



Ирина Мазаева

SUPER GIRL!

Энциклопедия для современных девчонок



Ирина Мазаева
Super Girl! Энциклопедия
для современных девчонок

Текст предоставлен изд-вом "Эксмо"

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3166975

Ирина Мазаева. SUPER GIRL! Энциклопедия для современных девчонок: Эксмо; Москва; 2011

ISBN 978-5-699-50581-4

Аннотация

Эта книга – разговор по душам, сборник советов и путеводитель по непростому подростковому возрасту для нового поколения. Ведь времена меняются, и то, что вчера подходило нашим бабушкам и мамам, уже не подходит современным девчонкам. И что же им делать? К чьим словам прислушаться?

Ирина Мазаева известна аудитории как автор прекрасных повестей для девочек, кроме того, она сама еще не так давно была такой же, как и большинство ее читательниц, и очень хорошо помнит трудности, проблемы и катастрофы периода взросления. Писательница рассматривает все критичные вопросы, с которыми сталкивается подросток, разбирает их и предлагает пути решения, а главное – помогает разобраться в себе.

Содержание

От автора	5
Вступление	6
Часть I	8
Глава 1	8
Рецепты красоты	11
Глава 2	15
Правила рационального питания	15
Правила подвижного образа жизни	16
Правила хорошего настроения	17
Проблема: лишний вес	17
Глава 3	20
Какой имидж выбрать?	21
Шаг первый	22
Шаг второй	23
Шаг третий	24
Шаг четвертый	24
Шаг пятый	25
Проверка пройденного: шушуканье за спиной – ты на верном пути!	26
Глава 4	27
Глаза	27
Упражнение первое	27
Упражнение второе	28
Голос и речь	28
Как показать себя девочкой умной	29
«Твой конек» – что это?	30
Часть II	32
Глава 5	32
Кто такие неформалы?	33
Как стать неформалкой?	35
Как найти себе неформальную компанию?	35
Пять главных плюсов быть неформалкой	36
Так ли уж нужно становиться неформалкой?	36
Глава 6	37
Учимся радоваться жизни	38
Глава 7	44
Девять советов, как помочь себе пережить переходный возраст	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Ирина Мазаева

SUPER GIRL! Энциклопедия для современных девочек



От автора

Привет!

Так и хочется сказать: «Привет, подружка!» Потому что я очень хочу ею для тебя стать. И еще я хочу обрести подругу в твоём лице.

Может быть, ты читаешь это вступление в магазине, раздумывая, стоит ли купить книжку, или тебе ее подарили, или дали на время. Так или иначе тебе, наверное, хочется узнать, кто написал ее, кто взялся давать тебе советы и учить жить, да? Так вот, этот «кто-то» – я.

Самое интересное, что я, автор книжки, – такая же девчонка, как и ты. В чем-то лучше тебя, в чем-то хуже. Ведь все люди в чем-то лучше, интереснее других, а в чем-то еще недотягивают или просто им это не нужно. Сейчас я немного старше тебя, потому немного опытнее, немного мудрее. Мне так кажется. А недавно, еще вчера, я была совсем как ты. Отчаянно завидовала первой красавице класса Машке Зайцевой, тайно была влюблена в одноклассника Женьку Кузнецова и при этом очень хотела и стеснялась познакомиться с клевым парнем с третьего этажа. То есть была самой обыкновенной девчонкой: веселой и общительной или грустной и злой на весь мир, вспыльчивой, обидчивой и отчаянно ищущей все самое настоящее: друзей, любовь.

Твой возраст – самый замечательный. Возраст, когда хочется изменить весь мир. Кстати, это действительно возможно. Во всяком случае, я это делала. Причем довольно активно. Вот только, меняя мир, взрослея, становясь такой, какой ты хочешь стать, иногда ошибаешься, набиваешь себе шишки. Потому что – иначе никак. Набиваешь шишки, пытаешься запомнить преподанный урок и... часто тут же забываешь его, снова и снова наступаешь на все те же грабли. Ох уж это вечное сельскохозяйственное орудие... И-э-эх, бедная моя, вся рогатая от шишек головушка...

Тебе интересно, как родилась книжка, которую ты сейчас держишь в руках? Я просто стала записывать мудрые мысли, вспыхивающие в моей голове после очередной встряски. Вечером – записывала, а утром – перечитывала, чтобы опять не ошибиться. А потом мне захотелось, помня собственные шишки, помочь кому-то избежать тех же ошибок.

Видишь, у меня получилось издать свои записи, стать писательницей, чего я всегда хотела. А значит, и у тебя получится все то доброе и светлое, о чем ты сейчас мечтаешь. Даже если пока мечты твои расплывчаты и ты не знаешь, что конкретно собираешься сделать.

Удачи тебе!

Твоя подруга,

Ирина Мазаева.

Вступление

Зачем ты живешь? Какова цель твоей жизни? Что вообще такое – цель?

Цель – это твой ориентир в жизни. Не шоколадка, которую тебе подарят после успешно сданного экзамена, а горизонт, к которому ты идешь и идешь. Вроде бы и тяжело, и не дойти никогда, а новые земли и новые страны, открывающиеся перед тобой, так красивы...

Это твой маяк в бурном море страстей и желаний. Да, иногда он теряется из виду, иногда вспыхивает в совершенно противоположной стороне. Но когда ты определишься, чего же тебе действительно нужно, он будет гореть ровно и ясно, как ночник в детской, и ты перестанешь бояться темноты.

Подумай и скажи самой себе, чего ты хочешь от жизни? Не мама, не папа, не завуч, не все твои подружки, а именно ты!

Окончить школу?

Поступить в вуз, закончить его и найти хорошую работу?

А что такое, по-твоему, – «хорошая работа»?

Хочешь встретить свою большую неземную любовь?

Хорошо, а что дальше?

Выйти замуж, завести детей?

Сделать карьеру?

Стать известным модельером, музыкантом, журналистом (ненужное зачеркнуть, нужное вписать)?

Дальше, дальше!

Состарившись, стать хорошей бабушкой? Той, у которой есть свое дело, любимое рукоделие, садик, которая не в тягость родственникам и которой хватило мудрости позволить своим детям и внукам жить так, как они хотят, за что они ее любят?

Ты еще не задумывалась о столь отдаленном будущем? Хочешь стать такой, какая ты есть?

Не капризной, самодовольной, ленивой, иногда немножко лживой, иногда – несдержанной, обижающейся по пустякам, излишне робкой (наверное, ты нашла в себе еще какие-то отрицательные черты?). А той, кто ты есть на самом деле, такой, какой ты должна быть, – настоящей. Доброй, искренней, мудрой, женственной, красивой, милой, справедливой, способной помочь другим, умеющей любить...

Для этого надо учиться!

В том числе – учиться общаться.

А еще печь пироги, потому что ты – самая умелая хозяйка.

Быть красивой, несмотря на непропорциональную фигуру и появляющиеся прыщи.

Ездить на велосипеде, роликах, верхом, водить машину, потому что ты ведь любишь скорость.

Правильно обращаться с деньгами (тогда довольно легко можно стать богатой).

Жить полноценно, выбирая главное, ведь жизнь, как правило, предоставляет гораздо больше возможностей, чем ты можешь использовать.

Быть гордой, независимой, потому что это вовсе не врожденная черта.

Сводить с ума по три парня в месяц, а потом научиться чувствовать себя уверенной и самодостаточной и без этого.

Заводить знакомства и чувствовать себя всегда и везде королевой, чтобы все вокруг теряли дар речи.

