те, кто прожил в браке десяток лет, знают, что главный секрет стабильных отношений кроется в умении принимать любимого человека таким, какой он есть. Те, кто выдержал все перипетии семейной жизни, может, наконец, позволить себе расслабиться во сне. А вот если такие изменения происходят рано, например, на втором или третьем году брака, это может говорить о том, что в семье действительно не все благополучно.

* * *

С позами во время сна мы разобрались, но, оказывается, и стоя вы можете получить свою характеристику.

Если вы обычно принимаете позу бравого ковбоя в салуне – делаете всем весом упор на одну ногу, а вторая опирается лишь на каблук – значит, вы девушка компанейская и в общении весьма непосредственная. Но не следует забывать, что порой ваши категоричность и стремление диктовать свою волю другим могут кому-то прийти не по вкусу, и тогда «сцена в салуне» неизбежна... Впрочем, так иногда любят стоять люди, которые не хотят, чтобы окружающие заметили их неуверенность в себе.

Игриво скрещенные ножки, когда весь вес приходится на одну из них, а вторая ставится на носок, свидетельствуют не о флигельном характере, а о все той же неуверенности в сложных жизненных ситуациях. А отсюда – осторожность, граничащая с подозрительностью. Теперь понятно, почему людям, которые любят стоять именно таким образом, трудно контактировать с окружающими, налаживать отношения в семье и на работе?

Если особа, которую трудно заподозрить в пристрастии к эстетике панков, все-таки упорно ставит ноги по принципу «носки вместе, пятки врозь», то она слишком инфантильна или отличается простотой, которая «хуже воровства».

Ну а наоборот – «пятки «вместе, носки врозь»? Если это происходит не на военном параде, то можно смело сказать – вы деловая леди, реалистка, на которую можно положиться. В общем, никакой экзотики: вы решительны, способны постоять за себя, за словом в карман не полезете.

Знакомая с физкультурных занятий в детском саду стойка «ноги на ширине плеч» (разве что одна чуть впереди, другая – сзади) свидетельствует вовсе не о спортивной подготовке и даже не о характере. Просто вы устали, вам на все наплевать, в том числе и на то, как вы выглядите в глазах представителей противоположного пола. Ничем другим эту «позу феминистки» объяснить нельзя.

Умеете ли вы нравиться?

Что такое женское очарование? Почему один человек нам кажется более привлекательным, чем другой? И как нам завоевать расположение того, кто нам нравится? А как удержать его возле себя? Почему в спутники жизни мы хотим выбрать именно этого человека, а не другого? Вечные вопросы, на которые каждое время и представители разных культур дают свои ответы. Часто мужчина спрашивает: «Ну что меня к тебе влечет?» И что отвечают женщины?

Говорят социологи:

Женщины в мужчинах больше всего ценят:

- мужской ум – 35 процентов опрошенных,
- преданность семье – 17 %,
- способность зарабатывать – 14 %,
- верность – 11 %,
- хороший характер – 6 %,
- любовь – 6 %,
- умение все делать по хозяйству – 3 %.

И только 0,2 % опрошенных называли привлекательную внешность.

Как мы смотрим на себя?

Эти интересные данные говорят сами за себя и представляют повод для некоторых размышлений. Но уже из него видно любопытное расхождение – мужчины в женщинах ценят одно, а женщины – нечто другое.

Жена наивно может предполагать, что в новом платье она будет неотразима и больше нравиться своему мужу. Но вот странно – в Англии, оказывается некогда существовал закон, согласно которому муж мог потребовать развод, если у его жены в постели были постоянно холодные ноги.

Вывод из этих примеров напрашивается сам собой – если женщина хочет нравиться мужчине, то одно из составляющих в этом в искусстве заключается в том, чтобы она умела смотреть на себя и на свои поступки не только своими собственными глазами, но и глазами близкого человека.

Одна из моих знакомых перед выходом «в свет» делала себе несколько причесок и примеряла несколько нарядов, каждый раз спрашивая своего возлюбленного: Я так тебе больше нравлюсь?.. А так?.. А вот так?» В результате маленьких обсуждений выбирался такой наряд, в котором и женщина и ее спутник чувствовали себя комфортно.

