

# Роза любви и Мужественности

Как стать роскошным  
цветком, привлекающим  
лучших мужчин

**Юлия Ланске**

эксперт по построению отношений  
с успешными мужчинами

Юлия Ланске

**Роза любви и женственности.  
Как стать роскошным цветком,  
привлекающим лучших мужчин**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.922.1

ББК 88.53

## **Ланске Ю.**

Роза любви и женственности. Как стать роскошным цветком, привлекающим лучших мужчин / Ю. Ланске — «Эксмо», 2017

ISBN 978-5-699-94922-9

Как стать привлекательной для достойных и успешных мужчин? Как с ними знакомиться, строить отношения, выходить за них замуж и сохранять чувственность в браке? Эта книга – путеводитель к счастью и гармонии в личной жизни. Эксперт по построению отношений Юлия Ланске предлагает авторскую систему раскрытия вашей женственности: 85 упражнений и техник.

Тест на выявление ваших слабых и сильных сторон. Четкие правила, чтобы прийти к образу женщины-жены, столь привлекательному для мужчин. Азы мужской психологии: чего хотят успешные мужчины, что они любят и как с ними общаться. Благодаря этой книге вы: Раскроете в себе новые грани и качества женщины-жены. Усилите женскую энергетику, которая притягивает успешных мужчин. Выработаете свой неповторимый эффектный стиль. Начнете знакомиться и ходить на свидания с интересными мужчинами. Сделаете самый главный шаг на пути к гармоничным отношениям и счастливому замужеству. В конце книги вы узнаете как получить сертификат на тренинг Юлии Ланске и найдете полезную информацию об открытых вебинарах и онлайн-трансляциях – всё, что нужно, чтобы стать ещё более привлекательной и женственной!

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-699-94922-9

© Ланске Ю., 2017

© Эксмо, 2017

## Содержание

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ	7
Отзывы	9
Почему вам нужна эта книга	12
Предисловие	14
Слои лепестков розы любви и женственности	17
Начинаем работать над собой	18
I. Внешнее преобразование в чувственную женщину	21
Лепесток 1	22
Лепесток 2	26
Лепесток 3	32
Лепесток 4	36
Лепесток 5	40
Лепесток 6	45
Лепесток 7	48
Лепесток 8	52
II. Гармония внутреннего состояния	56
Лепесток 1	57
Лепесток 2	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

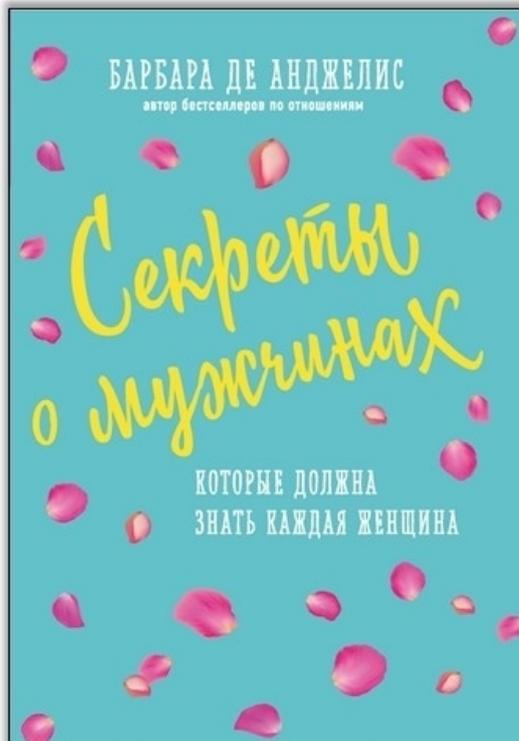
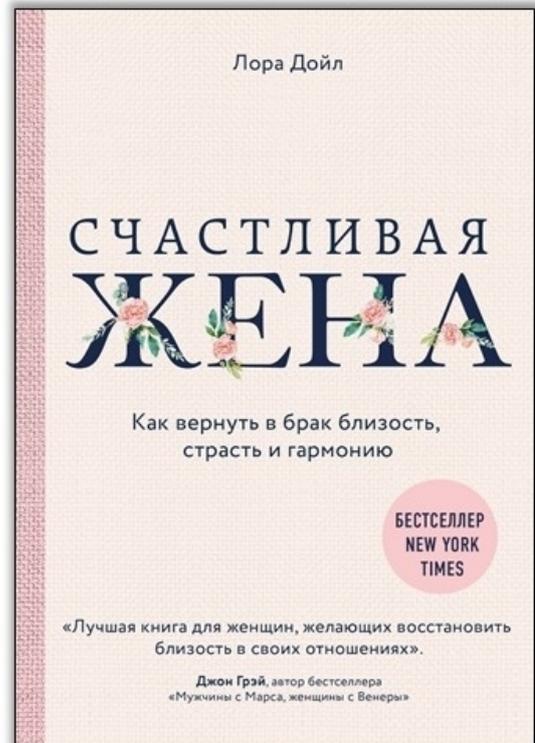
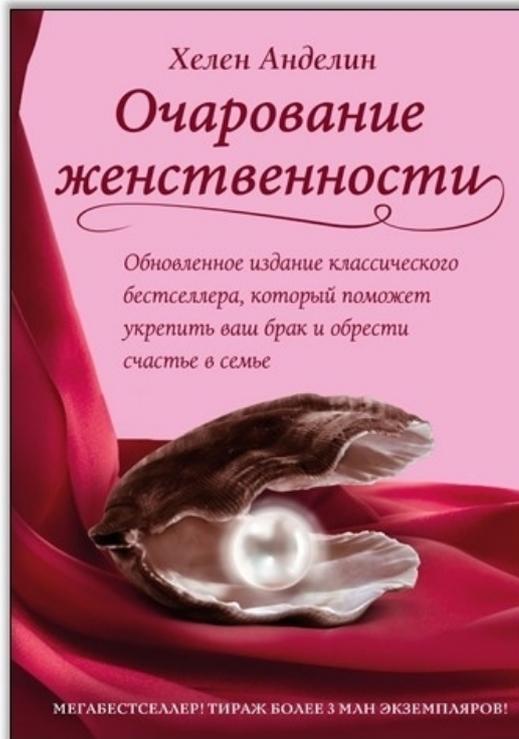
**Юлия Ланске**  
**Роза любви и женственности.**  
**Как стать роскошным цветком,**  
**привлекающим лучших мужчин**

© Юлия Ланске, текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

\* \* \*

## ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



### **Очарование женственности**

В чем секрет счастливого брака? Что делает женщину пленительной в глазах мужчины? Почему одна женщина в браке счастлива и любима, а другая несчастна и разочарована? Ответы на эти вопросы вы найдете в книге Хелен Анделин, которая помогла миллионам женщин по всему миру укрепить свой брак и стать счастливыми. Эта книга предлагает каждой женщине возможность освоить искусство завоевания абсолютной любви и обожания своего мужчины.

### **Счастливая жена. Как вернуть в брак близость, страсть и гармонию**

Брак Лоры Дойл с годами стал невыносимым: близость и уважение в отношениях сменились раздражением и взаимными придирками. Отчаявшись восстановить гармонию в браке, она решила «капитулировать» – перестать контролировать и критиковать мужа. И тогда мужчина, в которого она влюбилась много лет назад, вернулся. Читайте книгу о том, как вернуть близость в отношения и стать самой любимой и желанной.

### **Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина**

Книга Барбары де Анджелис, всемирно известного эксперта в области межличностных отношений, откроет вам особенности таинственного внутреннего мира мужчин. Узнайте о главных женских ошибках в отношениях и научитесь строить прочные и счастливые отношения с любимым.

### **Жизнь в любви. Как научиться жить рядом с любимым человеком долго и счастливо**

Узнайте причины одиночества и откройте для себя секреты счастливой жизни с книгой признанного специалиста в сфере семейной психологии Олега Торсунова. В ней он делится древними сакральными знаниями, которые зарядят вас энергией и помогут построить гармоничные отношения с самыми близкими людьми.

## ОТЗЫВЫ

Юлия ведет просто потрясающий тренинг!

Я подкачала свои лепестки, прошла через многие свои барьеры и страхи (например, написать первой мужчине в интернете для знакомства). После всего этого мне стало проще и легче жить. Я стала с *умом* и пониманием одеваться, следить за своей мимикой, осознала свою ценность как личность. После прохождения Юлиного тренинга со мной познакомились несколько мужчин, а через три месяца я встретила своего человека, и он сделал мне предложение!

Сейчас я строю отношения с любимым мужчиной и готовлюсь к свадьбе!

*Ольга, 35 лет,  
Москва*

После развода с мужем я думала, что еще успею выйти замуж. 15 лет пролетели быстро, я отметила 50-летний юбилей, а достойного мужчину так и не встретила.

Юлия помогла мне вернуть веру в то, что у меня есть возможность выйти замуж за успешного мужчину. На тренинге я проработала «Розу любви» и увидела свои минусы. После долгого перерыва в отношениях я с воодушевлением зарегистрировалась на сайте знакомств, начала входить в коммуникацию с мужчинами. Мне начали писать мужчины из многих стран мира! А спустя несколько месяцев я получила предложение руки и сердца!

*Виктория, 50 лет,  
Благовещенск*

Видеокурсы Юлии «Грация роскошной женщины» и «Роза любви и женственности» помогли мне восстановить утраченные с годами женственность и чувственность. В моей жизни начали появляться интересные мужчины, я почувствовала себя настоящей женщиной – желанной, милой, романтичной! А недавно я получила предложение руки и сердца от самого лучшего в мире мужчины!

*Валентина, 45 лет,  
Санкт-Петербург*

Я под большим впечатлением от Юлиного тренинга! «Расширение границ», о которых Юлия говорила, началось прямо на уроке. Я нашла для себя ответ на мучивший вопрос – что же случилось такого со мной и с мужчинами, что ушла легкость знакомства, игра в общении и удовольствие от этого процесса?

Я просто почему-то вычеркнула этот процесс из своих «любимых дел»! Это открытие было таким мощным, что в тот день я не могла заснуть от потока мыслей!

*Любовь, 33 года,  
Екатеринбург*

Я воспитала трех прекрасных детей, стала успешной бизнес-леди, окончила два университета, но я не знала самого главного – как стать счастливой. Тренинг Юлии открыл для меня целый новый мир – я не думала,

что в 47 лет надену великолепное белое платье – точь-в-точь, как мечтала в детстве. Не думала, что после усталости от 25 лет одиночества в прошлом браке я встречу человека, с которым буду так счастлива. Мой муж – успешный бизнесмен, его компания работает в 40 странах по всему миру. Бизнес, конечно, не главное, но он показывает умение организовать свою жизнь и брать на себя ответственность.

*Инна, 47 лет,  
Москва*

Мне очень нравится послышное раскрытие «розы» счастливой женщины в тренинге Юлии. Я прошла много разных тренингов, но только благодаря Юлиным урокам я смогла раскрыться как женщина и наконец-то получить предложение от любимого мужчины!

*Наталья, 38 лет,  
Киев*

Учиться у Юлии – одно удовольствие! Как, оказывается, приятно и удивительно быть женщиной – ловить восторженные взгляды мужчин, знакомиться и строить отношения!

*Мария, 29 лет,  
Новосибирск*

Мне 56 лет, и два года назад я потеряла отношения со значимым для меня мужчиной. Мне хотелось разобраться в себе: что со мной не так? Я решила пойти на тренинг Юлии. Каково же было мое удивление, когда после двухлетнего перерыва мне позвонил и попросил о встрече мой «потерянный» мужчина!

*Ирина, 56 лет,  
Саратов*

Раньше со мной никогда не знакомились статусные успешные мужчины, постоянно попадались либо молодые мальчики, либо совсем взрослые мужики-работяги. Тренинг Юлии мне очень помог – я смогла раскрыться, стать более женственной, у меня начали появляться интересные знакомства, продолжаю работать над своим женским предназначением!

*Светлана, 33 года,  
Минск*

Очень понравилось первое занятие с Юлией. За собой заметила, что мне нравится ловить на себе взгляды мужчин. На работе чувствуется внимание коллег и какое-то особое отношение, женщины-коллеги это тоже заметили. Думаю, что скоро все получится!

*Анна, 25 лет,  
Самара*

Поделюсь своим опытом – пока только общения онлайн. Немного изменила свои фото в анкете. По Юлиной методике начала строить общение с несколькими мужчинами. Ответили ВСЕ! Я даже не ожидала. С некоторыми веду переписку, держу «интригу».

*Екатерина, 30 лет,  
Одесса*

После первого занятия с Юлией появилась какая-то смелость и задор. Флиртовать без определенной цели оказалось забавно. Раньше все время думала о последствиях, а сейчас появилась легкость. «Роза» дала уверенность и повысила самооценку! А когда ты чувствуешь себя настоящей леди, то и окружающие тебя так воспринимают.

*Лиза, 28 лет,  
Нижний Новгород*

На тренинг к Юлии я пришла с опытом «привлекаю успешных мужчин, но не тех». Но при этом я была скованна в общении, если мужчина мне действительно нравился. Поэтому я оттачивала навыки общения с интересными мне мужчинами. Благодаря тренингу «Роза любви и женственности» я чувствую, как сама расцвела! Окружающие это тоже замечают – как мужчины, так и женщины!

*Евгения, 37 лет,  
Севастополь.*

Я начала изучать тренинг «Роза любви и женственности», и уже после первых 2 уроков у меня масса инсайтов даже на внешнем слое внешнего вида (а я работаю в индустрии красоты!).

У Юлии очень сильный тренинг и масса реально полезной информации. Я очень довольна!

*Лолита, 41 год,  
Тюмень*

Общение с Юлей очень на многое открыло глаза.

Я стала уверенно общаться с любыми мужчинами, даже с молодыми людьми моей дочери (я одинокая мама, все эти 16 лет чувство «неполноценной маленькой семьи» у меня присутствовало, но после прохождения тренингов многое изменилось в моем восприятии). Полученные на тренинге знания оказались очень полезными в разговорах с дочерью и в каких-то подсказках ей о том, как себя вести.

*Инга, 46 лет,  
Курск*

4 июля в Америке национальный праздник, а у меня и сотни девушек во многих странах это день рождения нашего любимого тренера, наставника, вдохновителя, а для многих и «открывателя Америки» в вопросах построения отношений, нашей ЮЛИИ! Будьте здоровы, любимы, это самое главное. Вы взошли на свой Олимп и щедро делитесь с нами своими знаниями, силой, любовью, являясь и богиней, и Купидоном в одном лице. Долгих лет жизни вам и вашей семье!

*Виктория С., 39 лет,  
Днепропетровск*

## Почему вам нужна эта книга

Главная цель этой книги – помочь тонко и искусно раскрыть вашу женственность и привлекательность, заставить каждую грань вашего образа играть яркими красками.

### Для всех женщин

Эта книга подойдет как незамужней женщине, чтобы привлечь достойного мужчину в свою жизнь и счастливо выйти замуж, так и замужней женщине – книга поможет ей расцвести, освежив интерес и чувства мужа.

### Авторская методика

В основе книги лежит авторская методика преображения женщины «Роза любви и женственности». Ваша «роза» – это целостный женский образ, состоящий из нескольких граней (слоев лепестков).

### Тест

Эта книга – своеобразный тест на выявление слабых лепестков вашей розы и свод рекомендаций, как усилить их, чтоб прийти к образу Чувственной Жены, столь привлекательному для мужчин.

### Личный опыт

Книга построена на личном опыте автора и реальном опыте более тысячи учениц. В книге даются 85 упражнений и техник, которые доказали свою эффективность временем, а также опытом счастливых пар.

## Как читать эту книгу?

**Способ 1.** Прорабатывать слой за слоем с 1-й по 7-й и внедрять в жизнь.

**Способ 2.** Прочитать всю книгу, пройти тест и внедрять там, где будет необходимо.

**Способ 3.** Начать прорабатывать самые важные слои по выбору женщины – например, слой коммуникации, знакомств и отношений.

## Эта книга для женщин, которые мечтают:

**Стать привлекательными** для интересных, успешных, серьезных мужчин, но не знают, как это сделать.

**Получать удовольствие** от искреннего всестороннего внимания и выбрать среди лучших кандидатов любимого мужчину.

**Без стеснения и зажатости общаться** с представителями сильного пола и восхищаться собой.

**Начать знакомиться, встречаться и строить отношения**, ведущие к счастливому замужеству.

Если женщина замужем, **внести чувственность и новизну в семейную рутину**, приятно удивить мужа, вернуть страсть и «перчинку» в отношения.

**Понять**, какую жену хотят видеть рядом с собой достойные мужчины, и стать ею.

### **Кому она не подойдет:**

Тем, кто **намерен просто прочитать**, но ничего не делать.

**Скептикам**, а также тем, кто и так все знает сам.

Тем, кто **привык только жаловаться на жизнь**, вместо того чтобы что-то делать.

Женщинам, которые **мечтают выскочить замуж за состоятельных мужчин** с целью чистой наживы.

**Мужененавистницам** и женщинам, которые считают, что существует лишь два мнения: их и неправильное.

### **Чего точно не будет в этой книге:**

- Волшебных таблеток и обещаний моментального результата.
- Воды, нудных лекций по психологии и пустых слов.
- Пикап-советов, руководств по соблазнению.

### **Что вам даст книга-тренинг «Роза любви и женственности»**

**Осознание** слабых «лепестков» вашего образа женщины-жены и эффективные способы их усиления.

**Азы мужской психологии**: чего хотят мужчины, что они любят и как с ними общаться.

**Шанс** изменить себя и отношение к себе.

**Возможность** обрести уверенность в своей привлекательности.

**Умение** вызывать и удерживать интерес мужчин.

## Предисловие

Здравствуйтесь, милые женщины. Меня зовут Юлия Ланске, и я хочу поделиться с вами тем, что знаю и умею сама. Тем, что у меня получилось, и тем, чему я профессионально обучаю женщин как тренер по отношениям более четырех лет. Мое главное достижение формулируется очень просто – я счастливая женщина. Счастливая во всех отношениях: я занимаюсь тем, что мне нравится, у меня прекрасная семья. Поистине счастливой я стала именно благодаря замужеству, к которому шла восемь лет. Но давайте по порядку.

Я выпускница Московского государственного технического университета имени Баумана. Окончила вуз с красным дипломом и была единственной девушкой в группе. Бауманка стала не только школой по информатике, но и школой жизни – в понимании мужской психологии, потребностей и желаний мужчин. После Бауманки более 10 лет я работала в сфере маркетинга. Я вела мужские бренды премиального сегмента и приумножила практические знания: от личного общения со статусными мужчинами до создания более сотен успешных проектов для них. Именно на этой работе я научилась понимать, что происходит в голове у мужчин. Это захватило меня полностью!

Признаюсь, когда я говорю мужчинам, что я «бауманка», – я вижу по их взгляду, что начинаю им нравиться и они сразу выделяют меня из толпы.

Конечно, это не единственный мой козырь. Я умею нравиться мужчинам и с удовольствием научу этому и вас!

Более 22 лет я погружена в психологию успешных, реализовавших себя мужчин, и это мощнейший опыт, который я передаю своим ученицам. Я помогаю женщинам строить счастливые отношения и выходить замуж.

Среди моих учениц есть женщины от 25 до 65 лет, без детей или с одним, двумя и даже тремя детьми. Мои ученицы выходят замуж за статусных мужчин – руководителей, представителей политической и бизнес-элиты, дипломатов, общественных деятелей.