Любить. Да, да, этому тоже надо учиться – отдавать, ничего не требуя взамен, жертвовать собой, оберегать, утешать, заботиться. Но не унижаясь, не впадая в рабскую зависи-

мость. Настоящая любовь никогда не требует унижений и никогда не ставит одного в положение господина, а другого – раба.

А может быть, ты просто хочешь **БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ?**

Задумайся, чего ты хочешь и чему тебе для этого придется научиться.

Часть I

Красота и здоровье

Глава 1

Красавица писаная – это как?

Красота – это не только внешность, но для начала мы поговорим именно о ней.

Потому что вот и наступил день, когда ты подошла к зеркалу, посмотрела на себя и сказала: «Свет мой зеркальце... промолчи, пожалуйста!» Но оно высказало тебе всю правду: ты не Бейонсе, не Кристина Агилера и даже не Машка Зайцева с первой парты. Ноги у тебя начинаются не от ушей, а именно оттуда, откуда им положено начинаться согласно учебнику анатомии; вместо роскошного бюста торчат два нелепых прыщика, а кожа лица напоминает поверхность Луны с кратерами и вулканами угрей. И это именно тогда, когда парень твоей мечты (ПТМ) – твоя судьба, твой принц на белом коне – наконец обратил на тебя внимание!

Что делать?

Такова жизнь.

В этом возрасте все мы придаем слишком много значения своей внешности. Сколько твоих подруг мечтают о славе Софьи Ковалевской? Ноль целых ноль десятых. Но все хотят если не титула «Мисс Вселенная», то хотя бы того, чтобы все мальчики сами собой в штабеля укладывались.

Подумай: зачем тебе быть красивой?

Чтобы тебя все любили.	А ты до сих пор считаешь, что любят только за красивую внешность?
Чтобы в тебя влюблялись все мальчики.	А разве тебе будет недостаточно одного влюбленного в тебя мальчика?
Чтобы любоваться собою в зеркале.	Найди и прочитай миф о юноше-красавце Нарциссе.
Чтобы стать богатой и знаменитой.	Ты считаешь, что для осуществления твоей мечты одной красоты достаточно?

Красота действительно производит впечатление. На красивого человека (мужчину, женщину) обращают внимание. Но в большинстве своем люди оценивают других с иной точки зрения. Удачливая предпринимательница, счастливая мать, талантливая художница или писательница не всегда красавица.

И, кстати, кто тебе сказал, что люди действительно так много внимания придают внешности? Я, сильно заинтересовавшись этим вопросом, составила анкеты и отправилась с ними к таким же мальчишкам и девчонкам, как я, как ты, сказала, что пишу курсовую, и провела опрос. В нем приняли участие три девятых класса и три одиннадцатых – всего около двухсот мальчишек и девчонок в возрасте от 13 до 17 лет.

В моих анкетах было много вопросов. Среди них такой: что вас в первую очередь привлекает в человеке? Расставьте качества в порядке убывания. Так вот, в ответах девочек чаще всего внешность стояла на седьмом месте, а у мальчиков – на четвертом. Более важными качествами были названы приветливость и уверенность в себе, а также... успешность.

Приведу еще несколько примеров.

Вопрос: Считаете ли вы себя красивым/красивой?

Ответ:

- = «да» – ответили 3% девочек и ни один (!) мальчик;
- = «говорят, что я очень даже ничего» – 58% девочек и 15% мальчиков;
- = «как все» – 7% девочек и 72% мальчиков;
- = «я, может, и не очень, но меня и таким/такой все любят» – 5% девочек и 8% мальчиков;
- = «нет» – ответил только один мальчик.

Остальные указали, что они «эффектная», «симпатичный», «иногда очень даже ничего».

Вопрос: Есть ли среди любимых и/или уважаемых вами людей те, кого вы могли бы назвать действительно очень красивыми?

Ответ:

- = более трети сказали «нет»;
- = треть назвала только одного человека.

Остальные ответили примерно так: «Если человека любишь и привык к нему, он кажется симпатичным (красивым, приятной внешности и т.д.)».

Меня настолько удивили ответы ребят, настолько понравилось узнавать чужое мнение, что я продолжила заниматься анкетированием. Хочешь узнать, что еще думают по самым разным вопросам твои сверстники, – читай дальше!

Вот таблица, которая призвана наглядно продемонстрировать тебе твои заблуждения (составлена мной после опроса ребят).

На твои кривые ноги	На твои нелепые брюки, призванные скрыть вполне нормальные ноги
На новый прыщ у тебя на носу	На недовольное выражение твоего лица
На твою далекую от идеала грудь	На твою сутулость (от стремления скрыть вполне нормальную грудь)
На твой маленький/высокий рост	На степень твоей уверенности в себе
На твои волосы	На твое настроение

Вопрос на засыпку: как ты думаешь, с кем интереснее общаться – с писаной красавицей, которая двух слов связать не может, или с девчонкой, у которой масса увлечений и познания в самых разных областях?

Сначала ответь на него. А теперь послушай меня.

Если человек, с которым ты общаешься, по-прежнему заиклен только на твоей внешности, то это: а) бывшая подруга твоего сегодняшнего парня; б) девчонка с еще большими комплексами, чем у тебя; в) парень, у которого огромные проблемы с общением с девчонками.

И еще: знаешь, ведь те, кто окружает тебя, сами очень придирчиво относятся к своей внешности и не считают себя красавицами и красавцами.

Или ты думаешь, что парни меньше комплексуют по поводу своей внешности? А вот и нет! Присмотрись к ним повнимательнее, например, на дискотеке. Видишь, как тот высокий красавчик сутулится, разговаривая с не столь рослыми друзьями? Наверняка он переживает из-за своего роста. А вон из той компании в углу, с хохотом разглядывающей проходящих мимо девчонок, уж точно каждый в своей внешности чем-то обеспокоен: будь то обычный прыщ или недостаточно, по его мнению, волосатые подмышки. Занятно, правда? И еще, скажи мне, представляешь ли ты себе парня, жалующегося своему папе: «О ужас! Мне 14 лет, а у меня усы не растут!» А ведь ты периодически жалуешься на свою маленькую грудь маме или старшей сестре, снимая стресс и получая свою порцию утешения!

Ты по-прежнему смотришь на себя в зеркало и говоришь себе: «Я некрасивая. Жизнь кончена»? Жизнь только начинается! Тебе предстоит научиться жить в том теле, которое дано тебе от рождения. Ведь главное – не сама внешность, а твое отношение к ней, к своему телу. Начни прямо сегодня. Напиши свои претензии и запросы, а затем переформулируй их таким образом, чтобы желание из невозможного стало вполне реализуемым (и не забудь дописать, на какие подвиги ты ради этого готова). Твои длинные красивые ноги – в твоих руках! Для примера предлагаю свою таблицу.

Запрос	Правильная формулировка	Как этого добиться
Хочу длинные ноги.	Хочу красивые, стройные ножки.	Надо заняться спортом. И попросить маму купить мне стильные туфли на платформе. Но я не буду забывать, что носить их целый день вредно.
Хочу быть высокой.	Хочу, чтобы мое тело было пропорциональным и я выглядела не ниже подружек.	Для этого я проверю, нет ли у меня лишних килограммов, затем пойду в тренажерный зал и постараюсь увеличить объем там, где его не хватает, и уменьшить там, где есть лишний жирок.
Хочу атласную кожу, как у женщин в рекламе.	Хочу, чтобы подростковые проблемы с кожей скорее закончились.	Я буду правильно ухаживать за кожей, правильно питаться и, наконец, перестану выдавливать угри.
Хочу грудь 4-го размера.	Хочу упругую и здоровую грудь.	Просто подожду, потому что в этом возрасте у меня еще не может быть груди 4-го размера.
Хочу иметь длинные светлые волосы	Хочу иметь здоровые волосы и подходящую мне стрижку.	Я буду правильно ухаживать за волосами и осторожно экспериментировать с прическами и красками для волос.