Мужчине достаточно одних брюк и рубашки, он их даже сам не догадается постирать. Но женщина выражает свои чувства через внешний вид. Сколько чувств – столько вариантов одежды ей нужно. Это каторга для женщины, когда ее настроение сменилось, а выразить она его не может. Это обычно звучит как «мне совсем нечего одеть».

* * *

Ну а что мужчина больше всего ценит в женщине?

Говорят социологи:

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения в ходе опроса москвичей и москвичек для мужчин наиболее ценными качествами в женщине являются: заботливость – на нее указали 51 % опрошенных, 46 % отметили ум, 35 % – нежность, 30 % – красоту, 28 % – энергичность. Только 20 процентов опрошенных отметили важность сексуальности в своей жене и подруге.

Блиц-опрос нескольких мужчин на вопрос – «Что тебе больше всего нравится в женщинах?» дал следующие результаты:

– Мне очень нравится, когда моя спутница одета со вкусом и на нее приятно смотреть.

– А когда мне нравится женщина, – сказал другой, – то в этот момент мне кажется, что в моих штанах вырастает огромный шест для прыжков в высоту и с этим шестом я могу чемпиона вызвать на любые соревнования!

– Мне нравится те, с которыми интересно и есть о чем поговорить.

– А мне – такие, при встрече с которыми в душе начинает звенеть колокольчик

Не скрою, меня очень заинтересовало это последнее признание, и вот что мне удалось выяснить:

– Колокольчик в моей груди звенит не тогда, когда я вижу просто красивое лицо, не тогда, когда я вижу стройные ноги, и не тогда, когда девушка в компании блещет умом и интересно шутит. Представь себе – идет красотка. Все, как говорится, при ней – и модные джинсы и фирменный пиджачок. Идет крупным размашистым шагом, нет, не идет, а летит,

как ракета, направленная на стратегическую цель. Она никого кругом не видит и вдобавок за ее плечами — увесистая сумка, набитая черт знает чем. Я почему-то перед такими робею.

Или вот еще одна:

— Вот она — идет, шагает носками внутрь. Одной ногой пишет, другой зачеркивает, спина сутулая, а плечи почему-то подняты. От одного взгляда на такой «кадр» у меня возникает ощущение тоски, безнадежности и разочарования. И, вот, наконец, третья — идет плавно и не спеша. У нее изящная шейка, прямая спина и прекрасно развернута грудь. На ее губах легкая улыбка, от нее веет внутренним спокойствием и душевным здоровьем. Знаю, что завоевать сердце такой красавицы будет очень трудно.

Разумеется, из каждого правила есть исключения. Есть темпераментные молодые мужчины с неумной энергией. И им нравятся такие же женщины — непоседливые хохотушки, переполняемые неумной болтовней и суетой, всевозможными планами и прожеками. Но огромное большинство среди них явно или скрыто страдает от застенчивости, которую они и стараются победить своим чрезмерно деловым видом.

О внешнем и внутреннем

Любой человек, сам того не замечая и даже этого не желая, очень многое может сказать о себе и своем внутреннем состоянии своей походкой, осанкой, мимикой, интонациями речи и тембром голоса. Можно провести уйму времени у зеркала и у косметолога для того, чтобы выглядеть привлекательно. Но значительная часть усилий пропадет понапрасну, если женщина не сможет привести свою внешнюю привлекательность в гармонию со своим внутренним состоянием. Одна нахмуренная бровь и всего одна морщинка у недовольных губ сведут на «нет» всю долгую и кропотливую работу над своей внешностью.

Когда одну голливудскую актрису, уже немолодую, но имеющую массу поклонников, спросили однажды, каким образом ей удается быть такой необыкновенно привлекательной и сексапильной, она ответила: «Привлекательность не заключена в вашей одежде. Вам ничего не даст и ваше просто красивое лицо. Секс должны выражать ваши глаза».

Помните, что мягкий взгляд – это не просто доброжелательное отношение, это реальная передача энергии на расстоянии – своеобразная валюта в отношениях. Этим часто пользуются женщины в своей жизни.