Я защитила высшую степень MBA – Executive MBA в венском университете бизнеса и экономики и американском университете менеджмента Карлсон, этот опыт вернул меня на студенческую скамью с топ-менеджерами ведущих мировых компаний и углубил понимание психологии статусных мужчин.

Сегодня я сертифицированный мэтчмейкер (сватовство) и коуч. А также создательница брачного агентства нового формата и признанный тренер. Благодаря только индивидуальным тренингам по замужеству за три года мне удалось способствовать созданию более 100 пар, более 50 семей, в которых родились на свет более 20 малышей!

Оглядываясь назад, я чувствую, что самым ценным опытом стала встреча с моим мужчиной и замужество. Остальные мои достижения несут лишь часть глубинного женского смысла, мудрости и счастья!

К своему замужеству я шла 8 лет. Почему так долго, спросите вы? Действительно, замуж выйти легко! А вот выйти замуж за своего человека, стать его любимой, единственной женщиной и быть поистине счастливой в семье на ближайшие лет 50 – непросто! Это первый, и единственный брак для меня и моего супруга. Супруга статусного, интересного и горячо любимого. Я встретила его в 30 лет, когда ему было 43, и он поначалу говорил мне, что не женится вообще. Мы официально вместе уже восемь лет.

Это был непростой путь, но он помог мне разработать собственный алгоритм замужества, которым я готова поделиться с вами!

Когда я стала мамой, я осознала, что для каждой женщины важно реализовать столп жены и материнства – в этом наше женское предназначение. Я поняла, что главное в жизни женщины – построить крепкий храм семьи и что важно родить ребенка в счастливых отноше-

ниях, наполненных любовью. Если ребенок родится в любящей семье, он сможет привнести более высокие ценности в этот мир.

***Так я пришла к миссии:***

*МОЯ МИССИЯ* заключается в создании как можно большего количества счастливых семей.

Ко мне начали ходить подруги, а затем и их подруги – сработало сарафанное радио. Все хотели понять, как и где встретиться с мужчиной, как выбрать своего человека и как создать крепкие отношения, которые приведут к созданию счастливой семьи. Я поняла, что мой опыт знания мужской психологии очень востребован и необходим женщинам, как воздух!

В 2013 году я открыла «Бутик трансформации жизни Юлии Ланске». Попробую объяснить, почему я пришла к этому названию. Бутик – это место, где можно приобрести что-то полезное, красивое и... дорогое. Дорогое в данном случае – это знак качества. Дорогое – значит, действительно хорошее, дорогое вашему сердцу, – то, что действительно достойно вас и наполняет вас счастьем. Но для этого надо трансформировать, то есть изменить к лучшему вашу жизнь.

В своем Бутике я не только веду тренинги, но и создаю уникальную атмосферу: вместе с ученицами мы идем по пути к осуществлению самых заветных желаний.

За четыре с половиной года тренерства я набрала много опыта – личного и основанного на практике работы с одинокими женщинами. Сейчас я могу рассказать многое о женщине даже по фотографии – я понимаю, какой эту женщину видят мужчины и какие качества ей следует доработать или развить, чтобы обрести гармоничные и счастливые отношения. Моя система работает – мои ученицы выходят замуж и создают счастливые семьи. Этим счастлива и я!

Я создала 15 уникальных тренингов, веду открытые онлайн-семинары – более 40 часов в неделю, которые можно посетить бесплатно.

В проекте Бутика заняты ведущие тренеры и мастера:

*Александр Рапопорт* единственный мастер, являющийся в одном лице и известным актером театра и кино (Александра можно лицезреть на сцене театра Современник), и врачом-психотерапевтом с полувековой практикой в России и за рубежом, и тренером, занимающимся взаимоотношениями мужчин и женщин. Автор и ведущий блистательных теле- и радиопроектов: «Школа разума», «Мужская территория», «Хочу вашего мужа», соведущий программы «Люблю не могу», ведущий радиопрограммы «За час до полуночи» на Серебряном дожде.

Неподражаемый мужчина, любящий и любимый муж уже более 50 лет.

*Анна Носатова* – актриса театра и кино, выпускница РАТИ (ГИТИСа), лондонской театральной школы ЛАМБДА. Фильмография актрисы насчитывает более 50 кино- и телепроектов с ведущими и главными ролями. Продюсер и режиссер.

*Михаил Гаврилов* – актер театра и кино, окончил театральный институт им. Щукина, в его фильмографии ведущие и главные роли более чем в 30 кино- и телепроектах, участвовал в шоу на Первом канале «Ледниковый период».

*Владимир Лазарев* – эксперт элитных и редких напитков. Более 15 лет сотрудничает со статусными мужчинами. Исследователь мужских хобби и увлечений. Тренер проектов, открывающих секреты мужских интересов, с многолетним стажем.

В чем уникальность моей системы, спросите вы?

Во-первых, чаще знаниями делятся психологи, а я только получаю третье высшее по психологии – то есть моя система не черпается из классической психологии по учебникам, она идет из собственного практического 22-летнего опыта работы со статусными мужчинами, почти восьмилетнего счастливого замужества и 4,5-летнего опыта практики ведения женщин в группах и индивидуально.

Во-вторых, я никогда не проходила тренингов и не читала книг по отношениям, в моей менеджерской позиции в корпорации просто было некогда этим заниматься. Я всегда что-то предпринимала, чтобы строить свое женское счастье, а будучи ежедневно окруженной мужчинами, я смогла понять, что работает, а что нет. Сплошная практика – это и есть основной источник моих знаний, и он уникален. То, что вы прочитаете в этой книге, – вы не найдете больше нигде!

В-третьих, опыт тысяч учениц говорит о том, что моя система работает! Если бы в свое время у меня была эта книга-тренинг, я бы встретила своего мужа не через 8 лет, а всего через год.

Благодаря тому что Александр Рапопорт живет то в Нью-Йорке, то в Москве, а я – между Веной и Москвой, – наш проект поистине международный, соединяющий лучшие семейные традиции СНГ, Европы и Соединенных Штатов. Наши ученицы выходят замуж и за иностранных граждан, и за русских эмигрантов, и за русскоговорящих мужчин, проживающих на территории СНГ.

Сегодня я полностью поглощена построением уникальной системы создания счастливых семей и отношений. Я участвую в международных конференциях индустрии знакомств и отношений и получаю множество приглашений выступить с моими лекциями.

Именно с целью «подсказать и направить» я разработала программу *«Роза любви и женственности. Как распрощаться с одиночеством и встретить свою любовь»*. Это система раскрытия вашей внутренней женщины. Она необходима всем – одиноким женщинам, женщинам в браке или тем, кто состоит в отношениях.

Хочу объяснить вам название. Роза – это цветок. Не просто цветок – самый красивый, королева среди цветов. Бутон розы содержит до сорока и более лепестков, о чем и не догадаться, когда она только-только начинает раскрываться. Зато когда роза наберет цвет – глаз не оторвать. То же самое произойдет и с вами – когда вы позволите себе раскрыться. Лепестки – это ваша природа, ваши навыки и умения, и я не устану повторять: работайте над собой, чтобы довести вашу Розу – вашу женщину – до совершенства! Жизнь летит быстро, и не делать ровным счетом ничего, чтобы стать лучшей женщиной, – большая ошибка! Даже если оставить мужчин за скобками, стать лучше для себя самой – это уже достижение, которое повлечет за собой все остальное и сделает вашу жизнь лучше и насыщенней.

Человечество сегодня научилось строить бизнесы и корпорации, а умеем ли мы быть счастливы в семье? Умеем ли мы созидать семейное счастье, так чтобы ежедневно черпать бесконечно сильную энергию для творчества в этом мире? В этом я вижу основную задачу и смысл моей деятельности как эксперта.

Я пишу эту книгу, чтобы дать возможность женщинам, мужчинам и, самое главное, детям – жить счастливее! Я благодарю издательство «Эксмо» за предоставленную возможность! Я благодарю вас, дорогая читательница, за то, что вы слышите свое сердце, глубинную женскую мудрость, чувствуете ваше женское предназначение и хотите раскрыться, подобно розе, в гармоничных отношениях! Ваше стремление не только ради вас, но и ради вашего мужчины, ваших детей и вашей семьи, а значит, и для мира в целом!

*Ваша Юлия Ланске*

## **Слои лепестков розы любви и женственности**

Чтобы влюбить в себя мужчину, удерживать и повышать его интерес к себе, а впоследствии счастливо выйти замуж, нужно гармонизировать себя по 7 женским чакрам. Проработка даже одного слоя даст вам хороший результат, а раскрытие всей вашей «розы» принесет любовь, счастье и успех в жизни.

- Внешнее преображение в чувственную женщину-жену.
- Гармония и внутреннего состояния.
- Язык и грация вашего тела.
- «Вкусное» общение с мужчинами. Умение общаться и строить отношения.
- Управление эмоциями.
- Сексуальная привлекательность.
- Ваше предназначение и уникальность.

## Начинаем работать над собой

*Счастливей роза, ставшая духами,  
Чем та, что на нетронутом кусте  
Живет и гибнет в святости пустынной.*

*Уильям Шекспир. Сон в летнюю ночь*

Как вы думаете, какова вероятность того, что нужный и подходящий вам мужчина совершенно случайно встретится вам в жизни? 5 %? 10 %? И пусть веру в чудеса никто не отменял, но такого счастливого случая можно ждать всю жизнь. Только с помощью настойчивости и самостоятельного движения к цели вы вымостите дорожку к своему счастью.

С чего начать? Начните с себя. Займитесь своей самооценкой, внешностью, походкой и речью, найдите в своем образе слабые места и уделите им особое внимание. Не ждите подарка свыше, начните сами строить свое счастье.

**«Но на это может уйти вся жизнь!»** – можете подумать вы. И будете правы! Без четкого руководства взять правильный курс очень сложно.

Поэтому здесь и сейчас я предлагаю вам начать этот прекрасный путь работы над собой, над каждой гранью своего образа, по особой методике, аналогов которой вы не найдете нигде.

С радостью представляю вам Розу Любви и женственности, уникальный тренинг-тест.

Забегая вперед, расскажу вам самый главный принцип работы методики «Роза Любви и женственности». Вы познакомитесь со всеми слоями лепестков и оцените, какие лепестки у вас на уровне, а какие «проседают». Так вы поймете, какую грань вашего целостного образа нужно доработать, чтобы создать образ чувственной женщины-жены.

### **Внешнее преображение в чувственную женщину-жену**

Самый простой слой Розы. Именно с этой грани образа вы начнете преображение – встречают, как вы знаете, по одежке. Да и внешне всегда преобразиться проще, чем внутренне. К тому же в этой сфере (по сравнению со следующими слоями Розы) огромное множество специалистов, которые смогут вам помочь. Но в этой книге вы также найдете то, чего вам не расскажут стилисты и имиджмейкеры. Вы узнаете о дресс-коде женщины-жены, о деталях ее внешности с точки зрения отношений с мужчиной, а также почему и как следует уделять им внимание, чтобы привлекать, восхищать мужчин и прийти к желанному образу.

### **Гармония внутреннего состояния**

Этот слой посвящен тому, что женщина транслирует вовне: энергетике, чувственности, уверенности, – а также обнаружению и разрушению тех психологических барьеров, которые не пускают женщину к ее счастью. Комплексы, зажимы, стеснительность и скованность – вот главные препятствия, мешающие мужчинам разглядеть в вас женщину-жену и вашу внутреннюю красоту. В этой главе вы научитесь удерживать мужчин своей энергетикой после того, как они обратили на вас внимание.

### **Язык и грация вашего тела**

От того, как «говорит» ваше тело, зависит то, как мужчины реагируют на вас. Захотят ли они продолжать общение с вами и строить отношения. Если язык тела недостаточно развит, это влияет на общее впечатление о вас!

Третья глава книги-тренинга поведает вам, как невербалика может помочь в построении отношений с мужчиной и как развить в себе грациозность, даже если в школе вы прогуливали занятия по ритмике. Каждая женщина, которая стоит за плечом успешного мужчины, – неважно, жена она ему или любимая подруга, – умеет восхищать и пленять мужчину без слов. Научитесь и вы.

### **«Вкусное» общение» с мужчинами. Умение общаться и строить отношения**

Любое знакомство начинается с разговора. От того, насколько хорошо вы умеете общаться и цеплять мужчину в беседе, может зависеть развитие ваших отношений. В 4-й главе вы постигнете азы мужской психологии, поймете, как включать мужчин в беседе, о чем говорить с ними, чтоб произвести лучшее впечатление, и как начать выстраивать долгосрочные отношения, ведущие к семье.

### **Управление эмоциями**

Мы, женщины, – очень эмоциональные натуры. Но часто наши эмоции либо бьют ключом, либо находят свое выражение на языке тела. В этой главе вы узнаете, как усмирить свою эмоциональную натуру и транслировать лишь нужные эмоции – усиливающие женскую привлекательность.

### **Сексуальная привлекательность**

85 % женщин имеют неправильное понятие о сексуальности. Они выражают ее в ярком макияже, вызывающей одежде и зазывном поведении. Но настоящая сексуальность отнюдь не в этом. Это ваше внутреннее качество, а если быть точной – целый набор качеств, которые можно и нужно развивать. В этой главе вы узнаете, от чего зависит истинная сексуальность женщины, как раскрыть в себе ее источник и запасть мужчине в самое сердце. А также о том, как создать свой парфюм сексуальности и, нанося несколько капель, стать самой желанной женщиной для вашего мужчины.

### **Ваше предназначение и уникальность**

Что важнее: реализовать предназначение женщины – созидательницы и хранительницы семейного очага – или предназначение личности? Какова роль семьи в жизни женщины и в чем ваша уникальность? Чего вы хотите от жизни? Ведь только осознав это, возможно построить долгосрочные отношения. В чем мудрость женщины, счастливой в отношениях, и как к этому прийти? Все это вы узнаете из последнего, финального слоя Розы.

Каждый из этих слоев включает в себя еще 8 лепестков и лепесток мудрости. Это означает, что вы можете потренировать себя по 57 критериям!

Кроме этого, вас ждет масса реальных примеров из жизни, техник и упражнений, которые помогут слабым лепесточкам вашей Розы укрепиться и расцвести. И самое главное – в конце вас ждет тест, который покажет, какие конкретно лепестки вашей Розы вам нужно развить.

Все слои Розы – для удобства я буду писать это слово с большой буквы, подразумевая под цветком вас, – очень важны.

Я дам вам практические рекомендации, как познакомиться с мужчиной, а точнее – как подтолкнуть его к знакомству.

Ваша задача – работать над каждым своим лепестком, потому что вы – Роза необычная. Вы – Роза, которая готова сама себя выращивать и раскрывать. Для чего? Да чтобы стать лучшей, разумеется. И найти свое счастье.

Конечно, внешнее и внутреннее тесно взаимосвязаны. Если женщина злая или, простите, глупенькая, но при этом красавица, рано или поздно это все равно раскроется. Но сначала мужчина видит только то, что... видит. Он еще не знает, какая вы, но его к вам тянет, потому что внешне вы привлекательны. Слова «тянуть» и «привлекать» являются синонимами. Привлекать – это значит возбуждать интерес к себе. Вот этим вы и должны заняться в первую очередь, если хотите познакомиться с достойным во всех отношениях мужчиной.

Мы с вами начнем с верхнего слоя, с того, что очевидно бросается в глаза, – с вашей внешности. Как правило, этот слой проработать легче всего. Свое внешнее преобразование можно доверить профессионалам – имиджмейкерам, стилистам, но можно справиться и своими силами. Ухаживать за собой – занятие очень приятное, оно зарядит вас положительной энергией, уберет все зажимы и страхи. Однако хочу предупредить – создать новый эффектный образ, подобрать прическу, цвет волос, подходящую по стилю одежду – это относительно простая задача по сравнению с тем, что относится к области прокачивания энергий и приобретения новых привычек. Так что мы с вами и пойдём от простого – к сложному.

Все женщины разные, у каждой своя изюминка, своя работа, своя дорога в жизни, и в то же время есть нечто такое, что нас объединяет: мы – прекрасный пол. Мы – цветы, которыми надо любоваться. И вот не надо этого: «Когда мне следить за собой? Кручусь целыми днями как белка в колесе, домой приходишь – уже ничего и не хочется». Тут вопрос инвестиций в свое женское и личное счастье! Попробуйте перешагнуть через свое «не хочу», встряхнитесь, «почистите перышки», и... крутиться вам будет гораздо веселее. Потому что вы почувствуете энергию отклика на ваше преобразование.

Надеюсь, что вы загорелись и я убедила вас в необходимости изменений, а точнее – в необходимости постоянной работы над собой. Моя первая задача – подсказать вам, как женщина должна выглядеть внешне и меняться в зависимости от обстановки и времени, чтобы заинтересовать мужчину.

**I. Внешнее преобразование в чувственную женщину**  
**Первый слой. Внешнее преобразование**  
**в чувственную женщину**  
*Из каких лепестков состоит первый*  
*(внешний) слой Розы Любви и женственности*

- ♥ Стиль и образ женщины-жены
- ♥ Лицо жены (от улыбки до макияжа)
- ♥ Волосы, локоны, прически
- ♥ Фигура и изящество тела
- ♥ Тонкости гардероба женщины-жены
- ♥ Ножки. От обуви до чулочек
- ♥ Аксессуары, ароматы
- ♥ Калейдоскоп образов

*Все вместе, эти лепестки составят ваш новый образ.*

*Внимание! Очень важно, чтобы вы были готовы к изменениям.*

## Лепесток 1

### Стиль и образ женщины-жены

*Мужчинам нравятся женщины, которые одеты хорошо, но не слишком бросаются в глаза.*

**Коко Шанель**

В этой главе предлагаю поговорить о том, как формируется образ женщины-жены. Мужчина любит глазами, поэтому первый слой и лепесток Розы начинается с внешнего вида. Практически все мужчины включаются на внешние параметры женщины и ее проявление – на некий образ, облик, который она транслирует. Прямо сейчас ответьте, пожалуйста, на два вопроса:

**КАКИЕ**

мужчины включаются на вас?

Например, молодые успешные люди или мужчины попроще, свободные или женатые, галантные джентльмены или неотесанные хулиганы. Иными словами, довольны ли вы теми мужчинами, которые обращают на вас внимание? Хотели бы выйти замуж за одного из них?

**КАК**

мужчины включаются на вас?

Предлагают знакомство везде – на улице, в пробке, в метро? Или не замечают вас, например, несмотря на то, что вы три года работаете вместе? А может, мужчины вам сразу предлагают легкие, ни к чему не обязывающие интимные отношения? Или сразу настроены на серьезные отношения?

### **А теперь проанализируем ваши ответы**

Если вам нравятся окружающие вас мужчины и намерения у них серьезные, вам осталось только построить крепкие отношения со своим человеком. В этой книге вы найдете подсказки и руководство к действию, как стать еще счастливее и любимей.

Если вы та женщина, которая привлекает классных мужчин, но эти мужчины не предлагают вам серьезных отношений, или наоборот – вы привлекаете мужчин, которые хотят создать с вами семью, но вам кажется, что это неподходящие мужчины, вы – та женщина, которая «не созрела», чтобы притягивать самых лучших мужчин. С Розой вы раскроетесь максимально и научитесь быть единственной и любимой женщиной.