А в конце обязательно припиши: «Самое главное – я обещаю любить себя такой, какая я есть!»

Рецепты красоты

Ну вот, ты немного помедитировала, завела парочку подруг, по сравнению с которыми ты почти Кристина Агилера, перестала замечать Машку Зайцеву и приняла себя такой, какая

ты есть. Bravo! Ты рассталась со своим любимым комплексом «увидев мои кривые ноги, кошки перестают плодиться» и перестала отменять свидания из-за пары прыщиков на носу. Думаешь, теперь можно расслабиться? Ну, можешь, конечно, но не надолго. За красотой надо следить. Подпитывать ее. Холить и лелеять. Чтобы в 50 выглядеть на 35. Тебе пока ни о чем не говорит столь отдаленный возраст? Тогда ухаживай за собой хотя бы потому, что делать это приятно.

Кожа лица. Ты смотришься в зеркало, но видишь не свое отражение, а кучу баночек, тюбиков и флакончиков на полке рядом. А перед тем, как обзавестись ими, ты насмотрелась назойливой телевизионной рекламы, предлагающей потратить с трудом добытые у родителей деньги на эту ерунду. Ну и как, помогает? Сама еще толком не поняла?

На самом деле денег можно было потратить гораздо меньше. Чтобы избавиться от угрей и излишнего жира, достаточно протирать лицо кефиром с бифидобактериями утром и вечером. А для сухой кожи можно делать маски с использованием меда, масла, сметаны, яичного белка – то есть того, что всегда есть в холодильнике. Умывание молоком дает отличный результат при любом типе кожи. Главное – это надо делать ежедневно.

Лосьон для смягчения сухой кожи.

Возьми касторовое, кукурузное (оливковое или персиковое) масло, масло шиповника (по 2 ст. ложки), 20 капель витамина А, 2 чайные ложки жидкого меда и полстакана морковного сока. Все это тщательно смешай и взболтай. Полученный лосьон втирают 2 – 3 раза в день для очищения и смягчения сухой и чувствительной кожи.

Творожная маска для сухой кожи.

Питает, увлажняет, отбеливает кожу. Готовят ее из творога, оливкового масла, молока и морковного сока. Компоненты возьми в равных соотношениях, хорошо разотри и нанеси на лицо толстым слоем, оставь на 15 минут.

Молочнокислая маска для жирной кожи.

2 чайные ложки творога смешай с равным количеством фруктового или овощного сока, добавь щепотку соли, размешай и нанеси на лицо. Через 10 мин нанеси маску вторично, а через 5 мин – смой подсоленной водой. Кожу осуши, похлопывая по лицу кончиками пальцев.

Ромашковый лосьон для жирной и проблемной кожи.

По столовой ложке сушеной ромашки и календулы (продаются в аптеке) залей стаканом кипятка и настаивай 20 – 30 мин, затем процеди, остуди и добавь столовую ложку камфорного спирта. Лосьон можно хранить в холодильнике 2 – 3 дня.

Шея и область декольте. Ты в ужасе каждый день трешь их мочалкой, чтобы ненавидимые прыщи не перебрались туда? Маленьких врагов это не остановит, а нежной коже очень навредит. Мой шею и область декольте гелем для лица и увлажняй кремами. И можешь надевать открытое платье.

Как правило, в твоем возрасте кожа шеи и области декольте еще не требует какого-то особенного ухода, но летом в жару или зимой в мороз лучше все-таки поддержать ее тонус, например, компрессом.

Картофельный компресс для шеи и области декольте.

Отвари две картофелины, очисти их, разомни, прибавь к горячему пюре 1 чайную ложку оливкового масла. Эту смесь наложи на марлевую салфетку и приложи к шее, сверху покрой марлю плотной тканью и нетуго забинтуй. Через 15 – 20 мин сними компресс, ополосни шею теплой водой, протри тампоном, смоченным настоем липового цвета, и наложи на 30 – 40 мин жирный крем.

Волосы. Тут уж без шампуня не обойтись. Казалось бы, на нем все и заканчивается, но... Если ты:

- осветляешь их;
- используешь плойку;
- постоянно сушишь волосы феном;
- постоянно используешь средства для укладки;
- не планируешь побриться налысо в ближайшем будущем, – то нужен дополнительный уход.

Маска для сухих волос.

1 столовую ложку репейного (или оливкового) масла, 1 желток, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку коньяка перемешай и нанеси на волосы. Подержи под пленкой 2 – 3 часа и хорошо промой шампунем.

Настой для жирных волос.

2 столовые ложки крапивы, 2 столовые ложки цветков календулы, 1 столовую ложку коры дуба залей 1,5 литрами кипятка, дай настояться 30 минут, процеди. После мытья обильно прополощи этим составом волосы. Не смывай! И не пользуйся феном.

И купи деревянную расческу.

Ногти. Ногти – замечательный подарок природы нам, девочкам. Не для того, чтобы выцарапывать глаза соперницам, нет! А потому, что подпиливать их, удалять заусенчики, отодвигать кутикулы, покрывать их защитным маслом или ярким лаком – одно из самых захватывающих занятий на свете. Уютно устраиваться в кресле у журнального столика, под настольной лампой. На экране телевизора страдают Ричард Гир, Орландо Блум и Джонни Депп. Вечер бурного дня, а ты сидишь и расписываешь каждый свой любимый маленький-хорошенький ноготок...

Ванночка для ногтей.

Перед сном разогрей на водяной бане растительное масло (лучше – оливковое), налей его в мисочку, добавь несколько капель витамина А и подержи в нем руки, пока не остынет. Затем надень на руки хлопковые перчатки и ложись спать.

Ешь больше творога, сыра и пей молоко, ведь именно в них содержится кальций, который делает ногти крепкими и красивыми!

Ноги. Чтобы не отказываться от мини, ухаживай за ногами. Не болтай часами по телефону с подружкой просто так – ляг на кровать и задери ноги вверх, прислонив к стенке, пусть кровь отхлынет. Это особенно полезно после пробежек по магазинам и дискотек. Носишь каблуки – внимательно осматривай подошвы. Если вдруг заметишь на широкой части стопы хотя бы маленькие мозоли да еще припомнишь, что подошвы ног после даже непродолжительного хождения на каблуках начинают гореть, – это тревожный знак. Было ли у тебя в детстве плоскостопие? Если было, то оно никуда не делось, а если не было, сейчас именно оно начинает подавать тебе сигналы SOS. Спаси свои ножки – купи специальные стельки! Иначе через энное количество лет ты сможешь носить только мягкие тапочки, как старушка.

Надоевшие кремы для лица/рук – отличный крем для ног. Если ты думаешь, что крем для ног отличается чем-то особенным, – ты ошибаешься. Просто ВСЕ ХОТЯТ ТВОИХ ДЕНЕГ. И производители парфюмерии тоже.

Упражнения для укрепления свода стопы.

Встань на одну ногу, 25 раз поднимись на полупальцы и опустишь на всю стопу. То же самое – на другой ноге. Выполни по три подхода. Походи на внутренней стороне стопы. Потом – на внешней. Сядь и выполни вращения стопами по часовой и против часовой стрелки.