А когда мы смотрим зло – это значит, что мы требуем что-то от человека, это не просто агрессия, это вымогательство. Некоторый психологический рэкет... Одна из причин нашего одиночества – это наш собственный требовательный взгляд.

В восточной культуре уже давно известно, что злой взгляд несет болезнь, а добрый – излечение.

Начни с лица и не только

Мы привыкли к расхожей фразе о том, что каждый человек – кузнец своего счастья, имея под этим ввиду удачный брак. Но ковать это счастье, по-видимому, каждый из нас должен начинать с самого себя.

Восточная философия говорит, что любовь имеет 7 аспектов – столько же, сколько у человека чакр и сколько дней в неделе. Проходя в своем развитии определенные циклы, любовь проявляет все свои грани и насыщает жизнь человека различными эмоциями.

По этой же причине женщина обладает семью хорошими качествами:

- **Сатья** (истина),
- **Према** (любовь),
- **Дхарма** (праведность),
- **Шанти** (покой),
- **Титикшава** (терпимость),
- **Ананда** (блаженство) и
- **Свадхарма** (духовность).

Поэтому в семье женщину называют *Гриха Лакими*, что означает «Богиня Удачи Семьи». От отношения к женщине зависит благополучие дома и семьи. Желательно изучить культуру любви, чтобы ваши действия в достижении цели были правильными.

Одно из определений зрелой личности гласит, что это – человек, который достиг такого уровня развития, что способен начать творить красоту жизни вокруг себя. И для начала надо постараться стать творцом своей собственной личности.

Для этого совсем необязательно делать косметическую операцию на лице. Удивительно, но факт – пластические хирурги утверждают, что к ним нередко обращаются по-настоящему красивые девушки и женщины, которым не нравится их лицо и которые хотят стать более привлекательными. Но дело оказывается совсем не в лице, а в состоянии внутренней робости, застенчивости и скованности, которые проистекают от заниженной самооценки. Именно здесь, прежде всего возникает необходимость работы человека над самим собой.

Достижения в творчестве самой себя будут видны из легкой и грациозной походки, высоко поднятой головы, дружелюбного и внимательного взгляда.

Аура обаяния

Гораздо труднее дается работа над внутренним спокойствием и повышением самооценки. Для начала надо приучить себя никуда никогда не спешить, а для этого всегда иметь в запасе 10–15 минут. Многие мужчины имеют заначку от жены. Они говорят, что это делает их более уверенными в себе. Но то же самое делают с человеком имеющиеся в его запасе лишние 10–15 минут свободного времени. Надо приучить себя ложиться спать на полчаса раньше и не засорять перед вечерним отдыхом свой мозг бездумными телевизионными картинками, которые портят здоровый сон. Вставать – хотя бы на 10 минут пораньше, чтобы сделать сладкие «потягушечки», постепенно переходящие в йоговские растяжки и прогибы. Утром – прохладный или контрастный душ с пятью переменаами и легкая барабанная дробь по лбу и по щекам. Пощипать себя за «яблочки» на щеках и тем самым потренировать и помассировать «мышцы радости», от упругости которых зависит лучезарность нашей улыбки. И постоянно каждое утро говорить себе «Ах, какая же я хорошая, ах, какая я красивая, ах, как хорошо мне жить на свете!»

Вода принимает форму сосуда, в котором находится, будь то стакан, ваза или русло реки. Точно так же ваше подсознание будет творить реальность в зависимости от того, какие образы вы заложите в него в своих каждодневных размышлениях. Так творится ваша судьба. Запомните самое главное: ваша жизнь – в ваших руках, и вы можете ее сделать такой, какой пожелаете.

Будем помнить – здоровый и хорошо отдохнувший человек, какой бы скромной внешностью он ни обладал, создает вокруг себя благодатную энергетическую ауру, окунуться в которую готов каждый встречный. Для накопления этой ауры существуют аутотренинги, молитвы, медитации. Тот, кто хочет нравиться другим, должен овладеть этими техниками достижения внутренней гармонии. В нынешней суматошной жизни это особенно оказывается необходимым.

Кроме этого необходима и специальная диета, насыщающая организм нужными витаминами и минералами. Аура внутреннего обаяния оказывается во многом связанной с особенностями обменных процессов в нашей внутренней среде.

