

ЛАНА БРИЗ

МАКИЯЖ



МАНИКЮР
РОСПИСЬ
НОГТЕЙ

МАСТЕР-КЛАСС

Лана Бриз

Макияж, маникюр, роспись ногтей

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=277332

*Макияж, маникюр, роспись ногтей / Лана Бриз.: АСТ; Астрель-СПб; М.; СПб.; 2007
ISBN 978-5-9725-0818-1*

Аннотация

Если вы хотите добиться успеха в своей жизни, то вам нужно научиться выглядеть успешной и процветающей женщиной. Ведь успешной нужно быть заранее!

Если вы хотите, чтобы госпожа Фортуна обратила на вас свое драгоценное внимание, станьте созвучны ей и станьте заметны для нее!

Соберите свой образ из мелочей и станьте красивы!

Прочитав эту книгу, вы узнаете секреты мастерства визажа и дизайна ногтей. Вы станете сами для себя настоящим стилистом, научитесь делать красивый маникюр и макияж, станете более уверенной в себе. Ведь эти мелочи очень важны для образа современной женщины, которая хочет преуспевать, нравиться, одерживать победы и вызывать восхищение окружающих. Автор книги Лана Бриз – имиджмейкер, психолог-стилист, художник-модельер, дизайнер, астролог – обладает большим многолетним практическим опытом работы в этих направлениях и теперь готова поделиться им с вами.

Содержание

Предисловие	4
«Кулинария» образа, или мое эффективное «Я»	6
Глава I	6
Психология красоты, или внутренний макияж	14
Глава II	14
Глава III	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Лана Бриз

Макияж, маникюр, роспись ногтей

Предисловие

Красота заставляет сверкать добродетели и краснеть пороки.

Ф.Бэкон



Вы держите в руках книгу, которая может стать для вас помощницей на каждый день жизни, на страницы которой вам захочется заглядывать часто. Потому что она, по сути, является учебником красоты и может стать для вас золотым ключиком, открывающим двери вашей счастливой судьбы. Слово «учебник» не должно пугать, ведь обучение может быть очень приятным занятием. Тем более для современной женщины, ведь жизнь возлагает на нее большие надежды и ставит перед ней непростые задачи.

В школе и в институтах женщину учат чему угодно, но только не тому, как быть Женщиной. А ведь для того чтобы играть роль Женщины на сцене Театра Жизни, мало родиться девочкой. Для того чтобы быть Женщиной, надо учиться так же, как и любой другой премудрости. И эта премудрость совсем не так проста, как кажется на первый взгляд.

Научиться быть Женщиной, пожалуй, даже труднее, чем выучиться любой сложной профессии. Конечно, рождаются очень одаренные ученицы, обладающие сразу и особыми талантами, и особенным знанием. Возможно, они уже не раз рождались в женском теле. Но даже если это рождение второе или двадцать второе, научиться чему-то все равно можно! И если ваша душа обитает в женском теле, значит, еще есть что осваивать, иначе вы родились бы мужчиной, чтобы собирать другой опыт. Ведь Женщина – это не только ее физическое

тело. Быть Женщиной – это значит в совершенстве усвоить секреты ролевого женского поведения во всех ипостасях и развить прекрасные качества Великого Женского начала. Уметь выглядеть, говорить, двигаться, действовать как Женщина. А думать – как Человек, чтобы не стать обыкновенной самкой. Тогда появится шанс и на то, что рядом окажется Мужчина, а не просто инфантильное мужеподобное существо.

Женщины жалуются, что настоящие мужчины перевелись. А мужчины сетуют на то, что женщины стали подобны мужчинам. Все перевернуто с ног на голову. И кто виноват в том, что мужчины становятся феминизированными, а в женщинах идет процесс маскулинизации? Не будем искать виновных, а попробуем сделать то, что в наших силах. Сделать себя. Ведь мы сами – это, пожалуй, единственное, что мы можем реально изменить. Все остальное изменится само, автоматически.

Ведь, «изменяя себя, мы изменяем свой мир». Это – закон, который действует независимо от того, что думают по его поводу люди. И этим законом нужно просто научиться пользоваться во благо себе и другим.

«Кулинария» образа, или мое эффективное «Я»

Красота заключается не в отдельных чертах и линиях, а в общем выражении лица, в том жизненном смысле, который в нем заключается.

Н. Добролюбов

Глава I Учимся «готовить» себя



Мода XXI века стала необычайно демократичной. Уже давно не существует какого-то одного доминирующего направления. Предложений от художников-модельеров и промышленности не счесть, а времена тотального дефицита канули в Лету. Всего много. На любой вкус и цвет. Выбирай что хочешь.

Что же выбрать?

Всё чаще звучат со всех сторон призывы к поиску своего неповторимого образа и стиля. Но найти его не так легко, ведь гармоничный образ и стиль – это не количество вещей в гардеробе, это сам человек, который всегда воспринимается целиком. Только потом пристальный взгляд начинает выделять отдельные детали.

Но дело в том, что целостный образ состоит именно из деталей. И если они органично дополняют друг друга, то гармонично воспринимается весь человек в целом. И не в последнюю очередь происходит это потому, что он сам чувствует себя в своем образе комфортно и уверенно.

Внешний образ состоит из физического тела, прически, одежды, обуви, аксессуаров, косметики, украшений и других разнообразных деталей, включая выражение лица, мимику,

осанку, походку, тембр голоса, речь, смех. Если человек мыслит позитивно, если уверен в себе, то и выражение его лица свидетельствует об этом. Он или она притягательны для многих. Это очень важные параметры, и, что ценно, все это можно изменить.

Внутренний образ – это всегда результат наших внутренних убеждений, установок, самооценки и самоощущения, которые всегда отображаются и в образе внешнем. Образ «Я» – это то, кем и каким человек сам воспринимает себя. Именно эту свою внутреннюю самооценку каждый транслирует с помощью образа внешнего, самовыражаясь через него.

Хочет того человек или не хочет, но он это делает, сознательно или неосознанно демонстрируя миру и людям свое собственное отношение к себе и к ним. Внешность не обманчива. Мы просто плохо умеем читать. Мы недооцениваем особенности своего собственного внешнего образа, который опосредованно влияет и на наше внутреннее восприятие себя. И не только себя, но и всей своей жизни в целом.

О том, какие существуют образы, как они влияют на настроение, самоощущение, самооценку, поведение человека и даже его судьбу, из каких деталей образ можно сформировать, вы узнаете подробнее, прочитав другие мои книги. Здесь же скажу более коротко.

Существует 12 основных, архетипических образов, соответствующих по своей энергетике и смыслу 12 главным жизненным сюжетам, 12 ролям, 12 зодиакальным знакам, каждый из которых способен вывести человека на тождественную себе линию судьбы. Ваш образ – это ваш дресс–код, ваш пропуск и билет на разные жизненные спектакли. И нужно просто найти свой счастливый билет. СЕБЯ нужно найти. «Все жизненные истории рисуются по дюжине лекал». Это сказал еще Шекспир. Он был прав.

Метод, позволивший органично объединить знания Астрологии и моды, получил название «Астростиль». Он дает возможность современному человеку, и особенно женщине, выбирать себе для самовыражения не только внешние способы. Он помогает формировать гармонию образа и различные настроения, активизировать те программы подсознания, которые приведут вас к успеху, любви и счастью.

С помощью предлагаемого метода можно решить самые разнообразные жизненные проблемы, которые, по сути, являются и задачами. С помощью метода «Астростиля» можно легко и приятно:

- ◇ стать более привлекательной и уверенной в себе;
- ◇ повысить свою внутреннюю самооценку и улучшить самоощущение;
- ◇ разбудить внутренние резервы подсознания;
- ◇ создать себе необходимое настроение для достижения конкретных целей;
- ◇ сформировать вокруг себя ауру притягательности, обаяния и успеха;
- ◇ выйти из надоевших жизненных сюжетов и сценариев, сменив старую психологическую роль на новую;
- ◇ сформировать себе новые обстоятельства жизни, начав иначе на них реагировать;
- ◇ добиться профессиональных успехов и карьерного роста;
- ◇ привлечь в свою жизнь нужных людей и новых друзей;
- ◇ избавиться от одиночества;
- ◇ наладить свою личную жизнь;
- ◇ обрести любовь;
- ◇ стать счастливой.

Вашему новому образу вполне по силам справиться со всеми этими и еще многими другими задачами. Он может очень эффективно работать на вас и вывести вас на те линии вашей судьбы, где вас ждут успех и благополучие.