Целлюлит. Реклама пугает целлюлитом, но тебе еще рано о нем думать! Не паникуй – возьми себя в руки. В прямом смысле. Растирай, разминай и щипай все подозрительные места после завтрака, обеда и ужина. Результат будет лучше, если ты будешь использовать крем с капелькой апельсинового или лимонного эфирного масла. И целлюлит не придет к тебе никогда.

Скраб против целлюлита.

Собирай в отдельную баночку хорошо просушенную кофейную гущу. Используй в душе как скраб.

Зубы. Если их чистить два раза в день, не жевать жвачку с сахаром и два раза в год посещать стоматолога, проблем с ними не будет.

Узнай, где в твоём городе есть бесплатный прием, и сходи к врачу. Во-первых, бесплатный врач не найдет у тебя несуществующих дырок и не рассверлит здоровые зубы. Во-вторых, даже на самом страшном оборудовании маленькие дырочки – если ты пришла вовремя! – обрабатываются безболезненно. В-третьих, всегда можно сказать: «Извините, я не хочу сейчас лечить этот зуб», – врач только обрадуется.

Пообещай себе подарок и иди к стоматологу с мыслями о нём. Залечила зуб – выполни свое обещание!

Глава 2

Худеть, лежа на диване

Чтобы быть красивой, надо быть здоровой. Здоровый образ жизни – это когда ты вредишь организму по минимуму и периодически стараешься вредить ему еще меньше.

В противном случае ты можешь тратить кучу денег на кремы, маски, суперсжигатели жира и биологически активные добавки, а выглядеть, как Баба-яга – сестра трех толстяков. Я уверена, что не скажу тебе ничего нового, но ты все-таки прочитай нижеследующие правила из разряда «уж сколько раз твердили миру».

Правила рационального питания

- ешь регулярно;
- реши, что тебе важнее – съедать каждый день по полтортика на ночь перед телевизором или быть стройнее Машки Зайцевой;
- пусть в твоём меню будут преобладать каши, овощи и кисломолочные продукты;
- мюсли по утрам – это завтрак энергичных и уверенных в себе девчонок, в то время как ленивые и капризные предпочитают булочки и пирожные;
- купи весы и взвешивайся перед каждым приемом пищи – может, стрелка на цифре 70 хоть немного снизит твой аппетит;
- ешь хлеб с отрубями вместо батона к чаю, рыбу вместо мяса и молочное мороженое вместо крем-брюле;
- не ходи вечерами в гости к подружкам, в семье которых принято по десять раз пить чай перед сном;
- не ешь впопыхах – наслаждайся едой;
- используй логику; съев четыре булочки из шести, не думай: «Доем уж все, оставшиеся две уже ничего не решат», – а вспомни, что они увеличат количество набранных тобой калорий;
- не покупайся на рекламу пивных дрожжей, шрота лабелии-забубелии, рыльцев кукурузы и пр. БАДов; помни: просто ВСЕ ХОТЯТ ТВОИХ ДЕНЕГ.

Час икс: очень хочется сладкого. В конце концов такой час наступит. Будь то на дне рождения твоей тетки со стороны отца или перед витриной кондитерской, но ты поймешь, что если сей момент не съешь вон то огромное пирожное, то умрешь сию же секунду. Ну и ешь на здоровье. Здоровый образ жизни – не пытка, не иллюстрация к роману «Как закалялась сталь». И не повод тратить силу воли по пустякам. Съешь, сломай, стрескай пирожное и получи от этого максимум удовольствия. Поочередно оближи каждый пальчик от шоколадного крема. Не думай о калориях. Ведь завтра ты пропустишь завтрак, а на ужин ограничишься стаканом молока – всего-то делов.

Хорошие новости. Чем правильнее ты питаешься – тем больше привыкаешь к такому рациону. Чем больше привыкаешь – тем меньше хочется чего-то другого.

И ты начнешь худеть. Чем меньше ты ешь – тем меньше становится твой желудок. Чем меньше становится твой желудок – тем меньше пищи он требует. Иными словами, со временем употреблять меньше пищи станет для тебя привычнее и легче. А если систематически не есть после семи вечера, то вскоре ровно после семи аппетит будет пропадать.

Правила подвижного образа жизни

- начинай свой день с зарядки;
- забудь про лифт;
- не пользуйся транспортом, если надо ехать меньше трех остановок;
- купи себе красивый топик и миленькие шортики – теперь тебе придется записаться на шейпинг: не лежать же им без дела;
- или купи себе собаку – ее придется выгуливать;
- если на улице хорошая погода – не сплетничай с подружкой дома, а позови ее прогуляться;
- займись спортом: плюс ко всему это поможет завести новых друзей, забыть о скуке, а также прибавит уверенности в себе;
- помни: никто так не привлекает парней, как девчонка, обожающая активный отдых: горные лыжи, прыжки с парашютом, сноубординг, плавание, ролики, конный спорт, – все это говорит о том, что у тебя активная жизненная позиция, ты знаешь, чего хочешь, и умеешь радоваться жизни.

Ты все понимаешь, но лень вперед тебя родилась. Если тебе лень делать зарядку, разомни хотя бы позвоночник, ведь он – главный стержень твоего организма. Для этого выполни повороты головы, рывки руками, движения торса вправо и влево, наклоны вперед с касанием головой ног, а в заключение потянись вверх или повиси на перекладине, если у вас таковая имеется. В случае ее отсутствия встань в проеме двери, подняв руки и держась за косяк, и делай нерезко шаги вперед, а затем назад; почувствуй, что ты становишься выше, почувствуй, как позвоночник выпрямляется.

Если тебе лень делать растяжки целенаправленно – выполняй их между делом. Многочасовой разговор с подружкой по телефону – отличный повод потянуться. Побудь Анной Павловой: встань около стола, положи на него ногу и почувствуй, как растягиваются мышцы. Скоро ты запросто сможешь сесть на шпагат. Если ты разговариваешь с приятельницей лежа – сделай стойку на лопатках. Новые и необычные ощущения тебе гарантированы.

Если лень ходить на шейпинг – устраивай шейпинг во время подогревания обеда. Стоя у плиты, вращай бедрами. Или прими одну из стоек кунг-фу: ноги расставлены и согнуты так, что бедра параллельны полу, руки вытянуты вперед. Минута в день обеспечит тебе стройные бедра и упругую попку.

Если лень посещать тренажерный зал – чаще бери на руки младшего брата, и скоро сможешь похвастаться бицепсами. Ты разве не знаешь, что парни с уважением относятся к девчонкам с сильными руками?

Если лень заниматься спортом – чаще ходи на дискотеки и не пропускай ни одного зажигательного танца.

Если лень делать упражнения каждый день – научись ловить особое «физкультурное» настроение. Как почувствуешь, что оно пришло – ставь кассету с рок-н-роллами (или другой заводной музыкой) и прыгай, пока не надоест.

Хорошие новости. Когда мышцы привыкнут к нагрузкам, все упражнения будут даваться легче. Как аппетит приходит во время еды, так и вкус к активному отдыху появляется с началом активного отдыха.

Правила хорошего настроения

Долой привычку решать все проблемы с помощью еды – учись расслабляться другими способами. Анализируй свое плохое настроение и свои чувства. Когда возникнет мысль: «Все плохо, пойду и наемся, чтобы стало еще хуже», – спроси себя: «А оно мне надо?» Даже если парень, который тебе нравится, выбрал твою подругу – это не повод съедать в день по торт и перестать нравиться самой себе, а также всем парням в школе.

- если грустно, можно почитать, лежа в ванне;
- если все уж совсем плохо, можно поспать часок (вроде как «утро вечера мудренее», другой день – другие заботы);
- если стало скучно – займись делом: чтение, рукоделие, уборка помогают отвлечься от мыслей о плохом. И о еде тоже. Если поесть все-таки очень хочется – займи свой рот разговорами: позвони первой болтушке класса и обсуди с ней последние происшествия в школе.