Если вы, читая эти строки, понимаете, что мужчины на вас включаются редко или слабо, эта книга поможет вам проработать себя, чтобы встретить достойного мужчину и построить с ним отношения.

### **Если мужчина обращается к вам, как**

- к легкодоступной девушке
- к «жилетке» и рассказывает о «бывшей» или о своих проблемах

- к «сильной женщине», прося помощи
- к лицу среднего рода и т. д., то...

вы не транслируете образ женщины-жены! Вы пока не обрели тот образ, который притягивает интересных мужчин для серьезных отношений.

Итак, все женщины хотят быть стильными, женственными, притягательными, но что такое стиль женщины-жены, понимают не все. Давайте разбираться. Стиль в широком смысле – это форма жизни, которая складывается из особенностей общения, поведения и мышления. Это то, как вы живете, чем интересуетесь, с кем и как общаетесь, о чем думаете и... думаете ли вообще.

В более узком смысле стиль и имидж – это созданный женщиной или подсказанный стилистами некий образ, в котором женщина себя ощущает комфортнее всего, это внешняя оболочка, соответствующая ее нутру. Кто-то любит залезть в кокон и спрятаться – такой женщине будет комфортно в объемной одежде, с челкой, закрывающей глаза. А балерина стянет волосы в пучок, вытянется хрупкой стрункой и, грациозно обтянув стан, пропорхнет мимо. Выбранный вами стиль отражает ваш образ жизни. Мужчина по вашему стилю считает многие вещи о вас. Поэтому он либо подходит к вам, чтобы познакомиться, либо проходит мимо.

Если к вам часто подходят мужчины с несерьезными намерениями, значит, вы транслируете образ любовницы. Яркий макияж, броские тона в одежде, меха, перчатки, ботфорты, шляпки, мини-юбки и все обтягивающее – это антураж любовницы. Она сексуальна, она желанна, но мужчина не воспринимает ее как будущую жену. Он воспринимает ее как объект для собственного удовлетворения здесь и сейчас или в перспективе двух месяцев, и все.

Можно быть сексуальной и в образе жены. Но это другая сексуальность – достойная, не совсем доступная. Женщина как бы говорит мужчине: «Я достойна лучшего, и тебе нужно постараться, чтобы меня завоевать». Попробуйте поменять свой стиль на более закрытый, серьезный, но женственный. Пастельные тона вместе с сочными вкраплениями в одежде, юбка-карандаш, брюки, сужающиеся книзу, туфли-лодочки на невысоком каблуке, естественный макияж. Практически все успешные мужчины любят классику, стиль и ценят оригинальность. А значит, ищут в женщине эти уникальные сочетания. Образ жены как магнит притягивает достойных мужчин.

Когда женщина одета со вкусом, она элегантна, подчеркивает достоинства, уверена в себе, чувствует себя комфортно и в итоге гармонична. А значит, притягательна для мужчин. В образе женщины-жены присутствуют 5 главных критериев:

### **«Ощущение трофея»**

Вспомните Али-Бабу, тайную комнату-пещеру, в которой хранились сокровища. Мужчине приятно чувствовать, что у женщины в недрах – сокровища, а его задача – завоевывать ее и подобрать волшебное слово. Женщине важно дать понять мужчине, что она наполнена сокровищами, а он может стать победителем.

Здесь мы говорим о скрытой сексуальности женщины, которую не следует слишком подчеркивать. Старайтесь во внешнем облике не переусердствовать с чересчур открытой или закрытой одеждой.

Выбирайте длину платья не выше колена, не очень глубокое декольте, а если оно выдающееся, то захватывайте с собой накидку или пиджачок, который можно снять или накинуть, в зависимости от ситуации. Старайтесь избегать корсетов или маек на тонких бретельках, делая выбор в пользу широких бретелей, рукавов или шелковых крылышек, прикрывающих плечи. Забудьте про свободную балахонную одежду, которая скрывает недостатки фигуры и

тем самым кричит: «Подо мной трофей нет!» Но и не обтягивайте себя, демонстрируя всем свои прелести, – так вы раздариваете свой трофей. Выбирайте элегантный крой, который подчеркивает фигуру.

### **«Умение держать границы»**

Приведу вам пример из жизни. В светской тусовке приняты приветствия между знакомыми людьми. Считается, что ты своя, когда приходишь и со всеми заметно здороваешься, машешь ручкой, с особо приближенными целуешься в щечки по два-три раза.

А теперь представьте: вы заходите в помещение и следуете этим вошедшим в обиход правилам. Махнули пятерым мужчинам и трем девушкам, улыбнулись семерым, с тремя поцеловались. А где-то в глубине ресторана на этом мероприятии сидит достойный мужчина, которому вы понравились, и он наблюдает за вами с той минуты, как вы вошли. У него вспыхнула надежда, но понравившаяся девушка только что раздарила свой трофей всем окружающим. Она не жена, а светская львица-девица!

Ваша задача – научиться приветствовать друзей легким кивком, словно королева.

На эту тему я записала для вас специальное видео, которое вы найдете на моем Ютуб-канале. Ведь проще один раз увидеть, чтобы в точности воспроизвести почтенное приветствие головой и показать границы вашей радости на эмоциональном уровне.

А что в одежде поможет держать границы? Воротнички, манжеты, стильные и строгие аксессуары, элегантные пояса. Этот образ несет ощущение, что вы сидите в седле, достойно держа свою осанку.

### **«Притягательная цветовая гамма»**

Не кричащая, вырви глаз, так что все обратят внимание, и не бледная поганка, которая сравнялась с цветом стен, дивана или портьер и стала незаметным «шкафом». Стандартные офисные сухие тона и строгие крои также не являются привлекательными.

Можно сделать исключение, если вы очень сексуальная блондинка и строгий костюм скрывает ваш трофей, но вы в таком амплу как раз маните глаз. Достойные насыщенные цвета или спокойные, нейтральные тона с яркими элементами станут лучшим выбором.

Все-таки наша задача – выделяться из толпы, но тут понадобятся эмоции и работа телом!

### **«Изюминка»**

Мужчине легче заметить и запомнить вас, если есть что-то, что вдруг приковало его взгляд. Например, принц Уильям заметил Кейт Мидлтон во время благотворительного показа мод в Университете, когда она шла в полупрозрачном платье. И дело тут не в одном платье, а в том, как она его на себе несла. В нужный момент и в нужное время.

Ваша задача – собирать ожерелье изюминок и уметь их доставать из рукавов в нужный момент. «Изюминки» могут быть и в том, как вы одеты, и в вашем поведении. Они должны стать неотъемлемой частью вашего образа.

Например, вы носите шейный платок и особенным образом его повязываете или снимаете. Или вы уронили номерок у гардероба и грациозно его подняли, или у вас есть притягательная родинка, а может, и прядь волос непослушно выбилась и погладила вас по щеке, а может, и кулон, который сделал акцент на декольте.

## «Ухоженность»

В образе и одежде делайте акцент на ухоженность и опрятность. Мужчина хочет для себя только самую лучшую женщину. Простите за сравнение, но вспомните себя, когда вы выбираете что-то в магазине, – вы всегда предпочтете новое или выглядящее как новое в красивой аккуратной упаковке.

Мужчина не станет выбирать что-то неопрятное или помятое. Особенно успешные мужчины – они зачастую высоко организованные личности и даже горничную подбирают по тому, насколько она качественно умеет гладить и поддерживать порядок в доме. Такой мужчина безупречен и не выберет женщину «тяп-ляп». Часто мужчина готов строить отношения только с ухоженной, опрятной и аккуратной женщиной!

В следующих лепестках мы рассмотрим поподробнее многие элементы, чтобы вы максимально полно могли сформировать образ леди, жены, любимой женщины для серьезных отношений.

## Упражнение

### «Образ и стиль женщины-жены»

1. Попробуйте оценить ваш наиболее частый стиль и образ, который вы носите в повседневной жизни, на соответствие образу женщины-жены. Ответьте себе честно: нужно ли его переработать полностью или частично?

2. Составьте себе сами или при помощи стилиста подходящий образ. Образ женщины-жены – один из самых притягательных. Его удобство заключается в том, что его можно носить везде – и в офисе, и в ночном клубе. Для того чтобы максимально попасть в составляющую образа женщины-жены, используйте правило с 5 критериями, описанными выше.

Подумайте, что поможет вам

1) сделать так, чтобы мужчина испытал «ощущение трофея»? Например, закрытое платье, подчеркивающее талию и грудь, строгого кроя, но нежного цвета. Тут вы транслируете «элегантную сексуальность».

2) дать понять мужчине, что вы умеете «держат границы»? Например, на вас юбка с высоким разрезом по ноге, возможно, даже выше дозволенного, но при этом вы одеты в блузку с высоким воротником, закрытую на все пуговицы. То есть вы переборщили с разрезом, но очертили границу – через закрытую блузку.

3) понять, что из ваших вещей подойдет под нужную цветовую гамму образа женщины-жены?

4) определить, что станет вашей изюминкой в образе?

5) добиться еще большей ухоженности? Волосы, косметика, маникюр, одежда?

**Составьте себе несколько вариантов туалета, которые подойдут под образ женщины-жены, примерьте его на себя и в жизни!**

## Лепесток 2

### Лицо. От улыбки до макияжа

*Лицо мужчины – его автобиография; лицо женщины – художественный вымысел.*

**Оскар Уайльд**

Уловив глазами приятный стан женщины, мужчине захочется взглянуть в ее глаза, разглядеть лицо... «Гляжусь в тебя, как в зеркало, до головокружения...» Замечали ли вы, что многие пары созвучны внешне, что в них присутствует некое сходство черт лица? Возможно, любовь к себе движет нами в выборе партнера и мы имеем тенденцию выбирать партнера, похожего на нас самих?

Мужчине, чтобы принять решение о дальнейшем уходе за женщиной, важно увидеть лицо, взглянуть в глаза, почувствовать ее... Его магнитит... Не нужно смотреть на мужчину прямо, сразу с намерением, чтобы за секунды он сразу все считал. Позвольте мужчине завоевать ваш взгляд.

Итак, второй лепесток Розы – это ваше лицо. Еще Цицерон сказал, что лицо – зеркало души. У улыбчивой женщины другая мимика, у нее губы полнее и складываются по-особому в легкую полуулыбку с поднятыми уголками губ, так и хочется поцеловать. Если в уголках глаз с годами набегают морщинки, они придают женщине лучистый шарм мудрости, согревают солнечной теплотой. А вот портят женщину опущенные уголки губ, портит складка между бровей, портит брезгливое, высокомерное выражение, со вздернутым носом и зажатými скулами. Ничего не выражающее лицо тоже портит – не лицо, а застывшая маска, закрытая и окаменевшая: пройдет 20 лет, и ничего не изменится, только постареет и запылится. Ну и какому мужчине такое счастье нужно?

На самом деле у женщины очень много лиц. На работе одно, дома – другое. Мы знаем, как себя вести в той или иной ситуации, и выражение лица подбираем соответственно этой ситуации. Подруга рассказывает вам, что ее бросил парень, что ей больно и горько, – вы будете ей сочувствовать, может, даже поплачете вместе, или же ваше лицо будет пылать праведным гневом и мысленно «казнить» парня в немилости. Какой успешный мужчина обратит внимание на сию «добродетель»?

Мимическая палитра богата и многообразна. Точно так же, как и ваш образ, выражение лица должно меняться. Чтобы вы могли нарисовать «картину», на которую будут откликаться успешные мужчины, выбирайте теплые, добрые, приветливые выражения лица. Не позволяйте себе хмуриться без причины, старайтесь не морщить лоб, не кривите губки. Вместо этого расслабьте мышцы лица и представьте, что вы самая добрая и ласковая женщина на свете, излучайте щедрость вашей души.

Есть еще один мудрый афоризм, мимо которого пройти нельзя: «Глаза – зеркало души». У женщины может быть красивое, ухоженное лицо, но мертвые, ничего не выражающие глаза. Или холодные и равнодушные. Или другой вариант – веселые, излучающие интерес к вашей персоне. Глаза больше всего выдают возраст. У женщин, которые позволили себе состариться, – не в том смысле, что они перестали за собой ухаживать, а в том, что утратили интерес к жизни, – глаза потухшие. Всё-то они уже знают, ничто их не радует, ничто не восхищает. И до чего же с ними бывает скучно – просто бежать хочется!

Глаза старушек бывают и у молодых женщин, особенно у тех, кто по какой-то причине решил, что лицо должно быть как маска и показывать свои истинные чувства не нужно.

Так вот о Цицероне и его фразе – по умолчанию, это лицо, отражающее внутреннее состояние человека. Очень важно, чтобы ваше прекрасное лицо не бороздили морщины, чтобы вы не были напряжены, чтобы в вас была загадка. Большое значение имеет мимика – лицо должно быть живым. И если вы будете разговаривать с кем-то, а сами при этом будете напоминать каменное изваяние, мужчине с вами будет не интересно.

Если вы хотите произвести впечатление на мужчину – «включите» глаза. Мужчинам нравится, когда на них смотрят, они отлично умеют читать, что в ваших глазах написано – притворство, страх, живой интерес или искреннее чувство.

Взгляд играет ключевую роль в установлении связей между незнакомыми людьми. Сначала вы выхватываете взглядом заинтересовавший вас объект, затем визуально оцениваете его и только после этого переходите к вербальному общению – завязываете разговор. Во время разговора вы смотрите не на ноги собеседника, а прямо в глаза. Первый визуальный контакт очень важен, часто именно от него зависит, продолжится знакомство или нет.

Взглядом можно выразить любые чувства – и симпатию, и неприятие, и раздражение, и надежду. Улыбаются, кстати, тоже глазами (мы с вами позже этому научимся), и это сразу заметно. А уж женщины, прирожденные актрисы, взглядом могут управлять предметом своей любви или нелюбви.

Люди хорошо знакомые могут разговаривать глазами. Наверняка ведь слышали: «Мы понимаем друг друга не то что с полуслова – с полувзгляда».

Очень сложный вопрос – надо ли скрывать свои чувства. Это зависит от стадии ваших отношений с мужчиной. С одной стороны – да, лучше скрывать, ведь когда у тебя на лице все написано, мужчине становится неинтересно. Иные ситуации требуют сдержанности, мудрости и внутренней работы над собой. Третьи могут фонтанировать эмоциями – мы еще поговорим об этом в отдельном лепестке. Хорошо, если вы выражаете позитив, а что, если ваши чувства негативны? Это надо сразу прорабатывать. Обратите внимание на упражнение «Все к лучшему» в конце главы.

Поговорим о макияже и о том, как можно изменить свое лицо. Начнем с пластики.

Многие девушки, если позволяют средства, бегут к пластическому хирургу: «Сделайте мне другой нос», «Хочу пухлые губы», «Измените мне форму скул». Я уже молчу про «утиные истории» – губы, говорящие «ПЮ!» на селфи-фото, которые были в тренде несколько лет назад и олицетворяют образ любовницы. Хотя, несмотря на это, до сих пор многие женщины грешат чрезмерным и зачастую ненужным увеличением губ.

Я считаю, что современных мужчин привлекает в женщине ее непохожесть на других. Пухлые губки и накачанная силиконом грудь (пусть она и не имеет к лицу никакого отношения) уже всем приелись. Минус пластических операций в том, что они превращают лицо в маску. Пусть красивую, но... неживую. Во всяком случае, если вам вколют ботокс, то ваша улыбка – вполне искренняя – потеряет естественность: вы смеетесь, а тех самых мимических морщинок, которые должны быть согласно законам анатомии, – нет. Если же есть проблема с более глубокими морщинами, такое решение может быть оправданным.

Что касается макияжа, то я приветствую аккуратный, нежный мейк-ап, исключая яркий краски и три слоя косметики. Если вы хотите произвести впечатление на мужчину и рассчитываете на серьезные отношения с ним, придерживайтесь естественности в стиле образа жены – «натурель». В мужском представлении этот стиль на 100 % совпадает с образом притягательной жены. «Натурель» предполагает естественные тона в качестве основных и умеренную оттеночную палитру. Ничего кричащего, вызывающего – мера во всем.

Избегайте одновременного применения разных цветов. Есть золотое правило: и в одежде, и в косметике всё, что больше трех-четырех, – перебор. Цвета и их оттенки должны сочетаться

между собой, а лучше всего – это должны быть тональные вариации одного цвета, например телесный, бежевый и коричневый.

Что касается макияжа – все зависит от вашего цветотипа внешности – весна, лето, осень, зима. Один-два похода к хорошему визажисту, игра со специальными приложениями на телефоне (увлекательная вещь, кстати) – и вы можете выбрать для себя несколько выигрышных сочетаний тонального крема, румян, помады и теней.

Дневной макияж отличается от вечернего тем, что он менее насыщен. Собираясь куда-то на вечернее мероприятие, можно отважиться на большее, чем вы обычно себе позволяете. Но и здесь советуем исходить из того, какую цель вы перед собой ставите.

Накладывая макияж, выбирайте одно из двух – делать акцент на губах или на глазах. Слегка акцентируйте брови и ресницы для более выразительного взгляда.

Есть один универсальный совет: не переборщить, так как яркий, «крикливый» макияж – это макияж женщины, желающей сразу привлечь внимание, а значит, вас может «унести» в образ любовницы.

Что лучше – линзы или очки? Я бы сказала, что для знакомства скорее линзы, а вот с помощью очков можно разнообразить свои женские образы – использовать их для третьей-пятой встречи. Очки придают женщине серьезность, строгость и, как правило, добавляют возраст. Но есть и хорошая новость – сейчас продают такие красивые, стильные оправы, что даже люди с идеальным зрением заказывают себе очки со стеклами без диоптрий. Для имиджа.

Улыбайтесь, ведите легкую, ни к чему не обязывающую беседу, а чтобы вести такую, нужно довольно много знать – поговорим об этом в слове розы про коммуникацию.

Выглядеть на все сто помогают хороший сон, занятия спортом, плавание, прогулки на свежем воздухе. Летом не бойтесь подставить носик солнцу (предварительно воспользовавшись защитным UV-кремом), периодически принимайте витамины и, самое главное, – следите за своим питанием. Делайте гимнастику для тонуса лица и избавления от второго подбородка или намеков на него. Здоровый цвет лица, живые глаза, умело сделанный макияж, красиво уложенные волосы, ухоженные зубы, стройная фигура, со вкусом подобранная одежда – все это достижимо, если приложить некоторые усилия.

Еще немного советов относительно взгляда и выражения лица. Когда на тренингах меня спрашивают, как себя правильно подавать, в частности лицо и взгляд, я предлагаю вспомнить знаменитую Мону Лизу. Как вы думаете, почему у нее такой загадочный взгляд? Потому что она не смотрит прямо, в упор. Скорее – мимо зрителя, сквозь него. Для мужчины это невероятно привлекательно, они не любят, когда их рассматривают в упор (да и вы наверняка не любите). Между тем большинство женщин именно так мужчин и разглядывают – бесцеремонно, как следователи: «Кто он? Подойдет ли он мне?» Обратите внимание, Мона Лиза смотрит не анфас, а чуть повернув голову от прямого взора – это очень выгодная, привлекательная позиция.