Но сначала, если вы хотите активизировать в себе те внутренние ресурсы и потенциальные возможности, которые заложены в каждом человеке, вы должны САМИ поработать

на свой образ и создать его из мелочей. Ведь все есть во всем. Надо только научиться доставать «из себя» необходимое и верить в свои силы.

В этой книге подробно рассказывается о том, как сделать себе красивый макияж, подходящий именно вам для ваших конкретных обстоятельств. Как с помощью декоративной косметики откорректировать черты своего лица. Как с помощью доступных средств можно ухаживать за кожей своего лица, чтобы она на долгие годы сохранила молодость и свежесть.

Во второй части книги вы познакомитесь с секретами нейл-арта, или дизайна ногтей. Вы узнаете не только о том, как сделать себе хороший маникюр в домашних условиях, но и о том, как можно украшать свои руки с помощью росписи ногтей обычными лаками. Эти навыки помогут вам не только в формировании своего образа. Они создадут прекрасный терапевтический эффект, способствуя вашей психологической релаксации. Это особенно важно в условиях динамичной современной жизни, которая вызывает в женщине лишнее напряжение.

Секретам красоты можно научиться самой. Ведь мы сами учимся вкусно готовить разные блюда и уделяем этому много внимания. Приготовить «вкусно» себя – вот задача современной женщины. Чтобы не быть слишком сладкой (слижут), не быть слишком горькой (сплюют) и не быть пресной – непривлекательной. Если, конечно, мы хотим нравиться и быть приятными окружающим людям. Если хотим радостного и гармоничного общения, если мы хотим хорошо себя чувствовать. То есть чувствовать СЕБЯ.

Изысканный вкус редкого деликатеса не забывается никогда. Хочется снова и снова отведать этого лакомства. Поэтому стоит осваивать «кулинарию образа».

Начните с азов. Эта книга может стать для вас прекрасным стартом и подарить вам совершенно восхитительные ощущения от жизни. И не только от жизни, но и от себя самой.

А может быть, вы считаете, что уже идеальны и вам вообще нечего улучшать или менять в себе? Может быть... А может быть, и нет.

Ответьте на вопросы теста «Совершенна ли я?». Он поможет вам узнать о себе такое, что не всегда скажут даже самые близкие друзья. Может, вы слишком самонадеянны, а может, наоборот, ваша самооценка сильно занижена. Планка требований к себе должна быть высокой и в то же время быть вам по силам, но всегда чуточку выше того уровня, который вы уже освоили.

Совершенна ли я?

Не слишком ли вы строги к себе и другим? Попробуйте ответить на вопросы предлагаемого теста. Итак, начали?

1. *Вы – единственный ребенок в семье (возможно, не единственный, но старший!)?*

А. Да.

Б. Нет.

2. *Если вам необходимо совершить некую работу, вы предпочитаете...*

А. Работать в коллективе.

Б. Делать дело в одиночку.

3. *С каким из следующих утверждений вы полностью согласны?*

А. Везение и рука Провидения – это главное, что влияет на человеческую жизнь. Никакие усилия, никакая работа над собой не будут успешны, если не везет.

Б. Успех почти всегда приходит в результате упорного труда. Можно преодолеть практически все. Нужно только стараться.

4. *Откладываете ли вы свою работу в долгий ящик?*

А. Да, это у меня вечная проблема.

Б. Порой, но не чаще, чем все другие люди.

В. Редко.

5. *Старая поговорка гласит: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Вы с этим согласны?*

А. Да.

Б. Нет.

6. *Нравятся ли вам рискованные ситуации?*

А. Да, у меня авантюрный характер.

Б. Я не ищу приключений, но, если может подвернуться выгодный вариант, я рискну.

В. Не люблю рисковать, неопределенность меня раздражает. В этом смысле я придерживаюсь консервативных взглядов.

7. *Скаким из следующих утверждений вы согласны?*

А. Есть верные и неверные решения, разные способы делать всё на свете.

Б. В жизни не бывает абсолютно верных и абсолютно неверных решений. Каждый случай может быть истолкован как в ту, так и в другую сторону, в плюс и в минус.

8. *Что вы чувствуете, слыша комплименты в свой адрес?*

А. Мне это нравится, и в большинстве случаев комплименты кажутся мне заслуженными.

Б. Сначала приятно, однако потом я понимаю, что не заслуживаю сказанного.

9. *Приходится ли вам «перебирать лишку» спиртного или переесть?*

А. Да, частенько.

Б. Когда как.

В. Редко.

10. *Постоянно ли вы сидите на разных диетах?*

А. Да, я все время пробую что-нибудь новенькое из диет.

Б. Я просто слежу за тем, что ем. Поэтому жесткая диета мне нужна изредка.

В. Нет, диеты не по мне.

11. *Представьте, что вы купили вещь, о которой давно мечтали. Сколько времени вы будете в хорошем настроении от покупки – день, неделю, месяц?*

А. Да, очень долго.

Б. Нет, я скоро разочаруюсь. Вещи радуют далеко не так, как этого от них ждешь.

12. *Если вы что-то задумываете, то как часто ваши планы осуществляются?*

А. Почти всегда выходит так, как хотелось.

Б. Лучше даже, чем ожидалось.

В. Хуже, чем ожидалось.

13. *Многого ли в жизни достигли ваши родители?*

А. Нет.

Б. Только один из них.

В. Да.

14. *Какая из следующих сентенций вам по душе?*

А. У меня всегда хватает времени, чтобы сделать то, что хочется.

Б. Кажется, в сутки нелишне было бы добавить еще часок-другой.

15. *Если вашу работу назвали посредственной, то в вашем понимании...*

А. Она и впрямь бездарна.

Б. Она выполнена не хуже, чем это делают другие.

16. *Трудно ли вам принимать решения?*

А. Да, это вечная проблема. Б. Иногда.

Б. Нет, легко.

17. *Как вы относитесь к законам, правилам, порядку?*

А. Без них жизнь превратилась бы в хаос.

Б. Может, для кого-то эти правила и написаны, но мне они противны.

18. *Часто ли вы чувствуете печаль, одиночество, депрессию?*

А. Да, в большинстве случаев.

Б. Часто.

В. Иногда.

Г. Редко. Или никогда.

19. *Можете ли вы сказать, что управляете собственной судьбой?*

А. Да, часто. Б. Иногда.

В. Нечасто.

20. *Как вы реагируете, когда сделанную вами работу кто-то начинает переделывать?*

А. Меня это мало волнует.

Б. Если кто-то может что-то улучшить, я только радуюсь.

21. *Можете ли вы назвать свой характер спокойным?*

А. Да, пожалуй.

Б. Нет, у меня большой разброс настроений.

22. *Нравятся ли вам периоды абсолютного безделья, или вы можете и на отдыхе найти для себя дело?*

А. Чем меньше в моей жизни упорядоченности, тем лучше.

Б. Я планирую наперед, и мне всегда есть чем заняться.

23. *Согласны ли вы с утверждением, что по-настоящему одаренные люди могут легко добиться всего без особых усилий?*

А. Да.

Б. Нет.

24. *Легко ли вам просить помощи у других, если вы сами не в силах справиться с трудностями?*

А. Да. Если мне трудно, я радуюсь, получая поддержку. Зачем биться головой об стену, если другие могут помочь?

Б. Терпеть не могу просить. Мои трудности касаются только меня.

25. *Всегда ли вы знаете, чего ждать от себя?*

А. Всегда.

Б. От случая к случаю.

Г. Это всегда загадка.

Подсчет очков

1. А – 3, Б – 1.

2. А – 1, Б – 5.

3. А – 1, Б – 5.

4. А – 7, Б – 3, В – 1.

5. А – 1, Б – 5.

6. А – 1, Б – 1, В – 5.

7. А – 5, Б – 1.

8. А – 1, Б – 6.

9. А – 7, Б – 3, В – 1.

10. А – 7, Б – 3, В – 1.

11. А – 1, Б – 5.

12. А – 3, Б – 1, В – 5.

13. А – 5, Б – 3, В – 1.

14. А – 1, Б – 5.

15. А – 7, Б – 1.

16. А – 7, Б – 3, В – 1.

17. А – 1, Б – 5.

- 18. А – 7, Б – 5, В – 3, Г – 1.
- 19. А – 7, Б – 4, В – 1.
- 20. А – 1, Б – 5.
- 21. А – 1, Б – 5.
- 22. А – 1, Б – 5.
- 23. А – 5, Б – 1.
- 24. А – 1, Б – 5.
- 25. А – 6, Б – 3, В – 1.