Роли, которые мы выбираем

Поведение человека во многом зависит от того, как он сам себя воспринимает, от того, какую роль он привык играть в процессе общения. Девушка скромная и застенчивая в общении с молодыми людьми чаще всего придерживается роли Тихони и отвечает смущением на шутки молодых людей, даже если они ей очень нравятся. Она сама страдает от своего поведения, но в ее репертуаре, как говорят психологи, нет других ролей, которые позволили бы ей избрать другую линию поведения.

Люди воспринимают нас такими, как мы сами думаем о себе. Если ты считаешь себя недостойной чего-либо, то и окружающие будут неосознанно воспринимать твою неуверенность и принимать соответствующие решения. На занятиях по психологическому тренингу такой девушке можно предложить поиграть роль Шалуны и Веселой проказницы. Для перевоплощения надо вспомнить манеру поведения своих знакомых, подруг, которые не страдают от застенчивости и представить себя в их роли. Надо попробовать скопировать их манеру двигаться, приветствовать друзей, и прощаться с ними. Когда это получится, вы преобразитесь за несколько занятий.

В случае удачного исполнения роли в душе непременно рождается ощущение психологической свободы и раскованности, которые так необходимы в общении. Этим приемом внешних физических действий широко пользовался в своей знаменитой системе актерского мастерства К. С. Станиславский, когда хотел вызвать у своих актеров то или иное эмоциональное состояние. Он совершенно справедливо полагал, что поскольку наши чувства всегда выражаются в соответствующих движениях, то достаточно сделать то или иное движение и поверить в него, чтобы вызвать в себе нужное чувство.

Возлюби себя

Неуверенность в общении проистекает от того, что у человека низкая самооценка. Ему кажется, что окружающим его не за что любить. Но стоит внимательно приглядеться к себе и откроется масса разнообразных достоинств твоей личности. Девушка-пампушка тихо завидует своей подруге с хорошей фигурой спортсменки. Но оказалось, что та, в свою очередь, мечтает иметь у себя такое же чувство юмора, какое есть у первой. Мы часто не ценим то, что есть у нас самих, и напрасно тратим душевные силы на зависть по поводу того, чего у нас нет.

Одна из девушек, выслушав все вышеприведенные рекомендации, возразила: если я буду копировать поведение моей подруги, то тогда «Я» буду «не Я». Правильное возражение. Но в данном случае речь не идет о полном отказе от своей личности и индивидуальности, а о более полном ее развитии, обогащении своего «Я» новыми навыками поведения в момент общения. В конце концов, все мы вырастаем из детства и оказываемся более или менее похожими на наших матерей и отцов или же наших близких родственников, которые в юные годы нам служили идеалами для подражания.

Но не всегда опыт общения в семье оказывается достаточно полным и применимым ко всем случаям жизни. Необходимо обучение новым и разнообразным навыкам в общении. Тому же, кто хочет нравиться в приятном обществе, нужно владеть и каким-либо искусством, ласкающим душу и сердце.

«Настройте» настроение

У каждого из нас бывают скверные минуты. Мы бываем подавлены, расстроены, раздражены. Но ни в коем случае нельзя срывать свое дурное настроение на других, тем более что человеку, у которого плохое настроение, все кажется мрачным и искаженным. И человек становится придирчивым, несправедливым. Психологи отмечают, что заразиться плохим настроением легко. Уныние передается окружающим, которые находятся в непосредственном контакте с унылым человеком.

Люди, которые склонны к пессимистическим оценкам происходящего, встречаются реже, чем те, у которых жизнерадостность стоит на первом месте. Это – особенности характера. И каждому необходимо об этом помнить.

Пессимист постоянно тревожится по каждому пустяковому поводу, вспоминает прошлые обиды, ворчит. Побороть это можно, только разобравшись в причинах своего настроения.

Совет № 1

Постарайтесь отграничивать существенное от несущественного, не застревайте на досадных мелочах, ищите хорошее.

Совет № 2

Постарайтесь научиться радоваться малым успехам, переключаться с плохого на хорошее. Освобождение, даже краткое, от отрицательной эмоции заряжает наш организм новой энергией и дает возможность успешно противостоять плохому.