На мои тренинги часто приходят деловые женщины, бизнес-леди. На работе у них все идеально, но вот с личной жизнью полный провал. Почему? Женщины-руководительницы, менеджеры крупных компаний привыкли к мужскому стилю общения. Они – командирши, смотрят прямо, говорят уверенно, не просят, а указывают. Мужчинам это не нравится. В подсознании у них сидит, что сильная женщина – это несговорчивая женщина. И конечно, с ней замучаешься воевать дома. Такие женщины слабо подходят в качестве жены. Так что до тех пор, пока вы будете исполнять роль сильной женщины, мужчины, и особенно успешные мужчины, не будут обращать на вас внимание.

Понаблюдайте за собой со стороны. У скромниц перед мужчиной столько смелости не хватит, а вот у уверенных в себе – хоть отбавляй – как на танке, но только вот на нем в зал бракосочетания не въедешь!

Еще один момент. Напряженный взгляд в упор выдает ваше истинное желание: «Хочу». И одновременно вопрос: «Но подходишь ли ты мне?» Мужчина не товар, который, прежде чем купить, тщательно рассматривают.

При всей своей толстокожести мужчины довольно чутко распознают покушение на их свободу. И свою свободу они добровольно никому не подарят. Принимая серьезное решение (одноразовые встречи не в счет), они много раз все взвесят. Выбор жены для них – это в какой-то мере вклад в будущее. И уж конечно, им не хочется ошибиться. Так что от вас требуется одно – оправдать их ожидания.

Женщина с блеском в глазах становится сексуально привлекательной. Такую женщину мужчинам хочется завоевать.

### **Упражнение «Все к лучшему»**

Итак, в этой главе мы коснулись ситуаций, когда вы вдруг расстроены или мыслите не позитивно. Давайте сделаем следующее: подумайте, почему вы негативно заряжены? Откуда у вас это? Как вас видят мужчины и кого вы привлечете в свою жизнь, будучи на отрицательных зарядах? С этим нужно бороться, иначе развитие позитивного сценария может не состояться (или будет очень долгим)!

### **Упражнения на проработку лепестка**

Определите причину любым вашим негативным чувствам и найдите в них

- 1) позитивные моменты,
- 2) решения для исправления ситуации.

Для примера, три частые причины и решения.

А) Хотелось, чтобы было лучше, а получилось как всегда. Вы ожидали одно, а получили другое. Тут надо проанализировать – почему что-то не получилось и как вы исправите ситуацию в следующий раз, чтобы ваши ожидания оправдались.

Б) Отзеркалили ситуацию или человека. Например, начальник сказал неприятное. Рекомендации: либо меняйтесь и подстраивайтесь, попытайтесь услышать начальство и поработать над собой, либо меняйте работу.

В) Встали не с той ноги – тут надо создать «якоря» для перезарядки, включить любимую музыку или насладиться чашечкой капучино.

**Понаблюдайте за собой в течение трех дней и проанализируйте всех «тараканчиков», которые будут просачиваться. Постарайтесь перезарядиться в плюс. Поверьте, постепенно вы наполнитесь мудростью и начнете лучше понимать, как выражать свои эмоции или сдерживать их. Не позволяйте негативу взять над вами верх. Мужчин привлекает позитив.**

## Техника

### «Взгляд Моны Лизы»

Давайте потренируемся смотреть на мужчину не в упор, не анфас (хотя именно неуверенным девушкам не хватает прямого ракурса и прямого взгляда. Если вы женщина из категории неуверенных, потренируйте «взгляд анти-Моны Лизы» и отработайте технику «Третий глаз», которую вы найдете ниже. Она поможет смотреть мужчине в глаза).

Тем женщинам, кто уверенно смотрит на мужчин прямо, практически в упор, я предложу отвернуть носик слегка в сторону, при этом продолжая смотреть на мужчину; для смягчения «взгляда в упор» попробуйте в зеркале найти самый удачный ракурс или несколько; также чрезмерно открытым и прямым дамам рекомендую укладывать волосы на косой пробор – подробнее об этом в следующей главе книги.

## Упражнение

### «Улыбка в динамике»

Чтобы выявить в своей мимике сильные стороны, почаще смотрите в зеркало, зеркало ваш друг и самый лучший советчик (при известной критичности с вашей стороны).

Есть женщины, которые хороши в статике – при правильно подобранном (с помощью зеркала) выражении лица. Пусть это «ваше» выражение выручает, когда требуется на кого-то произвести впечатление. Допустим, вы сидите на семинаре (или рассматриваете экспонат в музее, или находитесь на презентации) и вдруг чувствуете на себе взгляд интересного мужчины. Примите нужный ракурс и почувствуйте, какая вы привлекательная. Мужчина это тоже почувствует, выделит вас из толпы и, возможно, захочет познакомиться.

Не входит ли это в противоречие с моим неприятием лица-маски? Нет, не входит. Я имею в виду кратковременный приятный ракурс, чтобы «показать себя».

Другие женщины хороши в динамике, то есть в движении. Для них очень трудно подобрать какое-то одно беспронятое выражение – все хорошо. Прекрасно. Но и таким девушкам нужно внимательно изучать себя – как смеяться, как говорить, как слушать других. Нужно также обратить внимание на свои вредные привычки, если они есть, – например, тереть себя за нос во время разговора, покусывать ноготь, накручивать на палец кончики волос и т. д. Неосознанные реакции нужно контролировать, это не так сложно.

**Попробуйте подобрать для себя благоприятные выражения лица и в статике, и в динамике, тренируясь и наблюдая за собой перед зеркалом.**

### **Домашнее задание**

Встаньте перед зеркалом и покривляйтесь. Нет-нет, не просто так, хотя это и поднимет вам настроение, а подберите для своего лица различные выражения. Для работы, для отдыха... Кокетливое, серьезное... И неизменно доброжелательное: все должны видеть, что вы очень позитивный человек.

Выберите выигрышный для вас ракурс – как лучше встать, чтобы произвести впечатление на мужчину.

Потренируйтесь в стрельбе глазками. На самом деле это сложное задание – если переборщить, можно выглядеть смешной и вульгарной.

Представьте, что смотрите на мужчину. Застенчиво поверните голову немного вбок, а взгляд оставьте на одной точке.

Поверните лицо анфас – якобы осмелев, а потом снова застенчайтесь и отведите глаза в сторону.

**Подберите для себя варианты дневного и вечернего макияжа. Какие цвета вам идут? Можно сходить к стилисту, но можно и самой поэкспериментировать перед зеркалом.**

## Лепесток 3

### Волосы, локоны, прическа

*Я смотрел, как она расчесывала волосы, наклонив голову так, чтобы вся масса волос свесилась на одну сторону. У меня кружилась голова, так сильно я ее любил.*

*Прощай, оружие. Эрнест Хемингуэй*

У меня от природы кудрявые волосы, но мне всегда больше нравились прямые. Я экспериментировала с прическами – выпрямляла волосы, укладывала их так и эдак, собирала в хвост или пучок, словно балерина. Каково же было мое удивление, когда я поняла, что мужчины реагируют на «гриву», то есть на более пышную прическу! Я убедилась в этом тысячу раз на личном опыте и на опыте моих учениц. Неважно, какая структура и длина ваших волос, задача – сделать прическу попышнее, если вы хотите познакомиться с мужчиной!

Я вижу этому как минимум три объяснения.

Во-первых, женщину с пышной шевелюрой легче заметить – она привлекает внимание, особенно на мероприятиях, где много людей и много одинаковых распущенных волос или собранных пучков.

Во-вторых, влияние (подражание или сохранение инстинктов) животного мира, когда самка или самец хочет привлечь особь противоположного пола, зачастую распушает хвостик, холку или перышки-крылышки – то есть это считается как желание понравиться и транслирует сексуальность.

В-третьих, мягкость и пушистость формы передает большую женственность. Ваши волосы развеваются, когда вы ходите, двигаетесь или говорите, а значит, вам проще быть легкой и загадочной, слегка прячась за локонами или играя с ними, касаясь и прихорашиваясь. Это так возбуждает мужчину!

Когда вы выйдете замуж, можно позволить себе носить хвосты и пучки. А вот когда мужчине нужно привлечь, перышки и локоны нужно распушить! Запомните это важное правило!

Волосы – носитель женской энергетики. Легкие локоны и длинные волосы придают образу мягкость и женственность. Если у вас короткая стрижка, старайтесь добавлять женственные аксессуары, чтобы смягчить образ. Избегайте прямых проборов – пряди лучше всего укладывать набок.

Вы можете начать сетовать на свои волосы, а зря! Дело не в ваших волосах, дело в вас самих! Я сотни раз слышала от своих учениц на тренингах удивление от того, как пышная прическа способствует привлечению мужчин! Но это факт!

Кожа, ногти и волосы сильно связаны с нашим состоянием и внутренним самочувствием – они, как антенны, транслируют мужчине то, как вы себя чувствуете. Когда вы приболели, прическа выглядит помятой, осунувшейся. А когда на отдыхе отдохнули, загорели и жизнь прекрасна, волосы и без парикмахерской лежат отлично, пахнут вкусно!

Запомните, когда вы наполнены женственностью, сексуальностью, словно налитое яблочко, ваши волосы будут приподниматься у корней, будут пышными, легкими и блестящими и казаться более густыми! То же самое произойдет с глазами, кожей и даже грудью – все заблестит, зарумянится, наполнится... Так что включайте отличное настроение поскорее!

Сильным, строгим, интересным официальным женщинам я рекомендую добавить в свой образ волнистые локоны. А вот если женщина слишком добра, мягка, влюблива до жертвенности, ей подойдет более строгая прическа – прямые распущенные волосы правильной формы или короткая стрижка. Если вы по поведению хулиганистая, яркая и самоуверенная, то

грива может утащить вас в образ любовницы. В этом случае соберите волосы в конский хвост, бабетту или пучок. Учитывайте также рекомендации своего мастера, чтобы добавить лоска и эстетики.

Состояние ваших волос, прическа – это то, что сразу привлекает внимание. Софи Лорен в одном из интервью сказала: «Прическа влияет на то, как складывается день, а в итоге и жизнь». И правда, собираясь на работу, не привели волосы в порядок, а в офисе в этот день происходит что-то важное – допустим, шеф решил провести незапланированное совещание. Неприятно. Вы будете чувствовать себя неловко и... в конце дня не пойдете в ресторан с партнерами, потому что с утра не позаботились о себе.

Ухоженные волосы – это прежде всего волосы здоровые и чистые. И конечно, красивая прическа. Когда я вела мужские бренды и мне нужно было посещать светские мероприятия, я всегда заезжала по пути к парикмахеру. Компания не оплачивала мне подобных расходов, но это был мною выведенный закон: хочешь познакомиться с достойным мужчиной на мероприятии – будь на высоте. От парикмахера я уходила в образе жены-дивы, и мне было легко знакомиться с мужчинами – это придавало внутреннюю уверенность и внешний шарм. Именно прическа кардинально меняет и преображает образ женщины. В частности, изменить образ помогает челка, если раньше ее не было, или выпрямленные пряди, или, наоборот, завитые локоны вместо прямых.

Кроме особых торжественных случаев, прическа должна выглядеть естественно, даже если вы собираетесь на свидание.

Чем длиннее волосы и чем они гуще, тем больше у вас возможностей экспериментировать. Ухоженные волосы можно распустить (все равно они должны быть подстрижены, иметь форму).

В начале моего тренерского пути у меня занималась девушка Лариса. Ларисе было под сорок лет, она была полновата и заплетала свои длинные волосы в косу много лет подряд. Причем когда она убирала волосы назад, толщина ее косы уже не могла соревноваться с шириной ее щек, которые становились в два раза пышнее. Но это еще не все – Лариса была обладательницей густой вьющейся челки, которая при ее структуре волос смотрелась как корона в виде «губки-мочалки». Лариса за много лет настолько вошла в свой образ, что несколько месяцев я не могла уговорить ее поменять прическу.

Мой тренинг Ларисе понравился, и она привела ко мне свою подругу Машу. Тут-то нам вдвоем удалось убедить Ларису сменить прическу. Часть щек спряталась за волосами, а стильная челка на косой пробор придала загадочности прямолинейной Ларисе.

Если бы не подруга, Лариса не нашла бы свою любовь. Любите ваших подруг, пусть они будут рядом с вами в нужный момент жизни. В знак любви обязательно подарите им эту книгу!

Счастливые обладательницы красивых волос моментально привлекают к себе внимание. Мужчины считают, что волосы – это очень сексуально. И даже короткие стрижки могут найти у них отклик. Но – короткие в меру. Подумайте, а не отрастить ли вам длину? Все-таки мужчинам очень нравятся волосы подлиннее! Единственное исключение – очень стильная стрижка, которая безумно идет именно вам и создает ваш уникальный образ.

И все же, если у вас еще есть выбор, старайтесь не стричься слишком коротко, потому что короткая стрижка лишает вас многообразности. Что вы сделаете с короткой стрижкой? Толком ничего: зачесать вправо, зачесать влево или назад – вот и все варианты. Но когда волосы подлиннее, вы можете поиграть образами. Стрижка «под мальчика» реже идет зрелым женщинам и тем, у кого есть лишний вес. Выбрав короткую стрижку, компенсируйте «мальчиковость» аксессуарами: серьгами, бусами, платочками. Подчеркивайте свою женственность.

Интровертные, то есть более закрытые или зажатые женщины обычно выбирают спокойные, нейтральные прически: если стрижка, то каре или под мальчика, если волосы средней

длины, то хвостик либо пучок. Волосок к волоску, строгий пробор... Просто отличницы какие-то. Притом что мужчины против *стильных* (подчеркиваю специально – *стильных*) хвостов ничего не имеют. Образ отличницы мешает устанавливать связи с мужчиной. Нейтральная прическа у зажатых женщин – это как строгий, застегнутый на все пуговицы, коричнево-серого цвета костюм. А что, если рискнуть и с помощью парикмахера (для начала) решиться на легкую растрепанность в стиле «ветерок пролетел»? Тут дело даже не в том, что такой стиль нравится мужчинам гораздо больше, чем «каре моей бабушки». Вы сами почувствуете, что ваша женская энергия начинает расти.

Рассыпающиеся, летящие волосы – это очень привлекательно! А пучок и простенький, без затей хвостик – это скорее про девочку, которая еще «не доросла», либо про ту же бабушку, которая уже «вышла в тираж».

Однако и здесь все относительно. Если вы собираетесь на торжественное мероприятие, которое предполагает особый дресс-код, например декольтированное платье в пол, – строгая прическа, сделанная мастером, будет смотреться выигрышно, превратит вас в настоящую леди. Все остальное время старайтесь быть естественной. Волосы должны быть живыми!

Современные деловые женщины предпочитают открывать лицо. Им кажется (и об этом иногда говорят на тренингах), что открытое лицо – это сигнал о доверии партнеру. Предстоит установить контакт, заключить важный договор, который принесет серьезную прибыль. Чтобы расположить к себе партнера, в ход идут все средства. Идеально уложенные волосы, хорошо отрешенная улыбка (которую вряд ли назовешь искренней), стандартные вежливые фразы, чай, кофе – знакомая картина? Договор подписан, но... вы разочарованы, потому что интересный мужчина, с которым вы вели переговоры, не обратил на вас внимание как на женщину. Самое обидное, что и за пределами офиса такое происходит. Вы уже знаете, что мужчины предпочитают видеть в женщине загадку, а тут все как на ладони. Вас отсканировали и отвергли. «Женщина-руководитель» не равняется «женщина-подруга» или «женщина-жена».

При создании определенного образа (а образы, напомним, могут меняться) все взаимосвязано. Определенный крой платья требует соответствующей обуви и прически, что, в свою очередь, подтягивает макияж и остальные детали – лепестки вашей Розы. Ваша задача состоит в том, чтобы вы изучили себя и постарались найти лучший способ себя подать. С помощью прически можно подчеркнуть свою женственность и сексуальность, но можно и так глубоко запрятать эти черты, что и с фонарем не найти. Длинные волосы дают больше возможностей для маневра, но за ними нужно ухаживать очень тщательно. Впрочем, как и за короткими. Расческа всегда должна быть у вас под рукой. Можно не подкрасить губы, но не причесаться нельзя.

Именно женские волосы создают ауру, привлекающую успешных мужчин. Подобрать прическу, мы можем подчеркнуть достоинства и скрыть недостатки своего лица. Волосы – это энергетические носители женской энергии. В них наша сила и секрет нашего очарования.

Избегайте прямых проборов – прямота, в чем бы она ни выразилась, женщине не к лицу. Ах да, исключение: он – ваш мужчина и ведет вас под руку на бал, тогда сигнальте классическим пробором, прямо и достойно неся себя: «Я не слева и не справа, а замужняя я дама!»

Все детали важны, именно из них складывается ваш образ, и в ваших силах сделать его притягательным. Всегда заметно, когда женщина следит за собой, когда по крупичкам собирает свой образ, а если находит нужным – меняет его, сохраняя главное: ухоженность.

### Упражнения на проработку лепестка

1. С помощью стилиста подберите для себя подходящую прическу и цвет волос. Если нет возможности сходить к стилисту, можете воспользоваться

компьютерной программой, доступной онлайн. Загружаете свою фотографию и рассматриваете разные варианты. Вкус подскажет вам, что выбрать.

2. Создайте себе несколько разных образов, чтобы показать всю красоту ваших волос. Подберите вечернее платье и продумайте вариант собранной или заколотой прически. Или другой образ – джинсы с рубашкой и длинный хвост. А если это свидание или вечерний выход, то можно выбрать образ дивы с распущенными и накрученными на крупные бигуди локонами. Меняйте укладку волос, челки. Подберите не менее трех-четырёх образов. Если вы носите короткую стрижку, обыграйте ее аксессуарами.

## Упражнение

### «Загадочная женщина»

В предыдущем лепестке мы применяли технику **«Взгляд Моны Лизы»**. Обратите внимание, что волосы Моны Лизы лежат на прямой пробор, но сама она смотрит вскользь, поэтому ее прямой пробор не мешает создавать загадку.

Для усиления загадочности рекомендую делать прически на косой пробор, причем угол пробора может быть как маленький, так и большой. Укладывая волосы на одну сторону, старайтесь, чтобы прядь волос слегка прикрывала уголок глаза – это также придает загадочности, но не закрывайте глаз целиком – вы превратитесь в темную лошадку.

Если вы предпочитаете симметричную укладку, старайтесь копировать взгляд и ракурс Моны Лизы, чтобы избежать напора, открытости, ведущей роли и образа «берущей инициативу женщины».

## Лепесток 4

### Фигура и изящество тела

*Спросите любого мужчину, что он больше всего ценит в женщине, и он ответит: «Душу», при этом сразу бросив взгляд на ее ноги...*

*Луи-Поль Боон*

Пленяя мужчин и повышая их интерес, мы спускаемся ниже от лица и волос – и на очереди новый лепесток, касающийся женской фигуры. Самый выигрышный и привлекательный тип фигуры – «песочные часы». Это та форма, к которой нужно стремиться, даже не принимая в расчет мужчин – просто для себя. Счастливая обладательница такой фигуры, если и позволит себе лишнее пирожное, идеальные пропорции, прибавив тут и там, сохранит: тонкая талия, объем груди и объем бедер равны с небольшими отклонениями.

Самый яркий пример – Мэрилин Монро. Обхват груди – 92 сантиметра, талии – 60, бедер – 86. Она была среднего роста, даже невысокой по нынешним меркам – 164 сантиметра, и весила 54 килограмма, плюс-минус. У мужчин текли слюнки, и понятно почему – богиня. С другой стороны, идеальных параметров нет, все зависит от персонального вкуса мужчины. Случается, что мужчины более крупного телосложения ищут худышек, а женщины «в теле» нравятся более худощавым мужчинам. То же самое касается и роста женщины. Главное, чтобы все было пропорционально.