Ответы

♦ **От 118 до 139 очков.** Вы убеждены в необходимости самосовершенствоваться. И эта необходимость заставляет вас чувствовать себя никем и ничем. Или, по крайней мере, это убеждение не помогает вам двигаться вперед. Вам следует уяснить, что стремиться к совершенству – не значит быть идеальной во всех отношениях. К тому же попытки стать лучше могут сводить на нет реальные достижения, ибо вы многого в жизни сами себя лишаете, считая, что то, чего вы достигли, – не самое лучшее. Но, во-первых, так вы не решаете ничего, во-вторых, вы избегаете действий, которых от вас ждут, третьих, просто не делаете нужную работу! Поймите, наконец, что в мире нет совершенства. И вы – тоже несовершенны. Снизьте-ка свою активность, умерьте пыл. Вы увидите: мир остался на своем месте! Попробуйте, кроме дел, которые кажутся вам важнейшими, переключать иной раз внимание и на другое. На друзей, например, или, наоборот, на работу.

♦ **От 95 до 117 очков.** Вы тоже ищете совершенства в себе и других, но не так рьяно, как первая группа. Вам бы надо больше внимания уделять себе.

И вообще иметь о себе мнение чуть-чуть повыше. Чем больше ищешь идеальное, тем более велико искушение хуже относиться к себе. Стремление к совершенству всегда проявляется для человека несовершенство личное. Для повышения самооценки и для самоутверждения сосредоточьтесь на чем-нибудь важном и добейтесь в этом успеха. Только не забудьте отвести себе для этого достаточно времени. И, конечно, делайте все не в ущерб остальным сторонам жизни. И если вы добьетесь не самых блестящих результатов, не огорчайтесь. Ваша далекая от совершенства победа позволит вам поднять самооценку и веру в свои силы.

♦ **От 71 до 94 очков.** У вас почти уравновешены стремление самосовершенствоваться и стремление оставаться тем, что есть. Люди этой категории достигают вершин. У них хватает «завода» выполнять работу блестяще. Они выполняют работу прекрасно, зная при этом, что все их дела – не предел совершенства. Они проявляют гибкость, потому что знают: каждая задача зачастую имеет в жизни несколько равно приемлемых решений. Они не боятся начать новое дело и потерпеть неудачу, ибо понимают, что в неудачах нет ничего катастрофического, а на ошибках учатся.

♦ **От 48 до 70 очков.** Вы относитесь к жизненным реалиям очень легковерно. Хотя и знаете, что нет в мире совершенства. Да и вы от идеала далеки. Но вы принимаете жизнь такой, какова она есть, и не падаете духом, даже когда ваши планы и мечты идут прахом. Однако это не всегда может сослужить вам хорошую службу. Ваше стремление к сохранению статус-кво может отвлечь вас от возможностей достичь лучшего. Если вы сумеете не опускаться ниже, вам уготован постепенный путь вверх.

♦ **От 25 до 47 очков.** Кажется, вы совсем не стремитесь стать лучше. Вы настолько самоуверенны, что мир просто падает перед вами ниц. Увы! Не мешало бы вам побольше внимания обращать на детали – и в работе, и в жизни. Тогда вы, безусловно, сможете испытать гораздо больше счастливых открытий. Вы найдете для себя множество новых возможностей. Кроме тех, что сами идут в руки.

Фундамент грандиозного проекта

Не жалеете вкладывать в себя!

Наивно было бы полагать, что красота некоторых женщин – результат даров одной лишь природы. Да, не будем отрицать, генетические особенности влияют на внешность женщины, и влияние это огромно. Но не будем забывать также и о том, что, кроме природных особенностей, во внешности каждой женщины имеются отпечатки всего ее образа жизни и образа ее мыслей! Именно последние в конечном счете определяют тот или иной выбор. И не важно чего – работы, места жительства, мужа, платья или цвета губной помады. И проблема выбора – это не проблема ваших возможностей, это – проблема ваших внутренних установок, из которых возможности рождаются. Вы, конечно же, прекрасно знаете, и иногда в вашей жизни бывали эти случаи, вы чего-то очень хотели и не просто хотели, вы были намерены это иметь, в вас была твердая решимость иметь это. И оно появлялось в вашей жизни.

Особенно явно для женщины эта мысль может быть проиллюстрирована на примере выбора средств декоративной косметики или одежды. Вы все равно что-то выбираете и покупаете хоть иногда, из всего моря многообразия предложений делаете свой выбор. Каков он? Всегда ли вы довольны результатом? А ведь могли выбрать и другое, потенциальные возможности имеются. И не думайте, что этот вопрос решается исключительно деньгами. Ваше умение, навык выбирать и делать, ваша интуиция при выборе значат гораздо больше.

Красота юности может «питаться» одними природными данными, но красота взрослой женщины – это всегда результат ее труда, определенной жизненной позиции и определенных вложений в себя в виде времени, внимания, сил и средств. И это совсем не значит, что женщина – эгоистка!

Средствами и способами для достижения любой цели совсем не обязательно должны быть деньги, ибо крупные финансовые вложения в любой проект сами по себе не гарантируют успеха. В данном случае основным средством для достижения извечной женской цели хорошо выглядеть будут ваше умение, ваше стремление, ваша настойчивость. Разве нужны вам деньги, чтобы сделать контрастный душ, гимнастику, маску для лица (например, из картошки) или просто побыть на свежем воздухе? Нет. Нужно совсем другое: желание и умение организовать свою жизнь так, чтобы хотя бы часть вашего времени (времени вашей жизни) вы могли потратить на себя. В этом смысле все люди равно богаты. У всех есть 24 часа в сутках. Не больше, не меньше. Как вы их тратите? Это – уже к вопросу о вашей «хозяйственности» и «рентабельности инвестиций».

Осуществить свой проект!

Итак, вы хотите хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. И первым шагом к осуществлению этого грандиозного проекта должна стать ваша целеустремленность. Она необходима, иначе вы не сможете измениться. Вам просто нужно понять, что потенциальные возможности окружают вас всегда. Реализуйте их!

И еще вам нужен план действий. За неимением возможности объять необъятное, ограничимся краткими обозначениями. Для раскрытия этих понятий многие женщины тратят годы, размышляя, действуя, получая свой бесценный жизненный опыт. Пробуйте и вы, чтобы на закате жизни не жалеть об упущенных возможностях.

Генеральный план ваших действий будет таков:

1. Определите цель и задачи и первым делом приведите в порядок свои мысли. Поймите, наконец, что ваши проблемы за вас просто не сможет решить никто другой! Не предъявляйте претензий к миру и людям. Ищите резервы в себе.

2. Найдите ресурсы времени. Откажитесь от того, что вам мешает. Не жалейте расстаться с помехами.

3. Ищите знаний. Получить вы их сможете, если помножите информацию на свой опыт. Делайте, думайте, и вы будете знать.

Вот, по сути, и все. Все так просто и сложно одновременно. Сложно, пока не знаешь, не умеешь. Просто, когда научишься, освоишь.

А в отношении красоты я должна вам заметить, что испортить натуральную красоту макияжем (прической, одеждой) можно легко, а вот создать при помощи одного лишь макияжа (прически, одежды) невозможно. Это нужно хорошо понимать.

Все выразительные средства служат лишь одному – подчеркнуть, выявить, гармонизировать облик – внешнее и внутреннее. И сделать это нужно так, чтобы сияющая красота внутренней сути женщины заиграла еще ярче. Спрятать убогую суть, злобный, завистливый характер и враждебность не под силу никаким нарядам и косметике. Они могут лишь подчеркнуть то, что уже есть.

Психология красоты, или внутренний макияж

Прежде чем превратиться в бабочку, гусеница должна окуклиться и хорошенько подумать.

Сенека

Красота души придает прелесть даже невзрачному телу, точно так же, безобразие души кладет на самое великолепное сложение и на прекраснейшие члены тела какой-то особый отпечаток, который возбуждает в нас необъяснимое отвращение.

В. Лессинг

Глава II Красота нерукотворная



Как бы виртуозно ни овладели вы техникой визажа и какая бы великолепная косметика ни стояла на вашем туалетном столике, ваш образ все же зависит не только от этого.

Выражение лица и глаз зависят от другого – от внутреннего душевного состояния женщины, от того, что озаряет его изнутри. Это и есть внутренний макияж. И этому нужно уделить внимание. Нужно научиться создавать в себе правильный психологический настрой. Тогда и косметика, и новые наряды действительно украсят вас и будут помогать вам в жизни.