Совет № 3

Найдите маленький якорь спасения. У кого-то это спорт, у кого-то – стихи, у кого-то – прическа и т. д. Настроение влияет на внешность, а внешность – на настроение.

Совет № 4

Когда у вас плохое настроение, попробуйте улыбнуться. Расправьте плечи, пусть даже через силу, и вы почувствуете, как плохое настроение отступает.

Совет № 5

Постарайтесь выспаться – это дает возможность освободиться от отрицательных эмоций.

Совет № 6

Воспитывайте в себе положительный настрой. Относитесь к проблемам философски – это поможет вам избежать заболеваний, связанных с нервами.

Вспомните не менее трех положительных событий из своей жизни, которые произошли в соответствии с вашими желаниями, но как бы по воле случая или так, как вы совсем не рассчитывали. И «виновник» происшедшего, как вы уже догадались – вы сами. А теперь вспомните о том, как вы чего-то боялись, и именно это и произошло. Например, вы опасались, что у вас украдут машину и, невзирая на все сигнализации, ее все равно увели. Это говорит о том, что не менее часто мы притягиваем к себе и негативные события. Почти все, что с вами случается в этой жизни, было мысленно допущено или даже спланировано вами же. Отсюда возникает первое и самое главное правило построения наших мыслей:

МЫСЛИТЕ ВСЕГДА ПОЗИТИВНО!

Это правило говорит о том, что вы должны представлять себя такой, какой бы вам хотелось быть – богатой, красивой, здоровой и счастливой. Поэтому для начала новой жизни научитесь строить свои фразы только как положительные утверждения.

Простейший пример – лучше сказать: «Спасибо, я сыта», чем «Спасибо, я не хочу есть». А если вам предстоит ответственная встреча и вы боитесь получить отрицательный результат – рассмотрите мысленно несколько вариантов ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО развития события. Запомните: ВСЕ сценарии должны иметь счастливый конец. И результат не заставит себя ждать.

Как расширить свой круг общения

Особых, необыкновенных рекомендаций здесь не требуется.

Во-первых, не пытайтесь заинтересовать людей собой. Психологи установили, что такие действия отталкивают окружающих, создают проблемы в общении. Если человек при знакомстве говорит только о себе, скорее всего, он останется в одиночестве. Мало вероятно, что у собеседника появится интерес к человеку, который видит в рядом стоящем только объект для передачи информации.

Поэтому искренне интересуйтесь человеком, который находится рядом с вами. Найти тему, которая будет близка ему, не очень сложно. Скорее всего, она связана или с семьей, или с работой, или с хобби. Начиная с общих вопросов, вы сможете найти ту тему, которая близка вашему собеседнику. Известно, что человек, который не проявляет интерес к окружающим, испытывает серьезные трудности в жизни и причиняет много неудобств своим близким. Из таких людей появляются неудачники.

Восхищайтесь достижениями своих близких. Дайте им почувствовать, что они лучше. Не вредно также иногда говорить об этом своим подчиненным и начальнику. Запишите дни рождения знакомых в календарь и не забывайте отослать поздравительную открытку. Отвечайте на телефонные звонки голосом, который бы уверял собеседника, что тот позвонил не зря. В общем, интересуйтесь окружающими вас людьми.

Во-вторых, психологи считают, что человек может быть счастлив во многих ситуациях. Его состояние зависит от того, что он думает, а не от того, что происходит вокруг. Исследования показали, что с человеком, который испытывает состояние счастья, удачи, легче общаться. У него лучше складываются отношения с сослуживцами на работе и с близкими дома.

Поэтому старайтесь улыбаться собеседнику. Но улыбка должна быть настоящей, а не натянутой. Если вы будете улыбаться, то почувствуете новый прилив сил и увидите, как окружающие вас люди улыбаются вам в ответ. Этот простой способ дает поразительные результаты. Улыбка налаживает контакты между людьми лучше, чем стол переговоров. Если вы редко улыбаетесь, то попробуйте тренироваться перед зеркалом в одиночестве, так как неискренняя улыбка вызывает раздражение, недовольство окружающих. Помните, что именно улыбку запоминают люди, которые общаются с вами.