Вспоминаю мою ученицу Веру – высокая, рост 180 см, красавица, но с крупным телосложением, Она потратила годы, чтобы найти свою любовь. Вера мечтала выйти замуж за итальянца и попала ко мне на тренинг после очередного неудачного романа. Когда она показывала мне совместные фото с бывшими мужчинами, я обратила внимание, что по комплекции мужчины как-то «не дотягивают» до статности Веры. Вдруг я спросила ее, а почему бы ей не присмотреть жениха в России или нордических странах Европы? Мужчины там рослые, высокие, крепкие – они смогут на руках носить, не то что худенькие итальянцы! Вера нашла своего мужчину – уже более двух лет она в отношениях с голландцем.

Какой бы ни была ваша фигура, стремитесь к идеалу, боритесь с животом, «галифе» на бедрах и целлюлитом. Почему это так важно? Потому что у мужчин-самцов на подкорку записан природный инстинкт: а) «Хочу красивую женщину», б) «Хочу женщину, которая подарит мне красивое потомство». В первую очередь мужчина смотрит не на ноги, а на бедра-талию-грудь. Огромный живот его не привлечет, как и плоская, почти что без половых признаков, фигура.

Если ваша фигура непропорциональна, не расстраивайтесь. То есть расстроиться, конечно, не помешает, и даже разозлиться, чтобы запустить механизм «Сделаю все для того, чтобы приблизиться к идеалу». Но вообще, как шутят некоторые мужчины: потрясающая фигура – это когда есть чем потрясти, а не погреть. Ну что ж, слово мужчины – закон!

Всё поправимо, если видеть свои недостатки, критически оценивать их, если наметить план, как с ними бороться, и придерживаться этого плана неукоснительно. Есть корректирующее белье, помогающее скрывать то, что показывать нежелательно. Но это не выход. Представьте: романтический вечер при свечах перерастает в нечто большее, и... над утягивающими трусиками, скрывающими живот, нависает валик жира. Упс... Кажется, что-то такое было в «Дневнике Бриджит Джонс». Так что лучше умерить свой аппетит и освоить комплекс физических упражнений, помогающих с животом бороться.

Зная особенности своей фигуры, можно поискать перед зеркалом выгодные для вас позы. Помогайте мышцами тела вытачивать более благоприятный силуэт фигуры (более подробно мы поговорим с вами об этом в третьем слое). В любом случае:

1. Втягивайте живот.
2. Старайтесь тянуть шею вверх, устремляя макушку ввысь.
3. Всегда следите за своей осанкой.
4. Сидите прямо, а не развалившись на стуле или в кресле.
5. Сдвигайте колени, когда сидите. Самый выигрышный вариант, когда ноги чуть-чуть наклонены вправо или влево, а лодыжки скрещены.
6. Если хотите ходить красиво, потренируйтесь дома. Встаньте у стены, прижмитесь к ней лопатками, голову держите прямо, живот втяните. Запомните эту позу, оторвитесь от стены и, сохраняя прямую осанку, двигайтесь вперед.
7. Есть хорошее упражнение – ступни ставьте слегка врозь, старайтесь ходить примерно по одной линейке. Сначала не будет получаться, вы будете чувствовать напряжение, но потом походка станет естественной. И – не семените!

Обладательницы пышных форм, читая эту книгу, по обычаю, скажут: как же повезло худышкам. Не могу не рассказать вам историю про мою ученицу Алису. Она была худышкой с таким строением фигуры, про которое шутят в анекдотах. И вот что тут делать? Женщинам-пышечкам есть что потянуть. А что делать таким девушкам, как Алиса? Мы занимались месяц, работали над ее сексуальностью, движениями и женственностью, уходя от образа «скелетика» и трансформируя его в женский силуэт. Если сначала Алиса двигалась, словно угловатый мальчик, то под конец тренинга ее тело запело и потекло женственностью и сексуальностью. Вы даже можете увидеть фотографии этой девушки на моих открытых семинарах. Алиса прошла мой тренинг три года назад, и уже два года она замужем, а в декабре этого года родила дочурку!

В тренажерном зале, в бассейне, на теннисном корте, на пробежке можно встретить мужчину, о котором вы мечтаете. Состоявшиеся мужчины большое внимание уделяют здоровому образу жизни и в свободное от работы время пойдут не пиво пить с приятелями, а зарядить свое тело энергией. А вы – ловите момент.

С помощью одежды можно либо скрыть, либо подчеркнуть имеющиеся недостатки. Загляните в магазин одежды и займитесь примеркой одежды разных стилей и покроя. Среди большого выбора моделей вы явно выберете что-то, удачно подчеркивающее ваши самые лакомые участки тела и мастерски скрывающие то, что вы не хотите демонстрировать.

Но не только крой одежды имеет значение. Девушкам роскошных форм я бы посоветовала проявлять осторожность в выборе цвета. Прежде всего, никакой крупной клетки, никаких широких горизонтальных полос. «Акварельные», словно детские платяца (нежно-розовые, нежно-голубые, нежно-салатовые и т. д.) оставьте юным газелям. Никаких рюшей. Платья, рубашки, пиджаки никогда не застегивайте наглухо – это может лишить вас шеи и подчеркнуть объем. Самое лучшее – V-образный вырез, но умеренный – даже если у вас красивая грудь, она не должна из выреза вываливаться. Не надо завязывать на то место, где должна быть шея, маленький кокетливый платочек – вас не так поймут. В спортзале удобнее будет хлопковый костюм. Брюки выбирайте из плотных тканей, и никаких широких ремней! Если у вас полные руки, прикройте их рукавом. Самый подходящий вариант – рукав в три четверти.

Хотите скрыть живот? Носите юбки на широком поясе (не обтягивающие), или цельнокроеные платья, или платья, смещающие акцент на другую часть тела, например на область декольте.

Какой бы ни была у вас фигура, не надо превращать поиски недостатков в навязчивую идею. Я уже сказала, что свое тело надо любить и прислушиваться к его пожеланиям, но и себя надо любить не меньше. Получайте удовольствие, ухаживая за собой. В конце концов, у каждой женщины есть недостатки и есть достоинства. Вывод прост: недостатки надо умело скрывать, а достоинства – подчеркивать. И в результате мужчины будут вами восхищаться.

И умеете ко всему относиться с юмором, как это сделала некая Элени на форуме в интернете: «Нашла в Сети параметры идеальной фигуры... Измерила себя... Обнаружила на сайте несколько серьезных ошибок)))»

## Упражнения на проработку лепестка

1. Найдите в интернете (как это сделала Элени) описания с типами фигур.

Определите параметры и тип своей фигуры.

Составьте себе план «вытачивания бриллианта», прибегните к тренеру в фитнес-клубе, если есть такая возможность, или сами распишите режим своего питания, прогулок и физических нагрузок. Подумайте, как с помощью одежды стать не то чтобы идеалом, а эталоном!

2. Поработайте над своей походкой. У меня есть курс по пластике «Грация роскошной женщины». В рамках курса я рассказываю, как можно удлинить свой шаг. Бывает так, что у женщины красивые длинные ноги, но она семенит, как старушка, лишая себя конкурентного преимущества.

3. Например, у меня короткие ноги, но я умею это скрывать через движение, не умеряя, а удлиняя свой шаг. Как этого можно добиться? Представьте себе циркуль. Представьте, что вторая ножка раскрыта широко. Чтобы прочертить круг вокруг центральной опорной ножки циркуля, постарайтесь вывести ногу при шаге, вытягивая слегка коленку и мысок, и идти очень широко – шире обычного – тогда по принципу циркуля диаметр будет больше, а ваш шаг шире! Отличной вам грациозной ходьбы!

4. Скручивания у стенки помогут вам отточить талию. Встаньте к стенке спиной, выпрямитесь, согните две руки перед собой, локтях под углом 90 градусов (как если бы вы держали хлеб с солью), теперь аккуратно поворачивайтесь вправо, и ваша задача – руками коснуться стенки, то есть вы скручиваетесь верхней частью туловища вправо. Затем то же самое повторите влево. Делайте упражнение по 10–15 раз в день. Поворачивайтесь на ту амплитуду, на которую можете. Не получается сразу дотронуться стенки обеими руками – стремитесь к этому. Это упражнение подтянет косые мышцы живота и подточит талию.

## Упражнение

### «Мужчина смотрит на меня»

Находясь в поле зрения мужчин:

- Делайте вдох полной грудью, так чтобы грудь приподнялась и увеличилась ввиду того, что вы наполнили легкие.
- Втягивайте животик.
- Слегка выпячивайте бедро или, немного покачиваясь, делайте бедрами восьмерки.

## Лепесток 5

### Тонкости гардероба женщины-жены

*Элегантность – это не то, что бросается в глаза, а то, что остается в памяти.*

*Джорджо Армани*

Как хорошо мужчинам, вздыхают женщины, открыл шкаф – что оттуда выпало, то и надел. А у нас проблема проблем, ставшая классической шуткой: мне нечего надеть. В этом лепестке мы заглянем в ваш гардероб и посмотрим, что же там есть такого (и чего еще нет), с помощью чего можно привлечь успешного мужчину. Итак, пятый лепесток нашей Розы – одежда. И в нем я предлагаю поговорить о дресс-коде женщины-жены.

Одежда может радовать глаз и подчеркивать грацию женщины, а может отдавать унылой серостью будней.

Какую женщину мужчина захочет вести под руку? Под руку ведут на людях, и мужчине, как охотнику, приятно чувствовать, что его женщина – достойный трофей.

Совет: научитесь выделяться – пусть в вас будет какая-то изюминка!

Ваша главная задача – быть элегантной. Элегантность – это умение преподнести себя, ничего не выпячивая. Ни рост, ни вес, ни возраст здесь не имеют значения. Главное – это то, во что вы себя облачаете и как подаете, – мужчина словно ребенок: если ему по нраву внешний облик и одеяние дамы, то ему захочется ее «распаковать», узнать поближе и завоевать.

Англичане, имея в виду стиль, модный образ, говорят *look*. Но английский *look* в первую очередь касается совсем уж внешних проявлений индивидуальности – одежды, прически, макияжа. Это – умение выбирать из сотен вещей и вещичек именно то, что идет вам. Вы хорошо, со вкусом одеты – формируется приятная для глаз картинка. *Look*, собственно, так и переводится – взгляд. Взгляд на вещи, взгляд на вас в этих вещах. Неважно, сколько женщине лет; если она считает себя женщиной, ей нужно думать о том, какое впечатление она производит. Всегда, даже на кухне, даже в отсутствие мужчины поблизости, – для себя. Ваш *look* идет из головы – «Стыдно быть неухоженной», а все остальное уже производное от этого «стыдно».

Позвольте обратить ваше внимание на первых леди – Грейс Келли, Жаклин Кеннеди, Мишель Обаму, Кейт Мидлтон, – они является иконами элегантности и транслируют через свой внешний облик состояние жены. Это очень важно позаимствовать, если вы нацелены на серьезные отношения с женщиной!

Почему я привела вам для примера этих женщин? Потому что благодаря их дресс-коду, определенному статусом, – они практически всегда транслируют состояние женщины-жены, за исключением, быть может, оттенка консерватизма и сухой официальности, некой закрытости, которая сквозит иногда, а так – можете спокойно копировать, особенно более женственные варианты!

А вот если мы возьмем икон стиля, таких как Софи Лорен, Николь Кидман, Катарина Зета Джонс, то в силу актерской профессии они иногда предстают перед нами и в других образах и амплуа. Например, в образе любовницы – внешне в одежде это проявляется через обтягивающую или короткую одежду, оголенные плечи или иные части тела, яркие цвета или прозрачные ткани, блестящую парчу или множество страз...

Конечно, если вы меняетесь в сторону женщины-жены, лучше избегать ярких одежек-фантиков, но и в противоположные дебри-образы не стоит сваливаться, такие как:

– женщина-драма или печалька, которая любит серо-черный цвет или коричнево-темно-синий;

- женщина-девочка в цветах радуги;
- абсолютное табу – образ «серой мышки», которого почему-то придерживаются очень многие. Всю жизнь. А потом плачутся, что они остались за бортом – она вся такая словно бледная поганочка – вся такая серо-нейтральная – сливается с желтушным интерьером, привыкшая в нем теряться, чтобы ее и не заметили;
- женщина-босс, предпочитающая исключительно деловые костюмы или брюки, рубашки мужского кроя;
- «свой-парень» – помните в сериале Тодоровского «Оттепель» оператора Люсю, которая косила под мужика, в тютельку сыгранную актрисой Яной Сексте? «Свой парень» – это прекрасно, но замуж таким вот «своим в доску» выйти сложно.

### **Запишите три золотых правила дресс-кода женщины-жены:**

1. Выбирайте одежду своего размера! Допускайте отклонения лишь иногда в сторону соседнего размера, если нужного не оказалось, но пожалуйста, не надевайте и верх и низ – жакет и брюки – большего размера! Если знаете, что кофточка слегка велика, то подберите подчеркивающие фигуру брючки.

Не знаю, чем это объяснить, но большинство наших женщин упорно покупают себе одежду на размер, а то и на два меньше. Что это? Желание доказать себе и другим, что «я все еще стройная козочка»? Что «я еще о-го-го»? Чтобы быть «о-го-го» (а не и-го-го), нужно ходить в тренажерный зал или хотя бы делать зарядку по утрам. Если вы не умеете подбирать подходящую одежду, «подходящего» мужчину вам не найти, поэтому я и ставлю на первое место *внешний образ*, то, на что мужчина сразу обращает внимание, выделяя вас из толпы.

2. Не перебарщивайте. Работая над своим внешним обликом, избегайте категории «слишком». Не стоит быть слишком яркой или накрашенной, не стоит быть слишком закрытой или открытой, не стоит носить слишком короткую или слишком обтягивающую одежду – выберите вместо этого одежду, подчеркивающую ваши достоинства. Если вы видите в выбранном облике недостатки, корректируйте то, что поддается корректировке (а корректировке поддается все, если приложить усилия).

Если вы не можете выбрать между «больше» и «меньше», выбирайте «меньше» – аксессуары, цветов. Хотя из моего арсенала могу порекомендовать Соломоново решение – взять «больше», если этот элемент можно снять во время мероприятия и таким образом еще и сменить облик – это очень нравится мужчинам! Например, вы снимаете пиджак, платок или болеро и остаетесь в платье или костюме – то есть получается эффект матрешки! А как не быть при этом деревянной, читайте в слове розы «Язык вашего тела».

3. Правильный имидж – это умение соответствовать времени и месту. Умение принимать во внимание возраст, не подчеркивая его. И фигура, конечно, имеет большое значение. Имидж может и должен меняться, от вас требуется только одно – руководствоваться хорошим вкусом. «А если вкуса нет?» – ехидно спросит кто-то. Что ж, вырабатывайте. Ищите себя. Все зависит от вас, иначе может случиться ситуация, как в киноленте «Дневник Бриджит Джонс», когда героиня Рене Зельвегер по ошибке пришла на прием высокого ранга в костюме секси-зайчика!

«Юля, где та очаровательная девушка, которую ты мне показывала на фотографии? – спросил меня Константин, один из моих любимых друзей. В то время я еще не была тренером и профессиональной свахой, хотя сводила, знакомила и помогала выходить замуж своим друзьям и знакомым. – Ко мне на свидание пришла не Аленушка, а безэмоциональная «генеральша Елена Эрнестовна. Я не из пугливых, но внутри похолодело, – продолжал Костя. – Юбка до пупа, строгий, «упасть – отжаться» пиджак, отсутствие маникюра, стянутые в хвост волосы, сухость и официоз, недовольство, которое сквозило от нее, прямо-таки пугало. Она слегка

опоздала на свидание – пожалуй, это единственное, что было в ней женского, правда, и это она развеяла, сказав, что задержалась, так как проводила в офисе рабочее собрание».

Кстати, Костя сам владеет парой мини-корпораций, но заметьте, так себя не вел. Он приехал на другой конец Москвы к Аленушке в офис, чтобы ей было удобно, привез цветы, пригласил в ресторан. Конечно, девушка отбила интерес у мужчины своим корпоративным дресс-кодом и «дежурным рабочим самовыражением». Мужчина ей, кстати, понравился, и улыбку она выдавливать пыталась, но разве это дело – после собрания в офисе идти на свидание в том же самом амплуа? Наматывайте на ус!

Дресс-код жены – это не только женственная и элегантная одежда, но еще и определенное поведение, подача тела, эмоций и состояния.

Вернемся к вашему гардеробу – как понять, что носить, а что нет? Отталкивайтесь от особенностей своей фигуры и старайтесь через одежду подчеркнуть силуэт вашей «гитары». Подчеркнуть, а не обтянуть!

Выбирайте брюки, юбки, платья, джинсы, блузки, джемпера и костюмы только женственного кроя, классического или стильного – неважно. А вот шортам лучше предпочесть бриджи или юбку. Исключение из этого правила можно сделать на море или в тренажерном зале.

Брюки, особенно хорошо сидящие, стильные, женщинам идут, и дело тут вовсе не в том, что, как говорят некоторые остряки, они скрывают неидеальность ног (и правда скрывают). К женским брюкам первым проявил профессиональный интерес французский модельер Поль Пуаре в самом начале XX столетия. А вот то, что они были в коллекциях великой Коко Шанель, это уже совершенно точно. Предмет из мужского гардероба идеально подчеркивал женственность. Именно поэтому брюки любили Грета Гарбо и Марлен Дитрих, иконы стиля, уж точно не испытывавшие недостатка внимания со стороны мужчин (и женщин).

Ко мне на тренинг порой приходят женщины, которые буквально выросли в длинные юбки. Говорят, что якобы юбки в пол помогают собирать женскую энергию от земли и сохранять ее. Забавно, конечно, особенно если мы учили физику. Но давайте допустим, что все, во что мы верим, – имеет смысл. При всей своей «женской энергии» с мужчинами эти милые женщины испытывают серьезные затруднения. И будут испытывать до тех пор, пока не научатся меняться. Чаще женщина в юбке в пол транслирует закрытость – то, что у нее есть мужчина, и то, что она не заинтересована в отношениях с мужчиной как таковым. Все-таки энергия берется не из под-юбки, а от желания идти к своей мечте – стать желанной, счастливой и любимой женщиной! И от пути, по которому вы идете!

Подумайте и ответьте: что вы предпочитаете? Что вы носите – элегантную классику или все супермодное, современное? В любом случае даже «самое-самое» не исключает женственности. Быть модной – важно, пробовать себя в разных образах (в рамках хорошего вкуса) – это только приветствуется.

Чтобы хорошо одеваться и уж тем более чтобы искать (и найти) свой стиль, необязательно иметь много денег. Много средств надо, чтобы покупать всякую ерунду, а потом выбрасывать, потому что стыдно такое надевать. Покупайте только хорошие вещи – те, что вам идут. Ваш гардероб не должен ломиться, вы должны знать, что эти вещи – точно *ваши*.