Ваше самоощущение

Оно играет колоссальную роль в жизни любого человека, а в жизни женщины – особенно. Ибо женщина склонна жить чувствами.

Так КАК же вы себя ощущаете? КАКОЙ вы себя воспринимаете? Счастливой или несчастной?

Любимой или никому не нужной? Радостной или понурой? Одинокой или свободной? Удачливой или безнадёжной?

Загляните в себя. И... взгляните в зеркало. Оно, как это ни парадоксально, отражает именно ваше самоощущение. Какая женщина смотрит на вас из Зазеркалья? Хочется ли вам с нею общаться? Приятна ли она вам? А какой она человек? Что вы можете сказать о ней? Попробуйте разглядеть ее внимательно – сначала критичным взглядом, а затем любяще-великодушным.

Если вы были сами с собой честны, то наверняка обнаружили то, что вам совершенно не нужно. И уж, конечно, «это» не имеет отношения к форме ваших ушей или размеру ноги. Ведь вы понимаете разницу между формой и содержанием. Пусть в обществе культивируется образ юной стройной девушки, но вы в своей жизни наверняка встречались с очаровательными толстушками средних лет, прямо-таки излучающими оптимизм и жизнерадостность! Происходит это, в первую очередь, от того, как они сами себя воспринимают. А они себя – воспринимают такими, какие они есть. Радуются тому, что у них есть, и не печалются из-за того, чего у них нет. Может, и нам всем следует поучиться у них такому взгляду на жизнь?

Маятник эмоций, или Учитесь не печалиться!

Это не всегда легко. Внешняя действительность неумоимо подбрасывает в жизнь каждого человека сюрпризы, которые выводят нас из состояния равновесия. Равновесие внутри – это важно. Запомним. Выводят же из равновесия не только обстоятельства негативные, но и те, которые мы называем радостными.

Опасность заключается в том, что эмоциональный маятник каждого человека работает в некоей амплитуде и чем больше была отмашка в одну сторону, тем сильнее качнет в другую. Понаблюдайте за собой, проанализируйте события последнего года, и вы увидите эту связь. Потому-то мудрецы всех времен советовали спокойно воспринимать как победы, так и поражения. Спо-кой-но. Без эмоциональных всплесков. «Возможно ли это?» – спросит иная читательница. Возможно. Только для этого ваш взгляд на мир и себя должен быть как минимум не лишен философского подхода. А этот взгляд есть следствие мировоззрения человека...

Но иногда женщины, узнав об эмоциональном маятнике и механизме его действия, начинают впадать в необоснованные надежды, полагая, что раз они столько лет (или всю свою жизнь) страдали, то, значит, должно же качнуть и в сторону счастья.

Увы, увы... Если женщина привыкла жить в печалих, они-то и становятся для нее нормой, и маятник ее эмоций качается в узком диапазоне «чуть хуже» – «чуть лучше». Привычные заботы и стандартные радости. Для того чтобы женщина вырвалась из этого порочного круга, ее норма должна стать выше.

Ваша норма жизни

Норма – что это? Наверное, самое верное определение звучит так: «Норма – это то, что вас не удивляет, то, к чему вы привыкли, то, чего вы подсознательно ожидаете от жизни, полагая, что ничего лучшего в ней для вас нет». Или «это» предназначено именно для вас.

И тогда в вашей жизни происходит именно то, чего вы от нее ждете.

Ведь давно уже сказано: «Каждый человек неотвратимо получает от жизни то, чего он ждет, во что верит, чего боится, или же то, что он любит». Сказано также: «Каждому дается – по вере его». Эти слова надо воспринимать не в религиозно-мистическом смысле, а буквально. Отсутствие веры в удачу означает веру в неудачу. Отсутствие веры в радость

означает веру в уныние. Каждый человек имеет свою веру. И жизнь его выстраивается в соответствии с ней.

Вход в вашу жизнь

Придайте своей вере позитивный знак! Убедите себя фактами. Фактами из жизни других людей и фактами из своей жизни. Учитесь видеть отблески хорошего. Пристально вглядывайтесь в них. Увеличивайте их своим вниманием. Пусть они займут все поле вашей жизни. Впустите их! Это в вашей власти – решать, что впускать в Дом вашей жизни. Вера – это вход в вашу жизнь. И пусть улыбка станет нормой жизни для вас. Пусть привычной станет радость от каждого дня.

Итак, ощутите себя:

◇ Почувствуйте себя успешной женщиной. (А разве вам ничего не удастся? Вы прекрасно завариваете чай и готовите обед, вы хороший, знающий специалист, который справляется с работой, а как удачно порой вы принимаете гостей, устраиваете праздники, шьете, рисуете, поете! Имное другое делаете удачно!)

◇ Почувствуйте себя женщиной, которая любит! (Разве вы не любите? Если не мужчину, то детей, родителей, своего кота, хомячка, свою работу, книги, природу, небо, солнце – любите!)

◇ А разве вы не любимы? Вас любят. Верьте в это. (Ваши родители, ваши дети, ваши друзья, ваш пес, ваш дом – они любят вас! Вас любят! Любят и жалеют. Почувствуйте это!)

◇ Почувствуйте себя Женщиной! И дайте это почувствовать другим. Поухаживайте за собой. Приведите себя в порядок. Выйдите из этой, возможно привычной для вас роли «ломовой рабочей лошади». Если хотите, чтобы с вами обращались как с Женщиной – будьте ею. Именно ею. Почувствуйте Себя!

И пусть всё это будет вашей нормой.

Жизнь – счастливы1й случай!

В наше беспокойное время, насквозь пронизанное стрессами и потрясениями, женщине как никогда необходимо уделять внимание своему душевному здоровью. Но большинство женщин, сталкиваясь с дурными новостями, несносными людьми или просто разочарованиями, реагирует на них излишне эмоционально. Сильные реакции усугубляют воздействие того или иного события. И тогда ускользает крупный план, мы фокусируем внимание только на отрицательных моментах, чем снижаем свое восприятие действительности. Но если всегда жить так, как будто наша жизнь – это величайший несчастный случай, то ее истинный смысл будет все время ускользать от нас и радость жизни пройдет мимо. Ведь издерганная, раздражительная жена, мать, сестра, сотрудница, возлюбленная не может создать вокруг себя ни зоны любви, ни зоны доверия, ни хорошей рабочей атмосферы.

И разве может быть красивой женщина, чьи брови почти всегда сдвинуты к переносице, а губы плотно сжаты в скорбном унынии или ожесточенной решимости? Разве может косметика спрятать надменное высокомерие взгляда или его враждебность? А разве тени способны украсить лихорадочно горящие глаза или оживить потухший взор? Понурость не скроешь даже самым лучшим нарядом, и ничто внешнее не заменит естественных искренности и шарма. Это надо понять и разобраться с приоритетами. Нужно помнить, что почти всегда рядом с каждой из нас находятся мужчины – мужья, возлюбленные, сыновья, сослуживцы, соседи или просто прохожие – те представители рода человеческого, ради которых любая дочь Евы хочет чувствовать себя Женщиной с большой буквы, в глазах которых ей всегда приятно ловить огонек восхищения и любви.

И, право же, если вы хотите выглядеть и чувствовать себя прекрасно, стоит позаботиться о своем внутреннем макияже.

Человечество накопило огромный опыт преодоления проблем, неприятностей, кризисов и пришло к такому выводу: надо учиться и в плохом видеть хорошее. Кто может поворачивать к себе жизнь нужной гранью, тот не ввергнет себя в пучину невзгод и страданий.

Дурная привычка мчаться по жизни с деловым видом, пытаясь решить все задачи сразу, создает нам еще больше проблем. Если каждый пустяк воспринимать как трагедию, то можно и всю жизнь прожить как череду драм. А надо ли это нам? Вряд ли.

К проблемам следует относиться с некоторой покорностью, не мобилизуя весь запас душевных сил для противостояния им, и только тогда возможно плавное течение жизни.

Если вы научитесь относиться к жизни легче, то скоро обнаружите, что проблемы, казавшиеся раньше неразрешимыми, уже перестали вселять в вас пессимизм, что даже крупные неудачи, и в самом деле способные вызвать стресс, не смогут выбить вас из колеи.

Относиться к жизни легче – не значит быть легкомысленным. Напротив, это значит уметь трезво оценивать происходящее, не уменьшая, но и не преувеличивая его истинных трудностей. Нужно развивать в себе умение видеть как минусы, так и плюсы, и благодаря этому уравнивать свою импульсивность и эмоциональную возбудимость, не позволяя себе барахтаться в пучине бессмысленных терзаний, расстройств и переживаний.