Хорошие новости. В крайнем случае плохое настроение можно «заесть» фруктами. Яблоки, апельсины, груши, киви – твои друзья в этом деле. Ананасы – лучшие друзья: они сжигают жир. А бананы, увы, твои враги: они самые калорийные.

Проблема: лишний вес

Начнем с начала: скажи мне, что такое «лишний вес»? Какая часть твоего организма на самом деле лишняя? Посмотри внимательно на себя в зеркало: ты уверена, что у тебя действительно есть килограммы, от которых срочно надо избавиться? Научись отличать проблемы с весом от других проблем.

**Ты считаешь, что у тебя
есть проблемы с лишним
весом потому, что:**

На самом деле это проблемы:

Васька Петров из параллельного
класса назвал тебя коровой

Васьки Петрова

Все манекенщицы — тощие,
как воблы, а их считают
красавицами

Манекенщиц, потому что быть
тощей, как вобла, — одно
мучение

У твоей подруги 40-й размер
одежды и грудь 1-го размера,
и поэтому все парни от нее
без ума

У тебя — но не с лишним ве-
сом, а с логикой: у Машки Фе-
доровой тоже 40-й размер оде-
жды и грудь 1-го размера, но ее
мало кто любит

У тебя торчит живот

Проблемы у тебя — но не
с лишним весом, а с животом:
например, слабые мышцы

Тебе кажется: если сбросить
пару килограммов, тебя
сразу все полюбят

У тебя — но не с лишним ве-
сом, а с самооценкой: люди лю-
бят не стройных, а добрых

Если же ты это прочитала, со всем согласна, но по-прежнему хочешь похудеть, потому что:

- ты заметила, что перестала влезать в свою одежду;
- тебе стало тяжело подниматься пешком на пятый этаж;
- лучшая подруга перестала хвастаться тебе своими обновками и ходить с тобой по магазинам;
- стокилограммовая соседка Марья Петровна смотрит на тебя одобрительно и заводит разговоры о том, что тощие девчонки никому не нужны;
- над твоим весом подшучивает не только Васька Петров;
- при росте до 160 см ты вешишь больше 60 кг, что ж, вероятно, красота действительно потребует от тебя некоторых жертв.

Но сначала ответь, пожалуйста, на следующие вопросы. Зависят ли твои школьные успехи от того, сколько ты вешишь? Есть ли прямая зависимость между твоим весом и количеством друзей, твоими отношениями с родителями? Мешает ли тебе твой вес и твои, как ты говоришь, габариты улыбаться парням, флиртовать с ними, первой подходить и знакомиться, спрашивать у Женьки Кузнецова тетрадку по химии, чтобы списать домашнее задание? Если сомневаешься в ответе, посмотри на других.

И еще. Если думаешь, что, стоит тебе похудеть, ты сразу начнешь получать бонусы: у тебя улучшатся оценки, отношения с родителями,

увеличится количество друзей и поклонников, то ты ошибаешься. Все это НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ОТНОШЕНИЯ К ТВОЕМУ ВЕСУ.

Итак, ты по-прежнему хочешь заняться своей фигурой? Тогда читай дальше!

У тебя появилась проблема с лишним весом – осознай, что ты сама ее себе организовала. А раз сама организовала, то сама и сможешь ликвидировать. Главное – правильно сформулировать цель. И это не банальное «хочу похудеть». Потому что, если избыточный вес не следствие болезни (а в таком случае тебе поможет только врач!), то скорее всего он – результат неправильного питания, малоподвижного образа жизни и привычки в трудных жизненных ситуациях бежать в ближайший магазин за чем-нибудь вкусеньким. Бороться же надо не со следствием, а с причиной. Перечитай все написанное выше (про здоровый образ жизни) и попробуй следовать советам.

Только не жди немедленных результатов! Быстро сброшенные килограммы быстро и набираются. Терпение, терпение и еще раз терпение – вот залог успеха.

И, наконец, хочешь узнать, как худеть, не вставая с дивана?

Легко.

Сидя перед телевизором, напрягай по 50 раз мышцы брюшного пресса и ягодиц. Если делать так каждый день, то, говорят, килограммы тают, как снег в апреле...

К сожалению, могут быть не только проблемы лишнего веса, но и проблемы от желания сбросить лишний вес. Кстати, скажи мне, кого ты больше уважаешь – девочку, которая, проявляя чудеса силы воли, учит английский язык, чтобы поехать учиться в Англию, развивает в себе такие качества, как общительность, умение выходить из конфликтных ситуаций, умение выслушать человека, или девочку, которая все свое время тратит на подсчет калорий и измерение своих параметров?

Если заикливаться на лишних килограммах, то можно обрести такие проблемы, как:

- булимия – болезнь, при которой девочка, считая, что у нее проблемы с весом, старается ничего не есть. Когда у нее голодать не получается, она объедается и чувствует подавленность, вину. Чтобы избавиться от ощущения вины, девочка съедает коробку конфет, пачку печенья или батон к чаю, а потом находит простой выход – вызвать рвоту. В конце концов она набирает в весе, тратит все деньги на сладости, и ее рвет уже само по себе после любой съеденной пищи;

- анорексия – болезнь, когда девочка, сбросив пару килограммов, не может остановиться: совсем ничего не ест и при этом ее постоянно преследует страх, что она толстая, а потому некрасивая. Кроме как о собственном весе, она больше ни о чем не может думать. В конце концов у нее выпадают волосы, крошатся зубы и прекращаются месячные. Хорошо, если в больнице ей успеют помочь.

Тебе оно надо?

Хорошие новости. Когда ты последний раз разглядывала свою маму, бабушку, старшую сестру? Может, те пять килограммов, которые ты старательно пытаешься извести, совсем не лишний вес, а генетические особенности организма, передающиеся в вашей семье по наследству? Это именно так? Отлично! Ты можешь расслабиться и перестать подсчитывать калории. Ты никогда не будешь носить одежду 40-го размера, а твоя грудь постепенно дорастет до 3-го номера. И ты будешь выглядеть замечательно. Потому что сумеешь создать свой собственный имидж.

Глава 3

Внешность – хорошо, имидж – лучше!

Ты до сих пор считаешь, что встречают по одежке и обращают внимание в первую очередь на внешность? Все не так! По одежке встречают только тех, у кого нет своего имиджа!

Давай еще раз посмотрим, как отвечали девчонки и мальчишки на мою анкету, на вопрос, что их в первую очередь привлекает в человеке.

Девчонки на первое место выдвинули такое качество, как приветливость. На второе поставили умение выслушать и понять, на третье – чувство юмора и оригинальность, непохожесть на других. Далее шли спокойствие и владение собой (4-е место); то, что человек разделяет те же интересы, «в чем-то похож на меня»; уверенность в себе, независимость в оценках и суждениях. И только на седьмое место ставилась внешность. Затем отмечались такие качества, как такт, ум и щедрость. После этого принималась во внимание полезность человека, то есть какие выгоды может принести дальнейшее знакомство с ним. Примерно 15 процентов опрошенных мною девочек придают большое значение известности человека в школе, районе, тому, что он в центре внимания, а также тому, кто его родители и сколько он получает карманных денег.