Отдельно хочу обратиться к совсем молоденьким девушкам, которые, не сомневаюсь, тоже задумываются о замужестве. Старайтесь не эпатировать благодаря странным шмоткам, сиреневым волосам, татуировкам и пирсингу. Я как создательница закрытого элитного брачного агентства могу констатировать факт – многие успешные мужчины хотят видеть рядом с собой женщин с естественной красотой – без татуировок и экстремальных стрижек. Не старайтесь в социальных сетях быть похожими на сестер Кардашьян, особенно поведением. Ведь в какой-то степени одежда не прикрывает, а, наоборот, оголяет наши комплексы. «Я полненькая» – и появляются старушечьи мешковатые платья. «Я собственной тени боюсь» – темные,

неприметные цвета. «Хочу мужчину» – и вот они, обтягивающие юбочки-лосины, кофточки со стразами и тонны косметики на лице. Будьте достойны, скромны и элегантны. Элегантная классика нравится мужчинам.

Классика, однако, не должна означать «старье» или «вчерашний век». Есть женщины, которые имеют склонность годами носить «любимую» вещь. Когда-то хорошую, даже дорогую, из «классического репертуара», но... вещи тоже стареют, и то, что ваш костюм «от Шанель» был куплен много лет назад, бросается в глаза. Найдите возможность выглядеть стильно, аккуратно, модно и элегантно! Научитесь расставаться с любимыми вещами, когда приходит срок. Одна моя знакомая говорила: загляни в шкаф и выброси те вещи, которые ты не надевала больше года. Возможно, ты их больше не наденешь никогда. И не убеждайте себя: а вдруг еще придется надеть. Зачем превращать шкаф в фамильный склеп? Ведь это лишь еще один повод обновить гардероб!

Самое главное для вас – культивировать в себе женственность. На самом деле женственной можно быть даже в обтягивающих джинсиках, если фигурка позволяет, и, наоборот, выглядеть нелепой в длинной юбке (что, кстати, чаще всего и бывает).

В заключение хочу дать один совет: не старайтесь точь-в-точь копировать стиль других женщин. Не факт, что идеально сидящее платье на вашей подруге будет вам к лицу. Вы можете здорово проиграть, если приобретете вещь только лишь потому, что она классно смотрелась на манекене в бутике (сколько женщин обожглось на этом).

**Вы уникальная и талантливая, вы – это вы. Мужчину в женщине привлекает ее индивидуальность, ее «непохожесть» на других.**

### **Упражнения на проработку лепестка**

Оцените свой гардероб прямо сейчас.

1. Совпадает ли ваш образ с классическим образом жены состоявшегося мужчины?
2. Внимание каких мужчин вы привлекаете в первую очередь? С серьезными намерениями или не совсем?
3. Часто ли вам делают комплименты по поводу вашей внешности?
4. Какие цвета вы предпочитаете: яркие, темные или нейтральные?
5. Покупаете ли вы одежду с расчетом совмещать разные стили или предпочитаете покупать, например, определенную блузку к определенной юбке и т. д.?
6. Какие крои, фасоны, ткани вы предпочитаете?
7. Соответствует ли ваш гардероб дресс-коду жены?

На самом деле вопросов может быть гораздо больше, но и этих хватит для того, чтобы задуматься: «А что, собственно, я из себя представляю?» Полистайте модные журналы и сайты, посмотрите, что в тренде в этом году. Составьте список элементов одежды, которые, на ваш взгляд, необходимо докупить, чтобы прийти к женственному образу жены.

## Упражнение

### «Идеальная примерочная»

Зачастую женщины говорят: «Везет Марине, она стройная, что ни надень – ей все идет!» На самом деле Марина умеет подбирать одежду и управлять телом так, чтобы костюмчик на ней сидел!

Если я надеваю сарафан, который от груди широк, – то буду телом подчеркивать грудь. Если у платья узкая талия, то втягивать живот. Меня так работать телом неосознанно научили на танцах, я очень подробно это рассказываю все в том же курсе «Грация роскошной женщины».

Примеряя на себя платье-юбочку-брюки, не стойте перед зеркалом в статичной позе – подвигайтесь. Часто, когда мы примеряем что-то, мы покрутимся максимум вправо-влево и сделаем два шага. Позвольте себе сделать больше движений. Посмотрите на себя танцующую. Поймите, удобно ли вам в этой одежде, и поймите, насколько она вам идет. Ну и, конечно, попробуйте оценить себя глазами окружающих. Главное тут не зажимать свое тело, и вы увидите, что вам все к лицу. Используя принцип упражнения «Идеальная примерочная», подберите себе несколько любимых вещей, которые вы можете использовать не задумываясь, чтобы сразу попадать в образ женщины-жены.

## Лепесток 6

### Ножки. От обуви до чулочек

*Женщины на высоких каблуках ходят совершенно по-особенному.  
Их тела колеблются в определенном темпе.*  
**Маноло Бланик**

Опускаемся еще ниже! Мы подошли к новому лепестку, который затрагивает ваши ножки – ту трепетную часть тела, от которой мужчины просто без ума.

И сейчас мы поговорим о женских ножках, как поддерживать их привлекательность, во что одевать и т. д.

Конечно, все любят стройные, гладкие, длинные ножки. И в ваших силах вытачивать их, делать красивыми и приятными наощупь. Поэтому с любовью ухаживайте за своими ножками, особенно с наступлением теплых сезонов. Ведь если зимой их можно спрятать под брюками и непрозрачными колготами, то весной и летом они предстают во всей красе: кожа, ногти и пяточки должны радовать глаз.

Ножки женщины-жены заслуживают и требуют лучшего одеяния – колготок, чулочков и обуви. Помню, в советском детстве часто можно было видеть дам, которые пытались реанимировать колготки со стрелками и зашивали их. Зрелище не для слабонервных. Сегодня я вам советую избавляться даже от тех колготок, в которых есть малейшие затяжки на видном месте. Всегда носите с собой запасную пару невесомых колготок, а лучше чулок, в сумочке. Этому меня научила одна моя подруга. А еще она советовала чаще покупать чулки одного тона. Догадываетесь почему? Если один придет в негодность, его можно заменить другим, из нового набора. Получается, что они могут прослужить вдвое дольше, чем колготки. А уж о волшебном воздействии эффекта кружева на мужчин и говорить не стоит.

Длина ног – это уж как природа распорядится, а точнее, что достанется от родителей. Если вам кажется, что ваши ножки явно не от ушей растут, – худейте и вставляйте на Его Высочество Каблук! Он, Каблук, придает женской ножке элегантность, чего не скажешь о «балетках», которые больше смахивают на домашние тапочки, украшенные бантиками. Между прочим, мужчины тихо ненавидят балетки, ворча, что женщины в них бессовестно укорачивают ноги и опускают свои попы к земле. Пусть каблук будет хоть маленьким, 3–4 сантиметра.

Не спорю, высокий каблук, да еще каблук-шпилька, – это очень красиво и всегда сексуально. Ноги в туфлях на высоких каблуках действительно кажутся длинными, но далеко не все умеют такой каблук носить. Сколько раз приходилось видеть шкандыляющих – другого слова не подберешь – на высоких каблуках девиц. Идут на полусогнутых, на лице написано: «Боже, как мне неудобно...», и при этом думают, что неотразимы. Или учитесь ходить на каблуках, или носите с собой «сменную обувь». Некоторые девушки в метро или машине, перед тем как выйти, скидывают «балетки» и надевают туфли на каблуке. Это уже выход. И, конечно, сапоги на высокой шпильке зимой, даже в условиях Москвы, – это подвиг, часто завершающийся нытьем ступней по вечерам.

Есть хороший афоризм, который я с удовольствием приведу: «Чтобы женщина была одного роста с мужчиной, она должна быть ему по плечо» (Анри Дювернуа, французский писатель и сценарист). Мужчины любят, когда их спутницы носят каблук, но им не нравится (за редким исключением), когда они вровень с ними или выше, что тоже бывает.

Цвет обуви должен гармонировать с цветом одежды и не быть слишком ярким. Классика – это когда цвет обуви подбирается под цвет сумочки, но от этого правила можно отступать.

«Агрессивная» обувь, такая как ботфорты, – подчеркнуто модная, вычурная – к образу жены не подходит, скорее это стиль любовницы, которая хороша и привлекает взор, как экзотический цветок, и с ней, безусловно, хочется провести время, чтобы потешить свое мужское эго, но потом все-таки идут к жене, предпочитающей спокойную классику «лабутенам».

От обуви напрямую зависит ваша походка. Очень часто бывает так, что в магазине нам понравились туфельки, и пока мы их примеряем, все нормально, но стоит в первый раз в них выйти, и начинаются страдания – и жмут, и колодка неудобная. Незабвенная Янина Ипхорская по этому поводу высказалась: «Женщины истово верят, что могут носить туфли 37-го размера, имея ноги 39-го». Знаю лично таких женщин, которые терпели жуткие неудобства, нося туфли размером меньше только потому, что в продаже не было их размера. Стоит ли красота вашего дискомфорта, плохого настроения и нагрузки, которую несут ваши бедные ножки в этом случае?

Это было наше второе свидание с будущим мужем, стояла осень, и я умудрилась сломать каблук прямо в центре Вены, у собора Святого Стефана. Мы, конечно, переместились в ресторан, но до машины пришлось цокать одной ножкой на полупальчике! Кажется, я справилась, иначе бы вы не читали эту книгу. В любой ситуации – с каблуками вы или без – оставайтесь в прекрасном расположении духа.

Обувь обувью, но красиво ходить нужно научиться. Есть различные техники, освоив которые вы приобретете красивую летящую походку. Не семените. Не шагайте размашисто, как Петр I при закладке Петербурга (взгляните на картину Валентина Серова). Не вихляйте бедрами. Манекенщицы в своей обычной жизни, нерабочей, ходят совсем не так, как на подиуме. И разная обувь предполагает разную походку. В моем видеокурсе «Грация роскошной женщины», посвященному женской пластике и грациозности, я ливиную долю уделяю походке на каблуках разной высоты. Загляните – вам будет очень полезно!

Классика – это необязательно шпилька, это может быть каблук-«рюмочка», это может быть массивный каблук, это может быть средняя платформа, это могут быть *T-bar Shoes* – туфли с перепонкой, да какие угодно фасоны. Главный критерий – качество. Туфли должны быть дорогими, и вам должно быть в них удобно. Платье может быть простенькое, но дорогие туфли не только «вытянут» ваш образ, но и помогут вам двигаться красиво.

Каблук или танкетка? На ваше усмотрение. Если каблук, то все-таки не выше десяти сантиметров, потому что все, что выше, – это для образа любовницы. Платформы «кирпичом» – это, на мой взгляд, вульгарно, смотрится как копыто. Танкетки с умеренным подъемом – уже лучше. Я с удовольствием ношу танкетки с брюками и довольна – устойчиво и нога удлинится.

Высоким женщинам платформа не нужна. Зачем, если они и так возвышаются над всеми? Крупным женщинам нужно быть аккуратней со шпильками. Но каблук все же визуально уменьшает вес, а тапочки – прибавляют. Выбирайте устойчивую «рюмочку», допустим и умеренно широкий каблучок.

Если вы по каким-то причинам выбираете плоскую подошву, то одежда в качестве компенсации должна быть женственной. Подойдут элегантные узкие брючки, пиджачок поверх блузки с распахнутым воротничком или даже платье – картинка получится вкусной.

Была такая известная дама – Имельда Маркос. Впрочем, почему была? В 2016 году, когда писалась эта книга, ее здоровью ничто не угрожало, разве что возраст – 87 лет. В молодости Имельда была очень красивой, это помогло ей стать супругой президента Филиппин, да и самой занимать важные политические посты. Ее слабостью была обувь. Но когда Имельду обвинили в расточительстве, не только и не столько с обувью связанном, она сказала: «Не было у меня три тысячи пар туфель – всего тысяча шестьдесят». Всего. Чего и вам желаю, ну, может, чуть поменьше!

И напоследок. Не удержусь и процитирую Мэрилин Монро: «Дайте девушке правильные туфли, и она сможет покорить весь мир». Конечно, сегодня весь мир нам и не нужен, а всего лишь один-единственный любимый мужчина. Пусть же ваши ножки не только привлекут, но и приведут вас к нему! Может быть, в ногах правды нет, но магическая сила притяжения мужчин – бесспорно!

### **Домашнее задание**

Оцените свой обувной ряд в шкафу. Всего ли там достаточно в соответствии с вашим стилем и гардеробом? Если нет, отправьтесь на шопинг и приобретите себе новую пару туфель – они точно не будут лишними.

Не забудьте, что я говорила про запасные колготки в потайном кармане сумочки. Поверьте, они вам непременно пригодятся!

Сводите свои ножки на приятные процедуры: пилинг, массаж, педикюр. Заведите привычку баловать их по вечерам ласковыми ванночками с травами или другими ухаживающими средствами. В общем, берем ноги в руки!

## Лепесток 7

### Аксессуары, ароматы

*Духи – это невидимый, но зато незабываемый, непревзойденный модный аксессуар. Он оповещает о появлении женщины и продолжает напоминать о ней, когда она ушла.*

**Коко Шанель**

Слово «аксессуар» происходит от латинского *accessorius* – «добавочный». Это то, что поставит красивую точку в вашем лаконичном образе. Бижутерия, ремешки, шейные платочки, шарфики, ободки для волос, заколки, очки в стильной оправе – это всё аксессуары.

Часто женщины незаслуженно мало времени уделяют выбору аксессуаров, хотя даже один небольшой элемент (или его отсутствие) существенно влияет на целостный образ. Есть такая шутка: это сейчас мы, женщины, мучаемся, что надеть. А первобытным женщинам было так хорошо: надела бусики – и красавица! Давайте в этом лепестке поговорим о тех маленьких (и не очень) помощниках, которые без труда сделают нас еще краше.

На первое место самых важных аксессуаров я бы поставила сумку. Сумок много не бывает, и мы, женщины, обожаем их покупать. Сумки на все случаи жизни – это прекрасно, но и их надо выбирать правильно. «Ой, мне она так понравилась» – это несерьезно. Прежде чем сумку купить, подумайте, вписывается ли она в ваш гардероб. Размер сумки должен соответствовать вашему телосложению. Невысокая худенькая женщина с огромным баулом через плечо – не сумка, а чемодан. Понимаю, что удобно: «Все свое ношу с собой, и еще в магазине что-нибудь прикуплю», но зачем таскать с собой ненужное (и тяжелое)? Полупустая, такая сумка смотрится еще более странно. И лишь иногда это может быть стильно – например, кожаный саквояж в руках у маленькой путешественницы. Крохотная сумочка в руках крупной женщины – это совсем уж нелепо. Неправильно выбранный аксессуар будет еще больше укрупнять ее.

Есть у меня интересный знакомый Сергей, очень организован, все у него по полочкам, в офисе и в доме порядок идеальный.

Друзья отмечают в Сергее его способность все держать на местах. Недаром он топ-менеджер огромного концерна. Сергей, попросил, чтобы я познакомила его с Инной, так как девушка ему очень понравилась. Инна, креативная и хаотичная, работает в рекламе, сходила с ним на несколько свиданий, и дальше дело не пошло. Как-то она потеряла в сумке парковочный талон, и Сережа случайно заглянул в «дамский саквояж», где он заметил печенки, салфеточки, капроновые носочки, фломастеры, книгу, рассыпавшиеся конфетки, десяток скомканных чеков и пакетики от салфеток. Как рассказывал Сергей, ему стало плохо в ресторане не от съеденного, а от увиденного. Замеченная упаковка от «двух сладких палочек Твикса» заставила Сергея спроецировать стиль Инны на возможную будущую совместную жизнь в паре, и в голове у него заняла сирена: «нет, нет, нет, нет...». Девушки, разберитесь в сумках, кармашках, кошелечках и даже в своих машинах наведите порядок, так как в любой день в машину может сесть понравившийся вам мужчина.

Второе место по значимости среди аксессуаров занимают украшения. Прежде всего давайте определимся – есть бижутерия, и есть украшения из натуральных камней и благородных металлов (ювелирные изделия). Бижутерия – это пластмасса, керамика, стекляшки, посеребренные (не серебряные) и позолоченные (не золотые) вещицы. Раньше считалось, что носить бижутерию это – дурновкусие. Но сейчас бижутерию с удовольствием носят и стильные шутки. Но – дорожую и, как правило, авторскую.

Отдельно скажу о Сваровски. Искрящиеся, очень похожие на бриллианты кристаллы. Бижутерия это или нет? С одной стороны – бижутерия, потому что «очень похоже» – это всегда подделка. Но изделия от Сваровски (*Swarovski*) все же исключение. Во-первых, кристаллы гранят из хрусталя, а не просто стекляшек, во-вторых, состав хрусталя держится в секрете – что-то такое они в него добавляют, что после огранки сияние просто волшебное. В третьих, сама огранка уникальна (и тоже запатентована). И стоит все это, конечно, дорого. Не так, как настоящие бриллианты, но и не как бижутерия. Насколько бренд *Swarovski* престижен, говорит тот факт, что их кристаллами украшают свои наряды не только известные премиум-бренды, но и многие знаменитости. Например, знаменитое «голое» платье Мэрилин Монро, в котором она поздравила со сцены *Madison Square Garden* своего любовника, Джона Кеннеди, также было расшито кристаллами от Сваровски. Спустя 50 лет в другом откровенном «голом» платье в кристаллах *Swarovski* на вручении модного «Оскара» CFDA вышла звезда нового поколения певица Рианна.

Аксессуары должны подчеркивать ваш образ, а не разрушать его. И это тот самый пункт, на котором легче всего споткнуться. Сколько раз приходилось видеть: вроде бы и одета женщина хорошо, со вкусом, а на пальцах – давно вышедшие из моды золотые перстни с крупными рубинами, в ушах – изумруды. Это что за Шамаханская царица, спрашивается. Или невысокая полная женщина завязывает малюсенький платочек на шее. Очень, конечно, трогательно, просто до слез...

При выборе аксессуаров очень важно чувство меры. Не превращайте себя в новогоднюю елку. Даже если обратиться к образу Монро в «голом» платье, из аксессуаров на ней были только длинные серьги (скорее всего, тоже Сваровски) и белое меховое манто (которое в данном случае можно рассматривать не как предмет одежды, а именно как аксессуар), да и то манто она скинула. Ничего лишнего! А я, возвращаясь на грешную землю, часто вижу женщин, которые и платок повяжут, из-под платка бусы торчат, и талию перехватят толстым ремнем, и сумку в руках держат, украшенную стразами, и на каждом пальце по кольцу. И все это не о разных женщинах – об одной. Получается явный перебор.

Но есть и хорошие примеры. Всегда с удовольствием смотрю на женщин, основа стиля которых в очень простой одежде и очень дорогих украшениях. Шикарный минимализм.

«Даже самому изысканному наряду необходима хотя бы капелька духов. Только они придадут ему законченность и совершенство, а вам добавят шарма и обаяния», – сказал однажды Ив Сен Лоран.

Трудно представить женщину, которая не любила бы духи, которая ни разу не пользовалась ими.

Дорогой аромат, который созвучен с вашей кожей и естественным запахом, прибавляет вам +100 очков к привлекательности. Важно только подобрать этот самый «свой» аромат, не жалея инвестиций в благое дело. Упаси вас боже покупать дешевые ароматы на розлив. Хорошая брендовая парфюмерная вода или духи будут хранить стойкость долгие часы, а то и дни. Поэтому один флакон может прослужить вам достаточно долго. Всегда помните фразу – мы не такие богатые, чтобы покупать дешевое.