Когда вы научитесь этому, жизнь ваша не станет безоблачной, но вы обретете способность воспринимать ее такой, какая она есть, с наименьшим сопротивлением. Безусловно, существует некий поток жизни, в своих проявлениях далеко не всегда нам подвластный. Принимайте его таким, каков он есть. В этом смысле путь наименьшего сопротивления есть путь наибольшего прогресса. И присматривайте себе тот поток, который способен понести вас к цели. Лао Цзы сказал: «Войди в поток Жизни, и тебе не понадобится плыть», «Быстро плывет не тот, кто гребет сильнее, а тот, кто выбрал правильное течение».

Трудно овладеть сразу состоянием внутренней тишины. Если время от времени вы оказываетесь жертвой злости, возмущения или раздражения, то лучшее, что вы можете сделать, – это не пытаться затолкать разрушительные чувства в глубь своего подсознания, а признать их, рассмотреть и отодвинуть от себя по возможности без трагических последствий для окружающего вас мира.

Негативные всплески эмоций легче всего снять физическими нагрузками, работой или спортом. Бег трусцой, игра в большой теннис, плавание, аэробика, даже ручная стирка, мытье полов, выколачивание ковров – все это поможет вам разрядиться и снять напряжение. Западные психологи советуют даже такой необычный способ психо– эмоциональной разрядки, как крик в салоне собственного автомобиля по дороге домой или на работу. Способ кажется странным, но это намного лучше, чем кричать на мужа, детей или подчиненных.

Такие нехитрые приемы помогут вам не только преодолеть последствия эмоционального удара, но также научат держать сам удар. Перестав осуждать себя, вы сможете более сочувственно и снисходительно относиться к негативным проявлениям чужой эмоциональности. Более того, активные отрицательные эмоции, если вы сами перестанете держаться за них, постепенно начнут исчезать из вашей жизни.

Действительно, ведь самобичевание, тоска, разочарование, печаль и жалость к себе (любимой, дорогой) ничуть не лучше ярости. По сути – это обратная сторона той же медали. Агрессия – это гнев, направленный наружу, а депрессия – это гнев, направленный внутрь, на себя. И поэтому не позволяйте себе слишком самозабвенно погружаться в подобные эмоциональные состояния. Особенно бдительны становитесь в тех случаях, когда на вас нападет отчаяние. Гоните его прочь! Сразу же! Не разглядывая и не вступая с ним ни в какие дискуссии. Помните, из всех смертных грехов отчаяние – самый тяжкий грех. Не впускайте его в свою жизнь. Лучше обратите свои взоры в другую сторону.

Не подвергайте себя самоистязанию переживаниями по поводу всех проблем сразу. Не позволяйте прошлым невздам и будущим заботам доминировать в вашем настоящем. Не

культивируйте безысходность, не «подкармливайте» свои депрессии. Привыкая к тревожному состоянию, вы откладываете моменты счастья и спокойствия на абстрактное «потом», убеждая себя, что когда-нибудь будет лучше. При таком психологическом состоянии мифические «потом» и «когда-нибудь» – не наступят!

Не допускайте чрезмерной концентрации мысли на негативных аспектах жизни. Помните: *растет и увеличивается то, что получает силу, а сила следует туда, куда следует внимание*. Ваше внимание и есть то питание, благодаря которому в вашей жизни произрастает все. Либо вы отдаете его успехам и радостям, либо несчастьям и неприятностям. Мы сами строим свою жизнь.

Сосредоточиваясь на отрицательном, мы неизбежно вовлекаем себя в водоворот неудовлетворенности и неудовольствия. Раскручивая «воронку» своими стонами, мы оказываемся захваченными пучиной безысходности.

Учитесь останавливать свои мрачные мысли, пока они не стали развиваться. И если чувствуете, что ураган обид, претензий или душевной боли пытается захватить ваше внимание, скажите себе: «Стоп! Я подумаю об этом завтра».

Чем больше вы поглощены огорчениями, тем хуже на душе. Перегружая себя мыслями о своих проблемах, вы лишь усугубляете стресс. Не ковыряйте свои раны. Отвлекитесь от них!

Учитесь отвлекаться от собственных проблем через сострадание к другим. Помогая другим, мы в состоянии забыть о себе и стать сильными.

Несмотря ни на что ищите новые источники радости. Это могут быть любимые комедийные фильмы или книги, выход в «свет» на концерт эстрадного певца или в театр, игры с детьми или домашними животными, встречи с друзьями, поход в парикмахерскую, в магазины, в конце концов! Главное – не сидите сложа руки и не ждите, что весь мир кинется вас спасать. Позаботьтесь о себе сами. Ведь это именно та работа, которую за вас не сможет выполнить никто другой.

Не тратьте время, внимание и силы на душевные муки. Вспоминайте почаще надпись, сделанную на кольце у царя Соломона: «И это пройдет». Вспоминайте об этом каждый раз, когда вам будет грустно, но помните об этой истине и тогда, когда жизненный карнавал будет готов увлечь вас в свой яркий водоворот.

Мудрецы Востока говорили: «Тихо входите в двери радости...»

Будьте красивы! Настраивайте себя на радость и встречайтесь с ней, как с лучшим другом, каждый день. Не подвергайте себя самоистязанию переживаниями по поводу всех проблем сразу. И напоминайте себе почаще, что задача человека вовсе не в том, чтобы выполнить все намеченные дела, а в том, чтобы наполнить жизнь любовью, найдя ее в себе.

Камертон для настроения

Настроение – это то, что может украсить женщину лучше любой косметики. Все зависит от того, КАКОЕ НАСТРОЕНИЕ владеет вами сейчас.

Если плохое, то это значит, что вы плохо НАСТРОЕНЫ (ныне). Почему, собственно, плохая самонастройка должна владеть вами? Неужели мы так слабы, что готовы подчиниться слепой воле настроений? Но ведь подчиняемся! Да еще как! Сонастраиваемся с тысячами тысяч явлений нашей такой непростой жизни! А надо бы настроиться, то есть настроить себя по камертону, который всегда с вами. Это ваше сердце и его звенящая нота. И это не так уж и трудно. Ведь степень расстройства от неприятности порой совершенно неадекватна степени самой неприятности. Иная женщина стойчески встречает реальные угрозы жизни семьи – потерю квартиры, болезни любимых, другую выбивает из колеи неудачно купленная оправка для очков или губная помада.

Причин для неадекватных реакций психики на внешние обстоятельства жизни предостаточно. В значительной степени этому способствует в нашем обществе общая обстановка длительного прессинга. Одно плохое настроение наслаивается на другое, цепляет третье, и... пошло-поехало. Как снежный ком.

Стоп! Скажите себе: «Стоп!» Постарайтесь в такой момент понять, что вы стремительно падаете в бездну, где, кроме страха, злости, отчаяния, обид и боли, нет ничего. И чем глубже вы «нырнете», тем меньше надежды на ПРОСВЕТ. Ведь СВЕТ – вверху! Бросьте хотя бы взгляд в его сторону! Хотя бы ВСПОМНИТЕ, что он там ЕСТЬ!

А ведь он – действительно ТАМ. Там, за облаками, за мглой и тьмой сияет солнце! Зима, тучи, ночь – все это изменится, как было не раз. Это будет. А сейчас нужно просто перезимовать и почаще напоминать себе тот девиз, вырезанный на кольце царя Соломона: «И это пройдет».

В нашем материальном мире все и всегда находится в движении уже хотя бы потому, что сама наша планета вращается. И не только вокруг своей оси, но и вокруг Солнца, а Солнце с нашей Солнечной системой все время вращается где-то на периферии нашей Галактики, а наша Галактика движется в бескрайнем Космосе, а Космос... Да, это трудно даже себе представить. Но каждая частица Космоса, живя своей личной жизнью, все время живет единой жизнью с ним.

Вы только представьте себе масштаб этой жизни! И вы, между прочим, – тоже ее часть. Так неужели такую громадину может поколебать хоть что-нибудь! СОНАСТРОЙТЕСЬ с ней! СОНАСТРОЙТЕСЬ с ЖИЗНЬЮ, бесконечной и единой по сути и многообразной по проявлениям. Пусть именно она будет камертоном вашему настроению, а не мелочные, сиюминутные, преходящие заботы. Не давайте им владеть собой. Не уделяйте им своего драгоценного внимания. Ведь сила человека всегда уходит туда, куда следует его внимание. Это – закон. Не отдавайте свои силы хаосу, не увеличивайте его! Не живите заботами и неприятностями лишь фрагмента жизни.