У мальчиков картина несколько иная. На первое место они выдвигают уверенность в себе и независимость. Второе место прочно занимает схожесть интересов. Третье место делят приветливость и спокойствие. Оригинальность, непохожесть на других и внешность занимают четвертое место (причем внешность, только когда речь идет о девочке, а если имеется в виду знакомство с мальчиком, внешность имеет еще меньшее значение). Далее многие затруднялись распределить места: тактичность, чувство юмора и умение выслушать и понять оценивались примерно одинаково. Полезность человека как важное его качество указывалась мальчиками гораздо чаще, чем девочками. Зато мальчики меньше придают внимания известности человека в школе, районе, тому, что он в центре внимания, и тому, кто его родители, сколько он получает карманных денег. Ум почему-то тоже не рассматривался ими как главное достоинство.

И у девочек, и у мальчиков одно из последних мест занимает то, насколько модно и дорого человек одет. В примечаниях респонденты указывали: главное – чтобы он был «одет, как я», «одет стильно, непохоже на других», «чисто и опрятно».

Подытожив ответы, мы получаем следующее: и мальчишек, и девочек в сверстниках больше всего привлекают приветливость и уверенность в себе, умение выслушать и понять. Но перечисленное – качества личности. А что касается внешности, то все тут же начинали говорить о непохожести на других. Еще бы! Как проще всего выделиться из толпы? Яркой внешностью! Только не модельными формами, а своим собственным ИМИДЖЕМ.

Что такое имидж? Это больше, чем внешность. Не только твой стиль в одежде, но и твои жесты, твоя мимика, твои особенные интонации в разговоре, выбор шуток и любимых словечек. Все твое поведение, твои предпочтения и даже твое хобби.

Имидж – это уверенность в себе, независимость в суждениях, храбрость в отстаивании собственного мнения.

Имидж – это наглядная расшифровка твоего характера.

Имидж – это твой образ, по которому тебя не только встречают, но и провожают. Чем он ярче, чем лучше запоминается – тем больше людей заинтересуются тобой. А чем больше людей заинтересуются тобой – тем шире будет твой круг общения, интересней жизнь и больше вероятность встретить человека, с которым тебя свяжет прочная дружба или настоящая любовь.

Имидж недостаточно придумать один раз и навсегда. Имидж, как купленное в павильоне «Цветы» восточное деревце бонсай, необходимо холить, лелеять и пестовать. «Крепить делами своими» – то есть вести себя адекватно выбранному имиджу.

Имидж – это добровольно взятые обязательства и твой жизненный план.

Имидж – то, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Тест

Есть ли у тебя свой имидж?

1. На многих ли девочках в твоей школе точно такие же джинсы/топик/туфли, как на тебе?
2. Говорят ли одноклассники, объясняя твое отсутствие: «А эта небось опять со своими собачками/лошадками/роллерами/рокерами/кактусами/борцами сумо?»
3. Часто ли ты покупаешь немодную вещь просто потому, что чувствуешь: именно эта вещь – «твоя»?
4. Есть ли у тебя словечки и шутки, которые, кроме тебя, никто больше не употребляет?
5. Часто ли тебя передразнивают?
6. Есть ли такая область знаний, в которой ты – безоговорочный специалист?
7. Часто ли к тебе обращаются за помощью, советом?
8. Подражают ли тебе?
9. Пересказывают ли рассказанные тобой анекдоты?
10. Часто ли преподаватели вспоминают о тебе, если речь идет о подготовке школьного концерта, стенгазеты или поздравления?
11. Дарят ли тебе мальчики из класса на 8 Марта не шоколадку, как всем, а три апельсина, потому что за годы обучения ты им уже все уши прожужжала о своей любви к цитрусовым?

Если на первый вопрос ты ответила «нет», а на все остальные вопросы или на большинство «да», то с имиджем у тебя все в порядке. Если же дело обстоит иначе – наверное, стоит задуматься. Да, ты не поп-звезда, не политик, и у тебя нет профессионального имиджмейкера, вооруженного новейшими знаниями в этой области. Но у тебя есть гораздо лучший советчик, знающий и любящий тебя, – ты сама. Будь сама своим имиджмейкером. Думаешь, это ужасно трудно? Как в любом деле, здесь главное – очень захотеть и сделать первый шаг.

Какой имидж выбрать?

С чего начинается имидж? С картинки в твоём новеньком паспорте. Посмотри на нее (или, если ты еще не получила паспорт, представь себе свою фотографию в нем) и задай себе вопрос: образ какой известной женщины подойдет этой девочке лучше всего?

Варианты ответов:

- деловая и подтянутая Ирина Хакамада;
- решительная и добивающаяся своей цели Скарлетт о'Хара из «Унесенных ветром»;
- задорная и немного ребячливая Пеппи Длинныйчулок;
- обольстительная и женственная Бейонсе;
- спортивная и обожаемая поклонниками Алина Кабаева;
- Винни Пух, который любит поест и всегда сочиняет стихи;

(напиши свой вариант).

Нет, нет, только не вписывай сюда Машку Зайцеву! Лучше, если ты глаз от нее отвести не можешь, займись анализом ее имиджа. примени методы дедукции и индукции, чтобы тебя могла зауважать Софья Ковалевская. На чем держится имидж Машки Зайцевой, как он строится, что в ней сразу запоминается? Нарушь авторские права и скопируй принципы, но не беги в магазин за точно такой же кофточкой!

Нашла свой образ? Может быть, ты определишься не сразу. Посмотри внимательно на себя в зеркало – кто там?

Если ты хочешь, чтобы тебя воспринимали как взрослого и вполне самостоятельного человека; чтобы в тебе видели решительную и деловую партнершу; чтобы в тебе разглядели роковую красотку и подходящую на роль возлюбленной женщину – одевайся и веди себя соответственно. А затем предпринимай следующие шаги.

Шаг первый

В детском садике ты не умела самостоятельно застегивать сандалии и надевала платье задом наперед. Ты выросла, а платье, даже надетое правильно, сидит на тебе как-то не так, ты чувствуешь себя в нем неудобно, а джинсы, торчащие из-под него, почему-то привлекают всеобщее внимание. Значит, тебе надо задать себе кучу вопросов. Да еще и ответить на них.

- В каком стиле ты одеваешься? Может быть, тебя привлекает одежда «а-ля натурель», из натуральных тканей – льняные блузки и шелковые юбки? Или, наоборот, ты предпочитаешь пользоваться достижениями прогресса в легкой промышленности и носишь куртку из ткани «электрик»?

- В какой одежде ты уютнее всего себя чувствуешь? В удобной спортивной и в кроссовках или в чулках и туфлях на шпильках; в хипповских «сто одежек и все без застёжек» или в деловом костюме? Одежда – твоя вторая кожа, она не должна мешать, отвлекать, стеснять.

- Соответствует ли твоя одежда выбранному тобой образу? Одежда – твоя раскраска на крыльях бабочки, позволяющая бабочкам твоего вида безошибочно отличить тебя в массе других бабочек. Тебе всегда нравились творческие люди, и ты удивляешься, почему они не обращают на тебя внимание? Но ведь твой строгий деловой стиль сразу показывает им, что ты – особа «другого вида». Ведь у тебя же на лбу не написано, что ты рисуешь или играешь на флейте! Одежда – как магнит; оденься соответственно – и к тебе потянутся твои единомышленники.

- Соответствует ли твой стиль твоему возрасту?

Посмотри на себя глазами людей, которым хочешь понравиться. На сколько лет ты выглядишь в джинсах и курточке? Может, тебя в них принимают за мальчика. Тогда надо что-то менять. Разве ты не чувствуешь, что и в одежде пора становиться старше (читай: женственнее)?

Как стать взрослее и женственнее, не изменяя выбранному тобой образу

Кроме задорной девчонки в тебе живет-поживает маленькая женщина. Помни об этом!