И тем не менее увлекаться засилием аромата в вашем образе не стоит, даже очень дорогого. Тут я вспомню одну мою замечательную преподавательницу из университета. Очень ухоженная, стильная и просто хорошая женщина – она была большой поклонницей «ядренных» пряных и сладких духов. Мало того что она щедро орошала себя ими поутру, так еще после перекура на большой перемене она пыталась перебить табачный запах еще одним нанесением духов. Что это была за гремучая смесь! У студентов на первых партах щипало в глазах и «драло» в горле. В общем, не аромат, а экстракт преисподней.

Если говорить о запахах, сексологи сегодня в своих исследованиях убедились: искусственный аромат парфюма часто затмевает наш столь притягательный, неповторимый запах женщины. Если мужчина не улавливает его, вы не станете для него уникальной (о ужас – а вдруг у его бывшей такой же парфюм!).

И тем не менее, если вы любите вкусно пахнуть и разбираетесь в парфюмерии, пользуйтесь парфюмом аккуратно.

Нельзя забывать о мере. Не поливайте себя, как из брандспойта. Чуть-чуть! Чуть-чуть за ушами, можно в ложбинку между грудой, чуть-чуть на сгиб руки и/или на запястья, как говорится, туда, куда вы хотите, чтобы мужчина вас поцеловал.

Собираясь на первое свидание, трудно угадать, какой запах «включит» мужчину, «заведет» его. Однозначно – не тяжелый и не резкий, доводящий до скупой мужской слезы и чихания. Покупая парфюм, помните и о поре года (летом лучше остановиться на легких цитрусово-фужерных, а зимой вполне подойдут и цветочные, древесные ароматы). Самые лучшие духи – многокомпонентные, ароматы в них раскрываются по очереди. Сначала – общее впечатление, это называется «верхней нотой». Затем вторая нота – «нота сердца»: духи вступают в химическую реакцию с кожей и аромат приобретает свойственные только вам нюансы.

И наконец – «базовая нота», аромат полностью раскрывается. Сначала «работают» легкие компоненты – например, цитрусовые или бергамот, затем – цветочные запахи, а после них вступают стойкие ароматические вещества вроде амбры, мускуса, сандала и т. д.

Завершая разговор об аксессуарах, еще раз напомним: с ними надо быть достаточно осторожными. Не переборщите с обилием и сочетанием украшений. Учитывайте ваши индивидуальные особенности и подбирайте аксессуары и ароматы в соответствии с ними.

Я помню, как ко мне на выездной тренинг в Вену приезжала одна женщина из Узбекистана. Она вся была увешана массивными украшениями в несколько ярусов. Женщина рассказала, что такое количество украшений – это лишь особенность ее культуры. Поэтому без украшений она чувствует себя голой.

В нашей культуре обилие бус и браслетов в пять рядов может оттолкнуть мужчин, которые по своей сути минималисты. Я часто слышала от девушек-учениц, что их мужчины дарят им тонкие, хрупкие украшения, а женщины часто воспринимали это как скряжничество. Но на самом деле мужчины просто любят утонченные украшения, не желая видеть свою женщину сверкающей словно новогодняя елка.

Напоследок хочу посоветовать вам не умалять значения аксессуаров и при возможности покупать себе что-то новое. Коко Шанель говорила: «Украшения – это то, что делает женщину женщиной!»

## Упражнения на проработку лепестка

1. Обычно бывает так – все украшения в кучу. В лучшем случае бижутерия лежит отдельно от ювелирных изделий. Наведите порядок: рассортируйте свои украшения – кольца к кольцам, браслеты – к браслетам, бусы – к бусам и т. д. Так будет легче выбирать то, что дополнит ваш образ, когда вы куда-то собираетесь. Все должно быть под рукой.

2. Найдите в интернете различные способы завязывать платок или шарф. Встаньте перед зеркалом и потренируйтесь. Маленькая подсказка: чтобы скользящий платок лучше держался, с изнаночной стороны стяните два конца и завяжите в узелок.

3. Подберите сумки, очки и иные аксессуары, которые дополнят ваш образ. Попробуйте к разным платьям подобрать наиболее подходящие изюминки – в виде аксессуаров.

4. Сходите в магазин парфюмерии и выберите себе новый аромат. Новый запах подарит вам позитив и хорошее настроение. Помните, что сразу после нанесения аромату нужно дать время раскрыться и зазвучать. Попробуйте выбрать для себя тот аромат, который окунет вас в состояние притягательной женщины-жены.

## Лепесток 8 Калейдоскоп образов

*Не стоит хранить в своей памяти мой вчерашний образ, ведь как истинная женщина, уже сегодня я могу ему не соответствовать...*

*Джулиана Вильсон*

Испокон веков считалось, что природа мужчин – полигамная, то есть мужчину привлекает разнообразие женщин. Влечение к нескольким особам у мужчин в крови.

Что же нам, женщинам, делать? Ведь женщине хочется быть единственной.

Женщины от природы – настоящие актрисы, мы более эмоциональны. У нас есть масса талантов и возможностей, чтобы сочетать в себе несколько образов и проявлений! Это как раз то, что ищут мужчины!

Природа гениальна, и спасибо ей за то, что в ответ на влечение мужчин она дала нам столько инструментов – целый оркестр! Но далеко не все женщины умеют дирижировать! Ваша задача – подобрать себе несколько разных стилей в одежде, аксессуарах, прическах. Если женщина умеет меняться, мужчина всегда будет в ней заинтересован.

Последний лепесток первого слоя посвящен тому, как научиться комбинировать и носить различные стили одежды.

«Мы женимся на невесте, а живем всю жизнь с женой» – так однажды сказал один мой статусный друг. И он абсолютно прав – когда он говорил про жену, я в воображении представила ту самую «мымру» в бигуди, с огурцами на глазах, маской на лице и в байковом халате. Мне захотелось посочувствовать другу!

Меняйтесь и учитесь быть многогранной, но придерживайтесь «меню» лакомых для мужчины ролей. Смена ваших вкусных образов мужчине никогда не надоест. Предсказуемая женщина – это очень скучно. Будьте яркой, не переставайте удивлять.

Разнообразие касается и одежды. Пробуйте разные стили, не бойтесь хотя бы примерить на себя то, чего вы никогда не носили. Старайтесь экспериментировать. «Вот это я ношу, а это не ношу» – неправильный подход. Носить можно многое, умея красиво сочетать элементы вашего гардероба. Но при этом, конечно, надо понимать, что вам идет, а что нет и насколько ваш выбор соответствует ситуации.

Ваша задача – подобрать себе несколько разных стилей в одежде, аксессуарах, прическах.

Гардероб любой женщины, как правило, делится на две части. Это базовые вещи и дизайнерские. Базовый гардероб – ваша основная одежда. Это вещи, на основе которых создаются комбинации и ансамбли. Поэтому ваша задача – максимально грамотно его подобрать, дабы можно было впоследствии умело и органично сочетать элементы одежды и различные аксессуары. Рассчитывайте так: в вашем шкафу должно быть примерно 70 % базовых и 30 % дизайнерских вещей. Придерживаясь этого несложного правила, вы всегда найдете, что надеть.

Сегодня эклектика (смешение и сочетание разных стилей) в одежде только приветствуется. Модные журналы пестрят примерами на первый взгляд несочетаемых вещей гардероба и обуви. Модельеры с удовольствием используют ее в создании коллекций, и молодежь активно этого придерживается. Однако если вы решили привлечь мужчину, с эклектикой надо быть осторожнее.

Не переживайте, если у вас нет дизайнерской одежды. Когда я шла к своему замужеству, у меня ее тоже не было.

В брачное агентство обратился мужчина из Лондона, владелец компании, живущий в Челси. На встрече он сказал мне, что предпочел бы женщину, которая одевается элегантно

и со вкусом, даже если она покупает одежду в масс-маркете. «Такой женщине я сам бы все купил и делал бы подарки с удовольствием, а вот с дивой, разодетой с головы до ног, я бы встречаться не хотел. У нас тут, в Лондоне, как и в Нью-Йорке или Париже, или Москве, очень много самостоятельных женщин, которые почитают люксовые вещи и могут себе их позволить. И если ухаживание за первой девушкой принесет удовольствие нам обоим, то второй девушке я как бы буду обязан. А я в этой жизни уже все доказал и хочу семейного счастья и радости».

Будьте осторожны, если вы любительница брендовой одежды и на свидания с мужчиной приезжаете, разных авто, в разных наборах бриллиантов, с крокодиловыми сумками (я тут, конечно, утрирую). Мужчина может не выбрать вас как будущую спутницу.

Если у вас свой бизнес, мужчина поймет, откуда все эти вещи. Но если вы из простой семьи и недавно окончили институт, мужчина сразу поймет, откуда весь этот «шик и блеск люксового гламура», и переведет отношения в разряд материальных. Он, может, и подарит вам пару часов и норковую шубу, но на замужество вам претендовать не позволит. Будьте мудры и соответствуйте своему главному желанию – крепкие счастливые отношения. Иначе не стать вам спутницей серьезного мужчины.

Одежда, прическа, макияж влияют на наше поведение. Сегодня вы деловая женщина – в строгом элегантном костюме, завтра наденете летящее платье или брючки по щиколотку, вместо гладких волос – легкая небрежность, и вас не узнать. Ваше тело начинает говорить на другом языке. Меняется взгляд, улыбка, походка, и все это так интересно!

Перевоплощение может идти двумя путями: от внешнего к внутреннему и от внутреннего к внешнему. Используйте и тот и другой путь.

Сколько существует стилей в одежде? Не всякий модельер ответит на этот вопрос, да и «наполняемость» стиля будет разной. Я бы выделила следующие, близкие к образу женщины-жены:

- **Классика** – юбки и платья умеренной длины (до колена или чуть ниже колена), нейтральные, как правило однотонные, цвета; элегантные туфли-лодочки; очень простые аксессуары, выбираемые по принципу «или-или» (что-нибудь одно).

- **Деловой**, его еще называют «с девяти до восемнадцати», или «офисный» – очень похож на классический; предпочтение отдается строгим костюмам, в том числе брючным. Если в компании, где вы работаете, есть корпоративный дресс-код, ему и следуйте.

- **Casual** – то, что носят в повседневной жизни. Удобная для вас одежда: стильные джинсы, брючки, свитера, рубашки (как правило, классического покроя), юбки (обычно прямые) и прочее. Все должно сочетаться по цвету, соответствовать модным тенденциям, и никакой эпатажности.

- **Винтаж** – «вещи с историей». То, что носилось в 1950-х, 1960-х, 1970-х... Конечно, не подлинные, хотя на «блошиных рынках» можно найти такие, а созданные модельерами «в стиле». К винтажу близок стиль **ретро**, но в нем больше кружев, жабо, длинных нитей жемчуга и т. д. Выглядит очень женственно.

- **Вамп** – стиль роковых женщин. Платья сложного кроя, с глубоким декольте, с разрезами. Яркий макияж, насыщенные губы. Туфли на очень высоком тонком каблуке. Этот стиль все-таки присущ образу любовницы, но женщина-жена иногда может его использовать, чтобы добавить специй в отношения со своим мужчиной.

- **Милитари** – как правило, одежда прямого покроя, цвета военной формы – хаки, оливковый, серый. Обувь на шнурках.

- **Кантри (Бохо)** – а-ля прекрасная селянка, вернее, фермерша. Выцветшие джинсы, замшевые жилетки, длинные юбки в мелкий цветочек (с корсетом или жилеткой), маленькие соломенные шляпки, яркие платочки на шее.

• **Стиль молодежных субкультур.** Этот стиль может быть уместен, например, для выхода в ресторан на реке в обеденное время. Ищите разнообразие образов не только в стилистике, но и в самой одежде, и в тканях, и в крое, и в фасонах, и в цветах, и в тканях.

**Подумайте и ответьте:** какую одежду вы предпочитаете? Что носите – элегантную классику или все супермодное, современное? В любом случае даже «самое-самое» не исключает женственности. Быть модной – важно, пробовать себя в разных образах (в рамках хорошего вкуса) – это только приветствуется.

Не забывайте о балансе и компенсации в образе. Слишком скромный, консервативный стиль может создать о вас впечатление синего чулка, мышки. И наоборот, слишком яркий и броский стиль уведет в образ любовницы. Состояние жены предполагает умелое сочетание классики и сексуальности, эдакая золотая середина.

Единственное, что находится под абсолютным запретом, – вульгарность. Оставим вульгарность любовницам, а вам она ни к чему. И, конечно, очень важно не заигрываться количеством образов. Не увлекаться и не одеваться как луковица, смешав на себе дюжину различных стилевых решений. Чаще меняться – это одно, меняться до потери собственного *я* – совсем другое. При всех своих образах сохраняйте индивидуальность, тот внешний стержень, который отличает вас от других, выделяет из толпы. Качество вашего основного образа имеет большее значение.

### Упражнения на проработку лепестка

1. Допустим, кому-то из вас трудно преодолеть себя, это же так страшно – вылезти из уютной скорлупы и выступить в новом образе. *Представьте* себя другой, представьте себя бизнес-леди или роковой красоткой, покоряющей сердца мужчин, победительницей. Визуализируйте себя – другую. Для этого вам действительно надо выбраться из своего уютного кокона и стать привлекательной личностью. Соответствующей той роли, которую вы собираетесь исполнять.

2. Пробуйте себя в разных образах.

На этом задании остановлюсь особо. Дома, когда никого нет – так комфортнее, – представьте себя в офисе. Представьте себя женщиной, способной решать проблемы, – яркой, креативной. Снимите себя в этом образе на смартфон. Посмотрите и оцените себя со стороны. Сразу будет видно, что так, а что не так. Какой себя можно явить миру, а какой – нет.

Точно так же можно попробовать себя в образе кокетки, обольстительницы, мудрой советчицы, самой бойкой девушки в компании – да в каком угодно, позвольте своей фантазии разыграться. Все девочки хотят быть артистками. Осуществите свою детскую мечту – поиграйте, и может быть, это будет первый шаг в сторону серьезных изменений в вашей жизни!

### Техника «Неделька»

Чтобы попробовать себя в разных образах, предлагаю применять технику «Неделька».

Каждый день с вечера выбирайте для себя образ на завтра. Если у вас на работе нет дресс-кода, то вполне можно поиграть со стилями одежды. Строгая бизнес-леди; романтическая девушка из викторианской Англии: кружево и

жемчуг; casual; милитари, винтаж. В выходные – спортивный стиль, а вечером, если вы куда-то собираетесь, легкий гламур. Предстоит поездка за город? Кантри, даже хиппи, а почему нет? Стилей очень много, поиграйте с ними. Когда вам будет сто лет, вот тогда и остановитесь на чем-то одном... нет, все-таки на двух или на трех вариантах!

Ваша задача – стать более привлекательной для достойного вас мужчины, ориентированного на серьезные отношения, поэтому старайтесь все свои изменения в одежде концентрировать вокруг образа женщины-жены, выраженного в разных стилях!

Итак, вы уже знаете, что и как делать, чтобы мужчина не просто встретил вас по одежке, но и разглядел в толпе вашу женственность, внешнюю привлекательность и не остался равнодушным от целостного образа.

Теперь ваша задача – удержать и зацепить мужчину на более глубоком уровне. Переходим ко второму слою лепестков Розы – гармонизации внутреннего состояния.



## **II. Гармония внутреннего состояния**

### **Второй слой. Гармония внутреннего состояния**

*Из каких лепестков состоит второй  
слой Розы Любви и женственности*

- ♥ Уверенность в себе
- ♥ Отсутствие страхов и барьеров для развития отношений с мужчинами
- ♥ Женственность, мягкость, гибкость
- ♥ Чувственность и сексуальность
- ♥ «Дающая» энергетика
- ♥ Позитивный настрой и легкость
- ♥ Калейдоскоп внутренних состояний
- ♥ Любовь к мужчинам, к окружающим, к себе

*Все вместе, эти лепестки помогут вам ярче раскрыть свою индивидуальность  
наполнить внутреннее состояние*

## Лепесток 1

### Уверенность в себе

*Фальшивая нота, сыгранная неумело, – это просто фальшивая нота. Фальшивая нота, сыгранная уверенно, – это импровизация.*

**Бернар Вербер. Тайна богов**

В мужчине уверенность в себе – это стержень, сила, мужественность. Ильф и Петров смогли продемонстрировать «уверенность в себе» и ее отсутствие в своих персонажах – самоуверенном Остапе Бендере и мнительном Кисе Воробьянинове.

В каждом успешном мужчине есть что-то от Остапа Бендера. Первое – это, конечно, уверенность! Дальше больше – кураж, блеск в глазах, идейность, активность, игра по своим правилам, самоирония.

Сегодняшние Остапы Бендеры, конечно, гораздо более выдержанные, интеллигентные, достойные, успешные и дальновидные. Только со своей женщиной они могут позволить себе выпустить своего Остапа наружу – безумствовать, экспериментировать, радоваться жизни и хулиганить! Мужчина не может похулиганить с неуверенной девушкой, которая не чувствует его тонко устроенной души и острого ума. Она не сможет подхватить этот вихрь интересов.

Успешный мужчина с уважением относится к себе и ощущает свою ценность. В собственных глазах он самый-самый! Он хочет самую достойную женщину, самую интересную, самую мудрую, чтобы еще сильнее подчеркнуть свою «самость»!

Представьте себе благородного и привлекательного Михаила. Идут ему навстречу две девушки – Елена и Марина. Обе одинакового роста, возраста и комплекции. Елена ловит на себе взгляд Михаила и думает «У меня первый размер груди, но я знаю, что фигура у меня отличная и я самая лучшая».

В то же время Марина, заметив Михаила, думает: «У меня маленькая грудь, и никуда от этого не деться. Вот так всегда – идет отличный мужчина, а я недотягиваю. Как грустно».

В это время сам Михаил думает: «Елена интересная девушка, женственная, вкусная». Затем он переводит взгляд на Марину: «Вроде ничего, но что-то тут не так... Она какая-то грустная, неуверенная в себе. А-а! У нее маленькая грудь!»

Мужчины и женщины чувствуют друг друга. Если вы не уверены в себе, все мужчины вселенной поймут это! Попробуйте поверить в себя – подойдите к зеркалу и скажите себе: «Я самая лучшая!» Полюбите себя и свои маленькие несовершенства! Вы увидите восхищение в глазах мужчин!

Что подпитывает нашу уверенность в себе? Почему одна женщина чувствует себя уверенной, а другая нет?

Представьте уверенность в себе в виде чаши, внутри которой находится ваша самооценка, заложенная еще в детстве. Сама чаша поддерживается двумя столпами: первый столп – ваша реализация в обществе и ваши успехи. Этот столп мощно подпитывает женщину в ее творчестве и ежедневной деятельности. Второй столп – это довольство личной жизнью, наличие любящего мужчины – истинного защитника, понимающего, поддерживающего женщину. Чем сильнее и увереннее мужчина, тем мощнее его поддержка для женщины.

Это два пути пополнения вашей чаши! Реализация через работу и хобби и наличие мужчины, который вас любит.

Кто-то может не согласиться с этим, сказать, что для уверенности в себе мужчина не нужен. Я тоже так когда-то думала, и эта самоуверенность мешала мне строить отношения. Когда у женщины появляется мужчина, она становится более гармоничной, спокойной и уверенной в себе.