Ужас «вчерашнего» и страх «завтрашнего» в состоянии вытягивать из вас силы капля за каплей. Поэтому ЖИВИТЕ в ВЕЧНОМ и СЕЙ ЧАС ОДНОВРЕМЕННО! Старайтесь смотреть на вещи шире. И не только в масштабах текущего дня или года. Посмотрите на свою проблему глазами по–други, глазами директора вашей фирмы, президента страны. Глазами президента Америки, глазами солдата, вернувшегося из Чечни, глазами военного хирурга, глазами солдатской матери...

Получается? Получится, если вы найдете в себе достаточно мужества и честности. Мужества – чтобы отбросить свой личный эгоизм, а честности – чтобы непредвзято посмотреть на то, что лишило вас душевного равновесия.

А теперь скажите себе: действительно ли ваша проблема так ужасна, так непоправима и так тяжела, что вы ничего не можете с ней поделать, кроме как тихо угасать под ее гнетом?

Постарайтесь быть объективной, постарайтесь посмотреть на свою проблему философски, а значит – немного отстраненно (без эмоций).

У вас много проблем? Их у всех много (и это чистая правда). Не увлекайтесь жалостью к себе, поставьте вопрос иначе. Проблемы – это задачи, а у каждой задачи есть решение по определению. А раз задача встала перед вами – это верный признак того, что вы УЖЕ готовы решить ее прямо сейчас.

Поставив вопрос таким образом, вы уже сделаете значительный шаг вперед, ведь любая задача имеет решение (по определению). Сложная задача? Целый комплекс задач? Но ведь и вы в жизни уже не первоклашка, а ваш комплекс задач, возможно, имеет единый алгоритм решения. Ищите его! Ведь это – ваши задачи, кроме вас, их не решит никто. Большое заблуждение – думать, что кто-то сделает это за вас. Ведь жизнь до тех пор будет ставить перед вами ваши задачи, пока вы не научитесь их решать. Найдете решение – исчез-

нет и задача (проблема). Потом будут другие, сложнее, но опытный ученик решит их легче и быстрее. Сложность осознанной задачи ВСЕГДА соответствует силам ученика. Если вы увидели задачу, значит, вы уже готовы решить ее.

Да не бойтесь вы их решать! Они все имеют решение, как бы сложны ни казались.

А прежде чем приступать к их решению, настройтесь. Найдите то, что поможет вам сделать это наиболее простым и доступным способом. Это может быть книга, музыка, фильм. Возможно, вам нужно будет поговорить с другом, погрузиться в другой, отличный от вашей жизни мир – мир улицы, театра или храма. Это нужно еще и для того, чтобы посмотреть со стороны на свои задачи, лучше уяснить для себя их условия прежде, чем приступить к их решению.

И мерьте большими мерами! Этот путь – короче. Ведь и великан, и карлик могут прийти к одной цели, только один пройдет по вершинам гор, а другой – по извилистым оврагам. Великие пути давно указаны. Если вы еще не такого «роста» – тоже не беда. Растите! И не стойте на месте, ведь даже самая длинная дорога начинается с первого шага.

Кому везет в любви и жизни?

Женщина хочет быть не только красивой, она хочет быть счастливой. Для полного счастья ей нужна любовь и та степень искренних, доверительных отношений, которая позволяет этой любви развиваться и становиться чем-то большим. А каким людям везет в любви? Это – важный вопрос, и свои закономерности здесь существуют.

Опыт многочисленных исследований позволяет сделать своеобразный вывод: в любви везет счастливым людям. То есть сначала – ощущение и состояние счастья, а потом – любовь. А не наоборот! Фактически женщина, которая связывает в своем сознании свой успех и хорошее настроение с наличием чьей-то любви к себе, сама перекрывает себе дорогу к счастью и становится эмоционально зависимой. Потому что сначала «это» должно родиться внутри, а потом отразиться и снаружи. Надеяться на обретение счастья благодаря чьей-то милости и поиск любви «вне» – это бег за чужими отражениями. Охота за миражами. Когда «это» будет реально жить внутри вас, оно реально появится и снаружи как факт, а не мираж. Ваш внутренний образ отражается в тысячах лиц вокруг вас, как в зеркалах. Древняя суфийская мудрость гласит: «Мир – это купол, который отражает тебя, и ничего другого в этом мире нет, только ты один и существуешь!»

Так к чему же стремиться?

Какой образ лепить?

Какое «Я» выбрать?

Попытаемся определить те качества, которые обеспечивают женщине чувство внутренней силы и уверенности в себе, высокую самооценку и самоуважение. Тот магнит, который притягивает к ней любовь и внимание.

Вот они:

◇ Она принимает себя целиком, даже если желает что-то изменить в себе. В основе отношения к себе лежат любовь и уважение, о чем она постоянно заботится и что поддерживает. Она просто ценит себя, а не ищет отношений для поддержания самоуважения.

◇ Воспринимает других такими, какие они есть, без попытки изменить и приспособить их к своим потребностям.

◇ Не отрекается от своего отношения к любым сторонам жизни, включая сексуальные чувства, не подавляет ни отрицательные, ни положительные эмоции.

◇ Добивается блеска каждой грани самой себя: своей наружности, своих верований и ценностей, своих интересов и достижений.

◇ Ее самооценка достаточно высока, так что она получает удовольствие от пребывания в обществе мужчин, которые хороши просто такими, каковы они есть. Ей не требуется быть для кого-то нужной, чтобы почувствовать, что она – достойный человек.

◇ Она позволяет себе быть открытой и доверчивой с некоторыми людьми. Она не боится, что люди узнают ее достаточно глубоко, но она также не позволяет эксплуатировать себя людям, которые не заинтересованы в ее благополучии.

◇ Формулирует для себя вопросы следующим образом: «Насколько для меня хороши эти взаимоотношения? Способствуют ли они моему росту? Позволяют ли мне эти отношения быть той, какой я могу быть?».

◇ Если отношения доставляют одни неприятности и разрушают ее, она может сказать: «Пусть уходит», и при этом не впадает в отчаяние. У нее есть круг поддерживающих ее друзей, у нее есть здоровые, глубокие интересы в жизни, что и позволяет ей пережить кризис.

◇ Она умеет защитить себя, свое здоровье, свое благополучие. Ее не влечет напряженная борьба в отношениях, драма, эмоциональный хаос.

◇ Знает, что устойчивые, развивающиеся, здоровые отношения бывают между партнерами, у которых сходны ценности, интересы и цели. Каждый из партнеров должен иметь способность к установлению доверительных, искренних отношений. Она также знает, что она достойна всего лучшего, что может предложить ей жизнь.

Итак, главное – не поссориться с собой, принять себя, улучшать себя (а не других), и тогда вы сумеете построить искренние, доверительные отношения.

А эффективнее всего найти внутри своей психической реальности свое настоящее, истинное-Я, не перепутав его со своими психологическими и социальными ролями, которые являются проекциями ваших мелких «эго-я».

Где проблемы?

Есть женщины, которым не везет в любви. Ну почему, почему так хронически не везет хорошим, внимательным, **преданным** женщинам?! Ответ чаще всего надо искать... в их детстве. Какое оно у них было, какие взаимоотношения были в родительской семье.

Наиболее преданными являются те, кого прежде предали... В них подсознательно живет страх нового предательства. Они боятся его и ждут. И бессознательно провоцируют людей сделать это. И получают то, во что верят.

Вот что обычно отличает тех женщин, которым не везет в любви.

◇ Часто они – из неблагополучных семей, где не удовлетворялись их эмоциональные потребности. Отец или мать могли быть больными алкоголизмом.

◇ Женщина, о которой мало заботились, начинает заполнять свою неудовлетворенность во внимании усиленной заботой о ком-то, особенно о мужчине с трудной судьбой, о мужчине, который сильно нуждается в помощи, опеке. Она становится его женой, нянькой и матерью.

◇ В детстве таким женщинам никогда не удавалось превратить одного или обоих родителей в заботливых, любящих папу и маму; в зрелом возрасте их влечет к эмоционально малодоступным мужчинам, которых они пытаются изменить своей безграничной любовью.

◇ Пережив ужас отвержения в детстве, эти женщины делают все возможное, чтобы предотвратить распад отношений с мужчинами, которых любят.

◇ Они не останавливаются ни перед какими затратами времени, сил и даже денег, если это «помогает» любимому мужчине.