В-третьих, человек обязательно гордится своим именем, он лелеет глубоко внутри своей души надежду, что это имя будет постоянно произноситься при встрече с ним. Поэтому при встрече всегда старайтесь произнести в разговоре несколько раз имя собеседника. Если вас недавно познакомили, то запомните его имя. Человек, имя которого вы произносите, скорее всего, будет относиться к вам доброжелательно, так как вы проявили внимание к его персоне.

В-четвертых, во время ссоры, когда человек особенно раздражен, он хочет высказать свою точку зрения. Некоторые люди, и их считают хорошими собеседниками, только задают вопросы и слушают. Поэтому старайтесь всегда выслушивать своего собеседника, особенно если он расстроен и раздражен. Поощряйте его вопросами, относящимися к делу, интересуйтесь мнением вашего собеседника. Вы почувствуете, как близки стали вам люди, которых раньше вы едва знали. Не думайте, что слушание – это пустая трата времени. Скорее всего, вы увидите, сколько вокруг вас интересных людей, потому что они работают в другом месте, живут в другом районе, отдыхали не там, где вы. Вы это узнаете и, возможно, вам что-то пригодится в дальнейшем.

В-пятых, каждый человек, с которым мы встречаемся на жизненном пути, считает, что он в чем-нибудь выше вас. И это правильно, так как у него может быть красивее голос или

он умеет лучше играть на саксофоне. Но хотя этот человек уверен в своем превосходстве, ему просто необходимо, чтобы вы это заметили.

Поэтому для лучшего налаживания общения с окружающими говорите о том, что интересует вашего собеседника и в чем он преуспевает. Замечание, даже сказанное одним предложением, о том, что у собеседника красивые волосы, четкая дикция, прекрасный почерк, обладает волшебным действием. Человек начинает чувствовать, что он значим, что он превосходит окружающих, пусть даже по длине волос. Поверьте, это дает хороший результат. Используйте это правило везде и всегда. И вы почувствуете, что окружающие обратят на вас внимание, а многие из них даже постараются установить с вами приятельские отношения.

Искусство общения

Общение – это необходимый обмен опытом, знаниями, мыслями, чувствами. Без общения человек не может познать ни окружающий мир, ни себя самого. Не может также оценить свои поступки, мысли. Только благодаря сотрудничеству с другими людьми человек обретает новые идеи. Без общения человек заболевает странной болезнью, которую можно обозначить как «сенсорный голод» – дефицит впечатлений, информации, эмоций. Происходит так потому, что человек испытывает потребность в общении так же, как в еде или движении.

В науке принято разделять людей на **экстравертов** и **интровертов**. С каждым типом необходим свой стиль общения.

Экстраверты – люди, которые испытывают большую потребность в общении. Они коммуникабельны. Умеют радоваться своим успехам и успехам окружающих. Сами говорят много, откровенно, без двойного смысла. У таких людей множество контактов в различных социальных сферах. Часто они становятся лидерами в коллективе, в компании.

Интроверты – люди, которым общаться иногда тяжело. Часто даже близкие не могут предположить, что они чувствуют. На контакт такие люди идут неохотно и обсуждают свое состояние только изредка, в большинстве случаев они переживают все в себе. Такое положение вещей не располагает к искренности, поэтому интроверты остаются без друзей, в одиночестве.

Если вы экстраверт, то не заставляйте окружающих вас людей выслушивать длинные монологи. Больше старайтесь слушать своих близких, давайте им возможность раскрыться и рассказать о своих переживаниях. Ваши беседы не должны быть поверхностными, избегайте болтовни.

Если вы интроверт, то старайтесь контактировать со многими людьми, даже если для вас крайне тяжело общаться. Желательно, чтобы это были люди разных возрастов. Специально готовьте себя к тому, что вам будет необходимо вести беседу. Пользуйтесь советами психологов, предложенными в этой книге. Верьте в себя.