1. Если ты придерживаешься ультрамодного молодежного стиля – просто попробуй сменить брюки на юбку из современной ткани.

2. Если твой стиль – панк, купи себе пальто, но такое, чтобы оно оригинально выглядело вместе с твоими большими ботинками (ботинки, правда, теперь придется чистить).

3. Если ты обожаешь носить рюкзак – смени свой старенький громоздкий, вечно набитый непонятно чем мешок на аккуратный кожаный рюкзачок, который можно носить и с курткой, и с пальто.

4. Самая женственная одежда – длинное платье: прямое с вырезом или расклешенное, с декольте и без, шерстяное и вискозное – на все случаи жизни.

Шаг второй

Абстрагируйся и посмотри на толпу старшеклассниц в школе. У скольких из них есть свой стиль в одежде? Они одеты по моде, и ты с лету можешь сказать, на каком рынке (в каком магазине) куплена та или иная вещь (чем меньше твой город – тем, увы, это заметнее)?

- Мода – это то, что призвано сделать всех людей одинаковыми во имя больших прибылей от продажи суперновой коллекции.

- Мода – это то, что заставляет тебя выбрасывать любимые удобные и еще крепкие туфли только потому, что они были модными год назад.

- Мода – это то, что заставляет тебя все время пребывать в страхе, что ты что-то упустишь, отстанешь от всего мира, давно уже одевшегося в золотисто-серебристый цвет вместо розового.

- Мода – это то, что заставляет тебя все время выпрашивать у родителей деньги на одежду и аксессуары (помни – **ВСЕ ХОТЯТ ТВОИХ ДЕНЕГ**), тогда как можно потратить их на что-то другое.

- Мода – это то, что отбирает у тебя индивидуальность.

Если ты хочешь быть индивидуальностью, вся твоя жизнь – борьба с «новыми тенденциями в женской одежде». Почему? Потому что уж если вошли в моду сиреневый цвет и обувь с острым носком, то вряд ли тебе удастся купить платье твоего любимого желтого цвета и тупоносые, но очень удобные сапожки.

Не думай о моде – думай о себе!

Что носить, чтобы всегда выглядеть стильно и оригинально?

Вещи, связанные/сшитые своими руками. Научись вязать крючком и спицами, добейся доступа к швейной машинке, купи пару журналов по вязанию и шитью – и твори! Такой одежды уж точно не будет ни у кого.

Тряпки с блошиных рынков, доведенные «до ума». Научись отделять вышивкой, аппликацией, украшать кисточками из кожи и цепочками грошовой китайские свитерки, и никто никогда не узнает, где ты их купила.

Залезь в старый мамин/бабушкин/теткин сундук – там иногда можно найти настоящие сокровища. Немножко перешить – и вещи будут выглядеть как новенькие. Даже Наоми Кэмпбелл и Шакира время от времени выходят на красную ковровую дорожку в винтажных платьях!

Иди в секонд-хенд – это сеть магазинов, существующая исключительно для того, чтобы позволить тебе создать свой собственный неповторимый имидж. Тысячи людей отдают туда еще вполне новые вещи, и ты в них будешь выглядеть так, что первая модница школы Машка Зайцева умрет от зависти. Кстати, искать и находить подходящую только тебе одежду – отличное времяпрепровождение с подружками и без.

Но если все вышеперечисленное не «твое», научись комбинировать обычные вещи из магазина так, чтобы выглядеть стильно.

Пять правил удачного шоппинга в магазине секонд-хенд

1. Всегда будь в курсе дат заводов и распродаж. Львиную долю почти новых и оригинальных вещей разбирают в первые три дня после завоза. Но зато перед очередным завозом бывают дни, когда хозяева в срочном порядке реализуют остатки товара, вывешивая объявления «Все по 100 рублей». Не проходи мимо!

2. Используй тактику случайного взгляда. Сразу окидывай рассеянным взглядом помещение. Если тебе показалось, что из кучи справа торчит уголок чего-то интересного, – немедленно вцепляйся и тащи. Часто именно эта вещь и оказывается той, ради которой ты и пришла в магазин.

3. Овладей приемом методичного копания. Приходи в секонд, когда у тебя есть достаточно времени, и сосредоточенно перевернись все кучи вещей. Если ничего интересного не найдешь, то хотя бы будешь уверена, что стоящего тут и нет.

4. Выбери самый удачный магазин и ходи туда чаще. Познакомься с продавцами, всегда вежливо здоровайся с ними, разговаривай, мелькая перед глазами. Приводи туда подруг и старательно афишируй это. Стань постоянным клиентом и добейся права скидки.

5. Только не воруй! Это затягивает. Потом появится соблазн стянуть что-нибудь в личном магазине, а там такой номер ни за что не пройдет. Ты хочешь публичного позора? Конечно же, нет.

Удачи!

Шаг третий

Обзаведись красивым бельем!

Ода белью

Даже если ты еще ни разу не целовалась с мальчиком – выпрашивай у мамы красивое белье. Главное, помни: ты покупаешь и надеваешь его для себя, а не для кого-то. Только ради себя! Конечно, ты не собираешься демонстрировать его даже самому клевому парню, зато чувствуешь себя во всех этих цветочках, ленточках и бантиках настоящей королевой.

Кстати, прочую одежду ты можешь донашивать за старшей сестрой и покупать в секонд-хенде за три копейки, но белье всегда должно быть новое и не самое дешевое. Белье – повод любить себя, свое тело. Надевай его с утра перед зеркалом, чувствуя себя маленькой женщиной. Наслаждайся и радуйся.

Если день не задался – смени белье. Представь, что вместе с ним ты снимаешь с себя все печали и неудачи. И наоборот, запомни, что на тебе было надето в твои удачные дни. Выбери трусики, в которых ты успешно сдаешь все зачеты, и бюстгальтер, надев который, получаешь приглашения на свидания.

И не жалея выкидывай бюстгальтеры, из которых твоя грудь выросла.

Шаг четвертый

Кроме одежды есть еще масса возможностей украсить себя.

Сережки, например, могут стать твоей «идеей фикс». Помешайся на них. Отслеживай новинки в магазинах. Оставь золото-серебро взрослым семейным женщинам. Для такой озорной и веселой девчонки, как ты, подойдут сережки серии «натура» – из дерева и кости, ярких цветов и замысловатых форм; «Викинг коллекшн» – с кельтскими узорами; детские сережки в виде Муми-троллей и сиреневых слоников.

Браслеты/колье/бусы – все это можно сделать своими руками. В магазинах продаются бусинки на любой вкус, а также застёжки, крепежи, разделители и шнурки для самостоятельного творчества. Укрась себя! Пусть тебе подражают, спрашивают совета – стань популярной!

Заколки и бантики привлекают к тебе внимание к волосам, делают твой имидж завершенным. Капроновых лент в косичках достаточно, чтобы о тебе говорили неделю. Заколки, кстати, тоже можно делать самой. Достаточно купить основу для заколки и сотворить на ней нечто оригинальное из лент, бусин и перьев...

Шаг пятый

Имидж не исчерпывается только внешностью!

Как создать себе имидж умной и образованной девочки, если тебе в тысячу раз важнее: а) твоё хобби, б) новые ботинки, в) попасть на вечеринку к N.

- Будь всегда вежлива, говори учителям комплименты и вставай на их сторону в конфликтах (если, конечно, они правы). Учителя так хотят, чтобы дети их уважали! Только не переборщи – подхалимов не любят.