◇ Привыкнув в своей семье к недостатку любви, эти женщины готовы сколько угодно ждать, надеяться и делать все возможное, чтобы доставить удовольствие своему избраннику.

◇ Готовы брать на себя значительно больше, чем пятьдесят процентов вины, ответственности в любых взаимоотношениях.

◇ Самооценка их очень низка, и в глубине души они не верят, что достойны быть счастливыми. Скорее они готовы верить, что еще должны заработать право наслаждаться жизнью.

◇ У них исключительно велика потребность контролировать поведение, чувства и мысли своего мужчины. Они стоят на страже своих отношений как часовой на посту, поскольку в детстве жили в обстановке ненадежности. Стараются везде и во всем помогать другим, стать необходимыми и даже незаменимыми. Нередко такие женщины выбирают так называемые помогающие профессии (медицинский работник, учитель, официантка и т. д.).

◇ Во взаимоотношениях для них важнее то, как это должно быть, чем та ситуация, которая сложилась; они больше мечтают, чем живут.

◇ Их любовь и мучения очень тяжелы и для них, и для партнера. Это «всепоглощающая» и «испепеляющая» любовь.

◇ Они могут быть предрасположены (эмоционально либо даже биохимически) к зависимости от алкоголя, наркотиков, лекарств, от определенных видов пищи (например, от сладкого).

◇ Их влечет к людям с проблемами, нуждающимся в «спасении», им ближе ситуации, где царят хаос, неопределенность, эмоциональные страдания, при этом они избегают ответственности за самих себя.

◇ Можно отметить тенденцию к подавленности, которую они стараются предотвратить, вовлекаясь в непрочные «бурные» взаимоотношения.

В утешение таким женщинам могу сказать, что невезение в любви – это не навеки. Можно работать над собой, и все переменится к лучшему. Самоанализ – часть такой работы.

Женщина и успех

Если вы встретитесь с ней, то, конечно, узнаете без труда ЕЕ – успешную женщину. И... можете поступить двояко: конструктивно или деструктивно.

Либо вы поддадитесь первому инстинктивному чувству и позволите ревности и раздражению подняться в вас (ведь вы, возможно, не так успешны), либо вы рассмотрите эту женщину внимательно – с тем, чтобы наконец понять, какие формы внешнего выражения имеют благополучие, успех, счастье. Эти вновь полученные знания вы можете с успехом применить и в своей жизни. «Человек, желающий стать счастливым, должен научиться действовать и выглядеть как счастливый человек» – помните такую заповедь?

Эти небольшие наблюдения могут вам пригодиться.

Приметы благополучия

Общий вид: удачливая женщина уверена в себе (уверенная в себе женщина удачлива в своих делах). Эта уверенность проявляется различным образом. Во-первых, такая женщина никогда не выглядит «серой мышкой» и не двигается как тень. Она попадает в фокус внимания окружающих. Ее выдают уверенные движения, осанка (часто королевская), открытый прямой взгляд, доброжелательное и спокойное выражение лица без нервного напряжения. В глазах не таится тоска и неизбывная печаль по утерянному или неосуществленному, а брови не сложены «домиком», как у Пьеро.

Если вы присмотритесь к ее облику внимательнее, то увидите, что ее обувь не бывает стоптанной и пыльной, а волосы грязными или растрепанными. Она – в порядке! В порядке – то есть гармония присуща самой ее внешности. Это выражается не только в физической чистоте, но и в подборе цветовой гаммы и аксессуаров, духов, в конце концов! Если она прошла мимо вас, то вы, скорее всего, уловите легкий шлейф тонкого парфюма, «оправой» которому служит чистая одежда и тело женщины.

Необходимо избегать

Мы в своей жизни сталкиваемся, конечно, с различными обстоятельствами, и не всегда у нас есть силы легко перешагнуть через невзгоды, но очень часто женщины с настойчивостью, достойной лучшего применения, цепляются за свое право демонстрировать всему миру свою несчастность, обездоленность и нелюбимость. Этот порочный импульс до сих пор питается не только отголосками централизованного социалистического способа управления. (Вспомните несчастных женщин-жен, жалующихся в парткомы на своих мужей и получающих там «помощь», – это поощрялось!)

Также в основе этого иррационального желания вызывать сострадание лежит закамуфлированное себялюбивое ЭГО, мешающее настоящему человеку встать на ноги и расправить плечи. И это – не метафора. Человек, исповедующий подобную идеологию, и выглядит подобающим образом: сутулая осанка, потухший взгляд, опущенная голова, волосы не уложены, уголки губ опущены, брови либо насуплены, либо скорбно подняты. Одежда серых (немарких) тонов, часто грязная, стоптанная обувь, давно не видевшая обувной щетки, и весьма специфический запах. Часто это запах дешевых сигарет, пива или дешевого дезодоранта, которым обрызгали несвежую синтетическую сорочку. Если соприкоснуться ближе с подобной женщиной, то можно очень скоро обнаружить за «сиротской» внешностью вспыльчивую и агрессивную натуру, требующую себе от мира особых привилегий. Впрочем, часто не получающую их и потому раздражающуюся еще больше, погружающуюся еще глубже в сумеречную часть своей жизни.

Формула успеха

А фокус-то заключается в том, что судьба и рада была бы дать женщине больше света, но не может, ибо сама женщина отвергает дары, не хочет использовать даже те возможности, что пока у нее есть (вода, мыло, уют, выражение лица, осанка, отношение к людям, себе, своей судьбе). Всем этим женщина может пользоваться, но не пользуется! Не пользуется даже и малым, так как же сможет принять большее? И куда принять? Если в ее жизни все места – заняты. Для удачи и счастья ведь нужно освободить место, чтобы им было куда «ногу поставить», а затем и войти и прочно обосноваться в жизни...

Это не так трудно. Главное – верить и видеть. Учиться быть благодарной судьбе за то малое, что уже есть... Примечать отблески, пусть пока слабые, успеха, удачи и радости. Тогда они станут больше и смогут чаще появляться в вашей жизни – как желанные гости, которых рады видеть и счастливы принять.

И когда-нибудь они прочно поселятся в вашей жизни и будут идти вместе с вами рука об руку, как ваша неотъемлемая часть.

Если вы сами допустите их в свой мир.

Но, как уже говорилось, начать нужно с изменения своего «образа-Я», причем как внутреннего, так и внешнего. Он и есть ваш ключ от волшебных дверей, за которыми сокрыто находится ваша другая жизненная реальность. Ваш возможный вариант судьбы.

Итак...

Глава III

Внимание – на лицо!

Ох уж эти морщинки

Время летит незаметно. И вот однажды, подойдя утром к зеркалу, вы с грустью, а то и с ужасом обнаруживаете на своем лице первые морщинки. Как правило, они появляются в уголках глаз и своим появлением недвусмысленно заявляют женщине о необходимости регулярного ухода за своим лицом.

Паниковать и отчаиваться не нужно! Если вы вовремя начнете проводить необходимый уход, то сможете еще на многие годы отодвинуть черту увядания. Ну а если вы уже упустили какое-то время, то и в этом случае грамотный уход за кожей век сумеет значительно улучшить ее внешний вид.

В первую очередь вам нужно отказаться от привычных вам способов снятия макияжа и вытирания лица полотенцем после умывания. Избегайте растирающих движений и плохого мыла.

Лучше использовать для умывания специальные пенящиеся гели, остатки косметики снимать при помощи ватного тампона или косметического молочка, а полотенцем лишь промокать кожу, не растирая ее.

Если морщинки уже глубоки, купите специальный крем или гель для век и пользуйтесь им на ночь, это поможет значительно сгладить резкость линий.



Для того чтобы усилить эффект от применения кремов, воспользуйтесь специальным точечным массажем против морщин. Массаж выполняется безымянными пальцами рук попеременно или одновременно. Кожа не сдвигается! Пальцем необходимо делать пружинистые, ритмичные движения в местах образования морщинок. Как правило, это уголки глаз, участки кожи у носа и виска. Этот же способ вы можете применить в отношении других групп морщин – на лбу или в уголках губ.

Мыло душистое!

А знаете ли вы, что в мыле есть не только моющие вещества, но и увлажняющие, что способствует здоровью кожи? В нормальном состоянии эпидермис содержит достаточное количество влаги и жировых субстанций. Обычное мыло, смывая грязь, лишает нашу кожу защитного слоя. Современное же мыло благодаря рН-компонентам, адаптированным к легкому кислотному рН-показателю здоровой кожи, осуществляет стабилизацию гидро-

баланса. Добавки глицерина обеспечивают кожу влагой, а содержание природных смягчающих веществ сохраняет на поверхности кожи липиды и снижает влагопотерю.