Приведу несколько примеров из опыта моих учениц. Анастасия приходит на тренинг и рассказывает, что она «не такая», она сменила 15 рабочих мест, нигде себя не нашла и не встретила своего мужчину. Анастасия работала в разных сферах, от управленца на таможне до инструктора фитнеса и детского педагога. Анастасия – потрясающая женщина, красивая, все при ней и даже больше! Что же так примяло эту женщину, почему такой цветок не распустился? Вспомните бутоны тюльпанов – по весне их оплетают резинкой, чтобы подольше сохранить закрытыми. Я предположила, что родители Анастасии были строгими и держали ее в ежовых рукавицах. И оказалась права! После трех недель занятий по моей системе «Роза женственности», прежней Анастасии не осталось. Она начала знакомиться с мужчинами, ее неожиданно повысили в должности (видимо, ее директор, проходя как-то по коридору, увидел в ней женщину, способную на большее!). В Анастасии изменилось буквально все! Движение и походка, прическа, эмоции, стиль одежды. Она чаще улыбалась, стала притягивать взгляды мужчин, наполнилась сильной энергетикой и женственностью. Еще через три недели она встретила мужчину, а через четыре месяца он сделал ей предложение!

Вторая моя ученица, Людмила, – яркая, привлекательная женщина, она выглядит стильно и притягивает внимание. Людмила знает себе цену и умеет подчеркивать достоинства фигуры и природную красоту, а недостатки умело скрывает. Такие женщины входят в помещение и становятся заметны всем! Людмила управленец, она построила процветающий бизнес. Она нравится мужчинам, но с личной жизнью все как-то не складывается. К ней тянутся слабые мужчины, отношения с которыми не дотягивают и до полугода, а затем они становятся ей неинтересны. Сильные мужчины предлагают Людмиле краткосрочные интимные отношения или дружбу.

Людмила – яркий представитель образа «женщины-любовницы» и «женщины-босса». После проработки лепестков по «Розе женственности» Людмила смягчает коммуникацию, перестает быть такой прямолинейной, в образе стремится к «женщине-жене».

Людмила выбрала себе мужчину из государственной структуры – интеллектуального, ответственного мужчину, «сказал – сделал». Таким мужчиной невозможно руководить. Людмила счастлива – всю жизнь она мечтала перестать быть ломовой лошадкой и почувствовать себя слабой женщиной – расслабиться на плече любимого мужчины!

Обе девушки наполнили свою чашу уверенности, но двигались разными путями. Анастасия была как «спустившийся шарик» – у нее не было внутренней опоры, своего женского стерженька, и поэтому ее красивая внешность с потухшими глазами не работала! Анастасия заполнила свое нутро и поменяла мышление – она полюбила и приняла себя. У Людмилы был «мужской стержень» и яркая внешность «любовницы» – ее пришлось смягчить и увести в женственность. Она начала понимать и слушать мужчин, сменила образ с яркого на более элегантный и женственный.

Повышайте свою самооценку. Как это сделать? Во-первых, всегда придерживайтесь установки: мир не перевернется, если вы что-то сделаете не так или выглядите не так. Мир принимает каждого, и каждый ему интересен. Без вас картинка будет не полной. Не бойтесь проявлять себя в свойственной только вам манере. Но – проявлять, а не отсиживаться в норке.

Во-вторых. Напишите на листочке справа свои сильные стороны, конечно же, такие найдутся, а слева – слабые. Составьте план, как бороться со слабостями. Допустим, вы боитесь собственной тени. Как с этим бороться? Глубоко вдохните, выдохните. Подумайте, а что такого может случиться, если... На самом деле – ничего, но к этой мысли надо прийти самостоятельно. Присмотритесь к окружающим – разве они так уж отличаются от вас, разве все поголовно красавицы и ходят в нарядах от-кутюр? Да ничего подобного! Если у кого-то есть чему поучиться, это только приветствуется. Не замыкайтесь в себе, развивайте общительность. Через «ой, страшно» поздоровайтесь наконец с тем человеком, который вам нравится, он вас не укусит.

Неуверенные в себе люди обычно бывают одиноки. Неужели вас это устраивает? Неужели вам нравится выслушивать мамины наставления и промывать косточки окружающим в компании с подругой (как правило, единственной и тоже тихоней).

Не стесняйтесь знакомиться. Не бойтесь разместить свои данные на сайте знакомств и хотя бы в социальных сетях. В интернете будьте другой – смелой и раскованной. Будьте любознательной, вытаскивайте из себя энергию творчества, это поможет вам вступить на путь открытий.

Может быть, для вас это станет открытием, но на самом деле любой человек, когда попадает в незнакомую ему обстановку, когда знакомится с кем-то, испытывает определенный дискомфорт. Просто срабатывает врожденное чувство осторожности. Однако этот дискомфорт преодолевается очень быстро – с первого слова и первой улыбки (очень важный инструмент налаживания связей!). К мнению уверенных прислушиваются, с ними хочется общаться. Присущая им уверенность распространяется на других, подпитывает энергией. Допускаю, что для вас это пока высший пилотаж, но всё с чего-то начинается. Имейте в виду, что круг общения всегда важен. Не случайно говорят: с кем поведешься, от того и наберешься. Если вы закроетесь от мира, будете шушукаться с такой же, как вы, подругой, то уверенности вам не видать, а если в числе ваших друзей появятся интересные, сильные личности, вы невольно будете подтягиваться до их уровня.

Однако здесь есть одна тонкость, о которой следует знать. Можно подтягиваться до уровня других, раскрываясь как личность, повышая свой потенциал, и можно подстраиваться под других, позволяя этим другим помещать вас в нужный формат. Когда вы подстраиваетесь, вы становитесь зависимой, карманной, удобной женщиной.

Удобная женщина готова принять от мужчины любой сценарий развития отношений. Она – «при мужчине», и это ее устраивает. Вернее, не устраивает, потому что ей хочется большего, но она не смеет и слова сказать – боится, а вдруг бросит. Такую женщину можно не брать в жены или, взяв, завести любовницу, а любовнице рассказывать сказки про жену, которую он не любит, но «очень ей благодарен», или про «тяжело больную жену», или про детей, «которые еще слишком малы, чтобы их оставить». И жена и любовница в данном случае неуверенные в себе, зависимые особы. Отчаянно цепляясь неизвестно за что (жена – вероятно, за статус, любовница... не знаю, наверное, за иллюзию любви), они не находят в себе сил выбраться из этого омута. На мой взгляд, это трудно и больно, и лучше сразу расставить все точки над *i*. Уверенная в себе женщина найдет себя в жизни без неверного мужа, а любовница, если у нее есть хоть капля уважения к себе, вряд ли будет терпеть набившие оскомину рассказы.

Есть и другая крайность – слишком самоуверенные женщины, обладающие бульдожьей хваткой, за что бы они ни брались. Громогласный голос, командный тон... Рядом с ними бывает неуютно. Они не ведут за собой, а скорее тащат на аркане: делай как я, и всё тут. Мужчины таких женщин побаиваются, разве что самые слабые из них пытаются подпитаться энергией (мужской – женской энергии? у «командирш» нет). Но разве нам нужен слабый мужчина? В свою очередь, сильные мужчины не рассматривают как вариант подруги жизни сильных женщин. Тихая гавань, где можно перевести дух, нужна всем.

Я считаю, что нужно различать личностно-социальные достижения (продвижение по карьерной лестнице и т. д.) и сугубо женские, индивидуальные достижения, условно укладываемые в рамки «Что я сделала для того, чтобы стать привлекательной для других». Когда личностно-социальные достижения синхронизируются с достижениями женщины, появляется шанс обрести счастье. Но опять же – достичь этого может только тот, кто уверен в себе. Кто ставит перед собой определенные цели и уверенно движется к ним.

Работа по укреплению уверенности ведется через осознание своих талантов, своих достижений и своего потенциала. Уверенные в себе люди опираются на факты, на личный опыт:

я привык вести себя так, а не иначе, я не сомневаюсь в том, что у меня все получится. Неудачи такие люди расценивают как временные и всегда находят способы преодолеть их.

Хотите замуж, и не просто так, а за интересного, достойного человека? Культивируйте в себе женщину, уверенную в себе. Которая не сомневается, что красива, что все, что она делает по жизни, – важно и востребовано. Будьте разносторонней, будьте общительной. Помните: проще всего тем, кто везде чувствует себя в своей тарелке.

### Упражнения на проработку лепестка

1. Мысленно нарисуйте портрет уверенной в себе женщины. Как она говорит, как смотрит, как ходит? Примерьте на себя этот образ.

2. Если знаете, что предстоит трудный день, всегда заранее продумывайте тактику своего поведения. Нет ничего хуже, когда человек теряется и начинает мямлить. Два-три варианта возможного развития событий не так уж и сложно представить. И прописать свою роль в них.

3. Обязательно хвалите себя перед сном. Найдите 15 вещей, за которые вы похвалите сегодня себя вечером. Например: я прочитала две главы книги, я закончила отчет, я улыбнулась коллеге, который мне нравится в офисе, я купила платье, о котором давно мечтала, я зарегистрировалась на сайте знакомств и так далее...

4. Концентрируйте свое внимание на позитивных моментах своей жизни. Ни в коем случае не заикливайтесь на негативе, потому что негатив отнимает уверенность в себе и давит на корню движение навстречу мечте.

5. Напишите список из 30-ти ваших любимых дел и занятий – просто перечислите: люблю гладить, рисовать, готовить, создавать уют и гармонию в доме и так далее.

### Упражнение «Язык без костей»

Ваша задача: сказать за день 10 мужчинам – знакомым, коллегам или просто прохожим – приятные слова.

Например, в общественном транспорте – качнулся автобус и вы слегка упали на мужчину, касаясь его.

– Мужчина, это не вы меня примагнитили?

– Какая радость, что вы тут стояли и поймали меня своей широкой спиной, иначе я бы улетела в сторону водителя (а мне в этой части автобуса приятнее...).

В офисе у кофемашины (коллеге мужчине):

– Отличное начало дня – крепкий кофе в компании сильного мужчины!

Спасибо за компанию!

В пробке – в окошко водителю, если встретились взглядом и он лезет вперед:

– Спасибо, что вы пропускаете даму вперед! Вы так стильно смотрите в вашем авто, что мне приятно пропустить вас!

**Задание:** сформируйте списки позитивных реплик и высказываний, которые вы будете ежедневно транслировать 10 мужчинам.

Если это упражнение окажется трудным для вас, то для начала попробуйте просто улыбаться мужчине и попросить его о какой-либо помощи. Главное – не снижать количество мужчин!

### **Техника «Любимое дело»**

Эта техника применяется с целью уйти от страха знакомства с противоположным полом.

У каждого есть любимое дело. Когда мы занимаемся тем, что нам нравится, у нас, как правило, все получается. Представьте, что познакомиться с мужчиной, увлечь его – это для вас и интересно, и служит вызовом. В конце концов, это типично женское занятие – вскружить кому-то голову. Пospорьте сама с собой – получится или нет. Впрочем, установок «не получится» следует избегать, потому что вы: а) уверены в себе, б) позитивно настроены и в) это всего лишь игра, которая будет тем более увлекательной, чем больше усилий придется приложить. Эмоции в этой игре должны зашкаливать.

Когда мы занимаемся любимым делом, никакого барьера страха перед нами нет. Свяжем один ряд неправильно – распустим и продолжим дальше. Ничто нас не останавливает, мы идем вперед. В процессе работы мы достигаем гармонии единения с самой собой. Нас наполняет позитивная энергия, настроение отличное. Вот такой же настрой должен быть при знакомстве с мужчиной. Он не может не почувствовать исходящие от вас потоки и обязательно откликнется. Нет ничего зазорного в том, что вы первой подойдете к мужчине и пригласите выпить кофе в обеденный перерыв или просто весело поздороваетесь (ведь речь идет не о первом встречном, а о человеке, который вам, скорее всего, давно нравится, на которого вы «положили глаз»). После приветливого «Хай!» (или любого другого, в вашем стиле) заговорить будет гораздо легче. От вас требуется готовность двигаться вперед. Нежелание делать новые шаги забрасывает женщину в котел негативного настроения, и в результате женщина страдает от одиночества.

Прежде чем включить мужчину, включите в себе женщину – обаятельную, манкую, готовую идти на контакт. Даже позвольте себе немного похулиганить – без азартного настроения добиться своего будет сложнее. Стеснение и страхи отбрасываем – вы не экзамен сдаете, а получаете удовольствие от процесса. Точно так же, как во время занятий любимым делом.

Возможно, с первого раза у вас не получится, хотя я и сказала, что частицы «не» следует избегать. Ничего страшного, считайте, что это репетиция. Не получилось сегодня – получится завтра. Вы нарабатываете опыт. Вместо того чтобы заикливаться на неудаче (это – под абсолютным запретом, иначе вы не сможете продвигаться вперед), проанализируйте, что стало для вас тормозом, какие ошибки вы допустили. Набираясь смелости, отбрасывая комплексы, которые возвращали в нас мамы и бабушки, желая воспитать «скромную, приличную девочку», вы постепенно найдете инструменты, помогающие привлекать внимание мужчин. Помните, зажатость женщину не украшает и быть «приличной» вовсе не значит, что вы должны ходить в парандже, шарахаясь от тех, кто на самом деле вам очень нравится.

## Лепесток 2

### Отсутствие страхов и барьеров для развития отношений с мужчинами

*Когда ваши мечты будут сильнее ваших страхов, они начнут сбываться.*

Что такое страх? Страх – это очень неприятное состояние внутреннего ступора или, наоборот, возбуждения, вызывает которое реальная или предполагаемая опасность. Дети боятся оставаться в темной комнате. Это – предполагаемая опасность, нафантазированной. Мы идем по темной дороге и все время оглядываемся – страшно. А вдруг нас не заметит автомобилист и собьет? Это реальная опасность. Придумать второй пример было гораздо сложнее – реальных опасностей, конечно, много, но нафантазированных гораздо больше. Вот такие надуманные страхи мешают нам двигаться вперед, поэтому со страхами надо бороться.

Важно понять – страхи есть у всех. Просто некоторые люди вытесняют их активной жизненной позицией, а другие любовно пестуют свое «ой, боюсь», «ой, что обо мне подумают» и «ой, как бы чего не вышло». В этом отношении страхи тесно связаны с уверенностью. Когда человек уверен в себе и своих поступках, он старается переступить через свои возможные страхи. Но вообще-то воображаемые страхи не из его репертуара. Его жизнь наполнена совсем другими эмоциями – любознательностью, открытостью, светлыми предчувствиями. Благодаря позитивным эмоциям у таких людей все получается и они идут в том направлении, которое сами и выбирают.

Я проходила обучение в Международном Эриксоновском университете коучинга, основанном доктором психологии Мэрилин Аткинсон. Мэрилин называет страхи «гремлинами» – чудовищами, которые баррикадируют двери, через которые мы должны пройти, чтобы двигаться дальше. Для гремлинов у нее есть четкое определение – это наши укоренившиеся привычки, взгляды, представления, с которыми мы никак не можем расстаться. Всего она выделяет четыре типа страха: страх мечтать, страх провала, страх огорчить ожидания окружающих и страх завершения, который обычно ассоциируется с внутренними конфликтами на пути к достижению желаемого. Мэрилин проводит великолепное сравнение: страхи – это как радио, которое работает в приглушенном режиме. Раньше во всех домах были радиоточки и радио работало непрерывно. К нему особо и не прислушивались, скорее это был фон, сопровождавший каждодневную жизнь. Так вот наши страхи тоже существуют в фоновом режиме. Когда есть повод (у людей, уверенных в себе) и даже когда его нет (у людей мнительных, в себе неуверенных), они «включаются», как привлекает наше внимание интересное или важное сообщение по радио. Страхи всегда с нами и в какой-то степени ведут нас по жизни. И они даже полезны, потому что страхи – это некие предохранители: вот здесь нужно быть поаккуратнее.

Приведу еще один пример. Ребенок учится ходить. Раз упал – больно, поднялся, сделал шаг – снова упал и снова больно, но он встает и идет, иначе ходить не научится. О своих страхах он не думает, поскольку увлечен совсем другим. Однако многие женщины, получив малейший негативный опыт, впадают в ступор. Двигаться вперед, перешагнуть через свой страх они не хотят, зато охотно будут развивать концепцию, что «все мужики парнокопытные». С таким подходом, если и появится кто-то на горизонте, ничего у них не получится. Страхи имеют свойство материализовываться. Раз вы чего-то боитесь, то именно это и произойдет. Вы боитесь быть успешной – вы и не будете успешной, потому что гремлины не дремлют, сторожат двери, ведущие к успеху. Они блокируют вашу мотивацию, ваше вдохновение, вашу инициативность, ваше желание поступать так, как хочется именно вам. Вы будете оглядываться на

других – ой, а что они подумают, а все «мужики» для вас так и останутся «парнокопытными», потому что вами, кроме всего прочего, управляют стереотипы, через которые вы тоже боитесь перешагнуть.

У меня была ученица Татьяна, которая в свои 43 была очень целомудренной девушкой, боялась проявления своей женственности и опасалась мужчин. Татьяна не считала себя красивой и за семь лет ни разу не сфотографировалась. Исключением могла стать зажатая – «не подходи – убьет» – фотка на паспорт!

Татьяна постепенно начала расширять свою зону комфорта, становиться более раскрепощенной, знакомиться с мужчинами. Ей понадобилось полгода, чтобы решиться на свидание с мужчиной, с которым она общалась по скайпу. Татьяна была невероятно счастлива, она преодолела свой страх и продолжила встречаться с этим мужчиной.

Женщин, скованных страхами, всегда видно. У них другая походка, другой взгляд, другая манера поведения. Многие теребят в руках какой-нибудь предмет или грызут ногти. Еще один признак страха – суетливость. Женщину, скованную страхом, видно в толпе – у нее заметны и зажимы тела и лица, она как будто не выпускает наружу свое эмоциональное состояние, все прячет внутри, двигается скованно, то плечи задраны и втянута шея, то глаза и подбородок опущены в пол, то зажаты коленки. В комнату заходит мужчина, который женщине нравится, а она вскакивает и пытается убежать, словно синица, которую потревожили, хотя могла бы завязать разговор, но нет – страшно. Бывает и противоположная реакция – от страха она начинает нападать на мужчину, говорит кучу неадекватностей. Думаю, мужчин вполне можно понять, почему они таких женщин избегают.

Страх – это маленькое цунами, оно накрывает вас и разрушает вас изнутри. Что делать? Учитесь договариваться со своими страхами, ведь страхи предупреждают о возможных рисках – услышьте их и подумайте, как подстраховать себя на случай возможного события. Просто подготовьте себя к ситуации расширения вашего жизненного опыта, разрушайте барьеры и становитесь более смелыми и счастливыми. Перешагивайте через неприятные или незнакомые ситуации и достигайте результата.

### **Техника «А нам все равно!»**

Не думаю, что трын-трава или валерьянка являются действительно хорошими средствами. Мы будем включать ваше воображение, творчество и мотивацию, раскрывая ресурсы для достижения желаемого.

Разделите лист на три части вертикальной линией. Слева, в первом столбце, напишите свои страхи, которые придут на ум. Лучше, если они будут о мужчинах и личной жизни. Например, не хочу (боюсь) давать свой телефон мужчине на сайте, ведь я с ним не знакома. Идти на свидание с мужчиной (вдруг напортачу). Боюсь быть счастливой (вдруг стану, а потом его потеряю), боюсь разочаровать маму, если не выйду замуж в этом году, и так далее.

## **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.