Обиды

Психологи не устают повторять, что многие болезни возникают из-за нашей нервозности. С жалобами на сердце, желудок приходят на прием к врачу часто люди, обиженные на то, что с ними поступили несправедливо. Такие люди погружаются в мрачное чувство обиды, распаляют его и доводят себя до сильнейшего нервного расстройства. Ученые отмечают, что состояние обиды равносильно медленному и длительному истязанию. Обиженный человек тяжело переживает все события, которые способны «уколоть» его. Он подавлен и неуверен в себе. С этим состоянием необходимо бороться, но главное – стараться его не допускать.

Совет № 1

Простите своего обидчика, вспомните высказывание философа Сенеки: «Лучшее лекарство от обиды – прощение». Простите и забудьте. Попробуйте использовать самовнушение: «Забыть и никогда не вспоминать».

Совет № 2

Попробуйте найти вашему обидчику оправдание. Посмотрите на сложившуюся ситуацию объективно, может быть, вы допустили ошибку, оказались не правы. Будьте выше обиды, пожалейте человека, который не умеет правильно вести себя в обществе и поэтому совершает ошибки.

Совет № 3

Попробуйте найти в себе силы отнестись к этой ситуации таким образом, чтобы извлечь из нее урок. В следующий раз вы будете осторожнее, осмотрительнее. Ведь в нашей жизни ничто не проходит бесследно и практически все приносит пользу.

Совет № 4

Определите, что приносит больше огорчений, вреда – факт, который обидел вас, или размышления об этом факте. Именно от таких размышлений больше вреда для здоровья. Избавьтесь от них, и обида уйдет сама собой. Отвлечитесь, и вы почувствуете себя свободно и легко.

Как изменить взаимоотношения с человеком, не конфликтуя

Часто люди пользуются критикой для того, чтобы что-то изменить во взаимоотношениях. И поступают неверно. Психологи утверждают, что человек, выслушивающий критические замечания, обязательно начнет обороняться и искать себе оправдания. Даже если критика справедлива, она ранит чувство собственного достоинства, а поэтому не приносит результатов. Критика задевает гордость и ведет к конфликту. Это приводит к тому, что человек будет искать «бумеранг», т. е. возможность сделать замечание критикующему.

Поэтому когда вы хотите изменить что-либо во взаимоотношениях с людьми или в самом человеке, то начинайте разговор с признания его достоинств, с похвалы, а потом сделайте замечание. Но старайтесь сделать это не прямо, а замаскировано. Прямое замечание воспринимается как вызов, укор и вызывает раздражение.

Замаскировать замечание лучше всего таким образом: расскажите сначала о своих ошибках в прошлом, о том, как вы попали в неприятную подобную ситуацию и как вышли из нее. Позже можно сказать, что сейчас ситуация такая же и вы попытаетесь выйти из нее вместе. Благодаря такой политике вы сможете разобраться в случившемся. Поэтому задайте своему собеседнику ряд вопросов, но не приказывая. Скажите, что это поможет сохранить престиж. Уверьте, что вы хотите разрешить ситуацию таким образом, чтобы рейтинг ни у кого не понизился. Выскажите свои предложения и попросите комментарии собеседников. Если вы утвердились в плане действия, то начинайте.

При достижении успеха, даже малейшего, высказывайте свое одобрение. Отмечайте каждую удачу. Трудности пугают любого человека, тем более того, который уже совершил ошибку. Пусть у него появится впечатление, что сделать намеченное будет легко, по крайней мере, возможно. Необходимо, чтобы человек уверился в успехе. Для этого создайте ему репутацию, которую хотелось бы оправдать. Добейтесь, чтобы он рад был сделать то, что вы предлагаете.

Психологи установили, что человек, которого попрекают и критикуют, теряет уверенность в себе и выполняет работу «спустя рукава», боясь сделать еще одну ошибку. Но если такому человеку оказывают доверие и делают это при других, то он старается выполнить работу аккуратно и достойно. Делайте выводы!

Ну а если конфликт все же произошел и вы находитесь с кем-то в ссоре, то вспомните русскую пословицу о «худом мире». Психологи соглашались с этим высказыванием, так как «худой мир» способен преобразоваться в нормальный. А ссора – это статичное состояние, при котором негативные эмоции копятся, а диалога не происходит.

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.