В связи с тяжелым материальным положением мы привыкли на всем экономить, но, согласно поговорке, скупой платит дважды. Кажется, что упаковки дешевого турецкого мыла, содержащей три разноцветных кусочка, хватит надолго, но это самообман. Зато одного фирменного мыла вам может хватить на такое же время, при этом удовольствие от мытья будет неизмеримо большим, так же как и польза. Если вы ограничены в средствах, то лучше всего приобретать на оптовых рынках самые популярные сорта мыла.

Модно выглядеть холеной

О том, что современная мода не придерживается строго одного-единственного направления, знают все, кто хоть чуть-чуть к ней приглядывается. Те, кто наблюдает за модой более пристально, знают, что она насчитывает множество базовых стилей и огромное число тенденций, которые самым непостижимым образом мирно соседствуют на подиумах. Зачастую и сами тенденции несут в себе диаметрально противоположные идеи, но в то же время воплощают моду сегодняшнего дня. На первый взгляд между ними нет ничего общего, но если вдумчиво присмотреться, начнет вырисовываться и нечто общее.

Так что же является характерной чертой именно дня сегодняшнего? Ведь, безусловно, есть нечто, что объединяет все стили и тенденции. В этом – то и заключается дыхание времени...

Модно выглядеть хорошо

Да, да! Именно так! Модно – хорошо выглядеть. А это значит: выглядеть благополучным, преуспевающим, здоровым и обласканным жизнью человеком.

Как вам такой ориентир? Трудно? Но ведь мы все именно этого и хотим. Хотим быть благополучными, преуспевающими и здоровыми. Словом, магистральное развитие направления моды не вступает в противоречие с нашими внутренними устремлениями, и в этом смысле мода обретает определенную психологическую платформу. А одна из фундаментальных психологических концепций современности звучит вполне привычным для нас образом: «Хочешь быть счастливым – будь им».

Давно известно, что грустный, опечаленный или подавленный человек не может по одному лишь приказу превратиться в веселого и жизнерадостного. Но он может двигаться, говорить и вести себя как благополучный и счастливый человек. Фокус же заключается в том, что невозможно оставаться удрученным и подавленным внутри, если плечи ваши расправлены, сами вы улыбаетесь и красиво одеты. Это – научный факт. Воспользуйтесь же им и тем, что предлагает мода сегодняшнего дня.

К вашим услугам – всевозможные способы и средства для приведения своей внешности в полный порядок. Современная женщина имеет потенциальную возможность не только улучшить свою природную красоту или продлить молодость. Мода рекомендует ей выглядеть подчеркнуто ухоженной.

Коммерческая красота – какая она?

Коммерческая красота – та, в которую вложены средства, способы, разработки и идеи, являющиеся достижениями науки, промышленности и творчества профессионалов. А «зоной» для таких вложений являетесь вы сами, целиком. Что называется, от клюва до хвоста.

Начнем наш краткий обзор. И начнем его с головы.

Волосы. Они непременно должны быть ухожены, а это значит – они должны быть здоровыми, блестящими, иметь красивый сочный цвет, быть хорошо пострижены (независимо от длины), должны всегда быть чистыми и уложенными.

Для оздоровления волос существует масса препаратов – как лечебных, так и косметических. Это всевозможные лосьоны, маски, бальзамы, кондиционеры и прочее. Еще более обширно предложение в области моющих средств для волос. Речь – о шампунях. Для придания волосам сочных цветов существует масса красящих средств, начиная от стойких красок, прокрашивающих седину, до легких оттеночных пенек, включая все промежуточные градации. Очень модной является окраска тон в тон, усиливающая сочность вашего природного цвета, а также авангардные цвета – такие как красный, гранатовый, «черешня», «земляника», медный, рыжий. По-прежнему популярны каштановый, махагон, черный (он снова выходит на авансцену моды!). Но и блондинки не сдают своих позиций. Для молодежи особо актуальным является окрашивание прядей цветными красками. В отношении стрижек выбрать есть из чего, но лучше при выборе проконсультироваться со специалистом. Для укладок, фантазий на тему прически даже и в домашних условиях тоже есть все необходимое. Фены и бигуди различных моделей, пенки и муссы для укладок, лаки и прочее, прочее, прочее. Подробнее о стрижках и прическах вы прочтете в книге «Мастер-класс: прически».

Лицо. Кожа лица должна быть ухожена в любом возрасте. Для борьбы и с возрастными морщинами, и с юношескими прыщиками есть много средств. Увы, порой они совсем не дешевы, и речь в данном случае уже не о кремах и лосьонах, а о косметических процедурах вплоть до вшивания под кожу золотой нити. Да, есть и такое. И многое другое, что позволяет современной женщине прекрасно выглядеть.

Наряду с гладкой кожей, у лица должен быть цвет. Солярии, здоровый образ жизни, тональные крема – ждут вас. Нужен лицу и изысканный макияж, соответствующий общему стилю женщины, ее возрасту, времени года и суток. Лицу также нужны выразительные глаза. Капли для глаз, контактные цветные линзы, опять же макияж... А уж о выборе губной помады и говорить не приходится! Предложение – колоссально! Только с цветом не ошибитесь. И главное – не забудьте поухаживать за своими губами, прежде чем их красить. Специальные бальзамы и пилинги для губ тоже существуют.

Фигура. Фигура должна быть подтянутая. Желательно стройная и изящная. В этой области для коммерческих предложений открывается безбрежный простор: тренажерные залы, аэробика, шейпинг, массажеры любых видов, включая вакуумный и электромассаж. Разработаны всевозможные средства для похудения, а также пластические операции, откачка подкожного жира, коррективировка фигуры.

Для ухода за телом косметическая промышленность выпускает уйму полезных препаратов – от ароматических солей для ванн, гелей для душа и кремов для тела до ароматических масел и гелей для коррективировки фигуры.

Одним словом, женщине есть куда потратить свое время, внимание и деньги. Но чего не сделаешь ради моды!

Далее идет все то, во что вы оденете свое ухоженное тело, то, что максимально выгодно подчеркнет вашу индивидуальность. Выбор за вами. Правило одно: во всем придерживайтесь стиля, вдумчиво комбинируйте цвета и формы. Если у вас есть сомнения, вас проконсультируют специалисты-имиджмейкеры.

В мире на сегодняшний день существует все, чтобы женщина могла как можно лучше подчеркнуть свою внешнюю красоту. Красоту, которая требует от женщины настойчивого внимания, а от мужчин – финансирования этого грандиозного проекта.

Радуйтесь тому, что раскрытие вашей внутренней красоты не требует от вас никаких денег. А такая красота все же гораздо более ценна.

В жизни есть место для чудес!

«Невозможное случается, но только там, где в него верят и где его ждут». К этому утверждению можно отнестись скептически в силу того, что тяжелые последствия официального материалистического мышления сделали многих людей менее восприимчивыми к явлениям и идеям, о которых пойдет речь дальше.

К счастью, ядом скепсиса и цинизма отравлены не все. Женщины же, в силу своей природы, всегда интуитивно знали, что в нашей жизни есть место не только прагматизму, но и чудесам. Это внутреннее знание и делает их более восприимчивыми и открытыми для новых идей.

Побеседуем о новом направлении в психологии – нейролингвистическом программировании (НЛП). Изучив его методы, вы сможете действительно помогать себе и другим. Его эффективность фантастична! Люди справляются с неизлечимыми болезнями, страхами, навязчивыми состояниями, комплексами.

Метод НЛП, при всей его внешней простоте, открывает перед каждым человеком огромные возможности! Как в сказке, наше неведомое и таинственное подсознание начинает творить чудеса по нашему велению. Возможно, вы удивитесь, но способность творить чудеса, понять себя (и понять мир опосредованно через себя) заложена в каждом. Только один человек умеет «общаться» со своим подсознанием легко, а другой не умеет даже обратиться к нему за помощью. Все ответы на все наши вопросы заложены в нас. Поэтому наиболее целесообразно и эффективно – заниматься собой, и только собой. Вместо того чтобы пытаться непосредственно переделать соседку, мужа, начальника или мир.

Заниматься собой – вовсе не означает быть эгоистичной. Напротив, такая позиция служит показателем зрелого сознания, видящего тесную связь между внутренними убеждениями, установками и теми событиями, которые проявляют себя во внешних обстоятельствах жизни. Ведь состояние сознания – это состояние жизни.

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.