- Яркая и оригинальная одежда часто действует на учителей, как тряпка известного цвета на быка. Приходи в неё в школу, когда ты готова к урокам, ещё лучше – приготовь заранее интересный факт по теме или каверзный вопросик. Блеснув и одеждой, и умом, ты оставишь о себе впечатление как о гармонично развитой личности.

- Выбери, какой из всех занудных предметов тебе хоть немного привлекателен, и полюби его. Не скрывай своей любви! Готовься к урокам, задавай преподавателю вопросы, выискивай в Интернете свежие сведения. Учителя имеют обыкновение, что уж тут скрывать, посплетничать об учениках. О тебе уже не будут говорить, как о ничем не примечательной троечнице.

- Не опаздывай на уроки. Некоторые учителя легче простят неготовность по их предмету, чем прерывание урока опозданием.

- Не скрывай от учителей своё хобби. Увлекающихся девочек, как правило, учителя уважают. Одно дело не выучить урок, потому что ты загулялась-заболталась с подружками, и совсем другое – так как готовилась к соревнованиям по конному спорту/фестивалю балльных танцев/ выставке собственных картин.

- Занимайся общественной работой: войди в комиссию по примирению, участвуй в КВНах, готовь школьные мероприятия. Если в свою трудную минуту учитель может на тебя опереться – в твою трудную минуту у доски он не сможет поставить тебе «два».

Ещё один выгодный имидж – неунывающего человека

Веселые и энергичные люди всегда кажутся лучше скучных и ноющих. Для нытья у тебя есть, например, дневник. Или собака, которой можно поведать все горести. На худой конец, подушка, в которую можно поплакать. Этого довольно.

1. Оптимисты живут на 4,5 года дольше пессимистов: назови себя оптимисткой и считай все наполовину пустые кувшины наполовину полными.

2. Старайся никому не жаловаться, не плакаться и не ныть. Это требует силы воли, но, поверь, оно того стоит.

3. Возьми за правило утешать других и всегда искать обратную сторону самой дрянной медали. Утешая кого-то, ты ведь чувствуешь себя сильнее?

4. Стань заводилой. Кучу способов, как хорошо провести время, предложит тебе эта книжка. Читай дальше!

Не важно, что самой веселой и неунывающей девочке, тебе то есть, бывает порой так же нелегко, как всем остальным. Главное, ты научишься не обращать внимания на свои горести и быстро забывать их. А люди возместят тебе заботу и утешения сторицей.

Проверка пройденного: шушуканье за спиной – ты на верном пути!

В определенном возрасте многие девочки превращаются из хомо сапиенс (человека разумного) в хомо шушикус (человека шушукającegoся). Кажется, что им совершенно нечем заняться, кроме как обсуждать чужой вкус и манеру одеваться. Они разглядывают тебя до последней пуговички и начинают высказывать свое мнение, когда ты еще находишься в зоне слышимости. И тебе начинает казаться, что ты действительно надела что-то не то...

Что делать?

Такова жизнь.

Как только ты найдешь свой стиль – его тут же начнут обсуждать. Если кто-то обсуждает тебя – значит, в тебе есть что-то, достойное обсуждения. Не перебивают косточки только тем, кого не замечают.

Если за твоей спиной весь урок обсуждают свитер в желто-синюю клетку, который ты вчера чудом отхватила в секонд-хенде, приходи завтра в школу... с бантиками!

Реши для себя, насколько ты зависишь от чужого мнения о своей одежде?

Вот три варианта ответа на этот вопрос.

1. Я сильно завишу от чужого мнения. Потому что не хочу выделяться из толпы и давать повод обсуждать меня.

2. Я не сильно завишу от чужого мнения обо мне. Иногда могу надеть что-то необычное. Но если вдруг все дружно будут смеяться надо мной, больше я так не выражусь – со стороны виднее, красиво я оделась или нет.

3. Я не завишу от чужого мнения. Даже если никто в школе не носит длинную юбку, а я хочу ее надеть – и надену. Пусть окружающие не примут мой выбор, но я буду самой собой, а не как все.

Если ты склоняешься к ответам номер 1 и 2, послушайся совета: не бойся обсуждений! Сомневаешься в чем-то – посоветуйся с подругой: скорее всего она одобрит твой выбор. Если тебе в одежде удобно, она тебе идет, а главное, ты чувствуешь, что она соответствует твоему имиджу и проявляет черты твоего характера, – носи ее!

Если ты очень хочешь выделиться из толпы, но не знаешь как – используй для этого одежду.

Если хочешь привлечь к себе внимание – используй одежду.

Обратив на тебя внимание из-за оригинального джемпера или непривычной длинной юбки, одноклассники и те, кто сталкивается с тобой в коридорах, скорее всего захотят узнать, что ты за человек. И используй этот интерес – избавься от застенчивости и расскажи о себе (подробнее об этом читай в главе о застенчивости).

Помни простую истину: парни больше обращают внимание на тех девочек, которые выделяются из толпы, а не на тех, что шушукаются за их спиной.

Глава 4

Найти «своего конька»

Имидж – это не только внешность. Но и твое поведение, любимые словечки, твои увлечения, которые ты не скрываешь, твое отношение к жизни. Если девчонка двух слов толком связать не может, повторяет чужие анекдоты, а вечерами сидит дома перед телевизором – она не будет никому интересна, как бы ни была оригинально одета.

Глаза

Зачем машины на улице зажигают фары? Чтобы их все видели! Ты хочешь, чтобы тебя замечали? Тогда, разговаривая с человеком, зажигай свои фары – смотри ему в глаза!

Твой имидж ничто, если ты не смотришь людям в глаза, если таким простым и естественным способом не даешь им понять, что они тебе интересны, что ты честна перед людьми и тебе нечего от них скрывать. Когда взгляды встречаются, между людьми устанавливается контакт. Вы обмолвились парой ничего не значащих фраз, а уже ощущение, как будто что-то узнали друг о друге. Зрительный контакт трудно переоценить, он очень важен. Тебе приятно разговаривать с человеком, если он смотрит в пол? Другим тоже. А что ты думаешь о девчонке, которая смело и прямо смотрит тебе в глаза? Что у нее все тип-топ!

Еще пример из моего опроса

Вопрос был такой: что в поведении человека противоположного пола может вас заинтересовать?

Так вот, и мальчишки, и девчонки очень большое значение придают взгляду глаза в глаза. По мнению подавляющего большинства мальчиков, если девчонка не отводит взгляд, значит, у нее есть определенный интерес к парню; он ей не безразличен. 70% мальчиков считают, что девчонки, которые не отводят взгляд, интереснее, активнее, общительнее, веселее.

Значит – что? Достаточно смотреть мальчикам в глаза, и они автоматически будут считать тебя клевой и интересной.

Проследи за собой, как часто ты смотришь людям в глаза. Найди различия в своих взглядах на подругу, учительницу, одноклассника, стильного соседа с третьего этажа. Ты испытываешь дискомфорт, когда глядишь в глаза незнакомому человеку? Что ж, бывает. Но если тебя так и тянет созерцать длинный носок твоей туфельки при разговоре с подругой, парнями, одноклассниками – с этим надо срочно бороться.

Упражнение первое

Вы садитесь с подругой друг напротив друга и смотрите в оба. Старайтесь не моргать и ни на секунду не отводить взгляд. Можете о чем-нибудь разговаривать. Кто первый отвел глаза? Проанализируй свои ощущения, спроси подругу, что чувствовала она.

Устройте игру «кто дольше не отведет взгляд» – проигравшая неделю заходит домой за выигравшей перед всеми выходами в свет. Во время игры можно смешить и дразнить друг друга.

Плюс упражнения: ты привыкнешь смотреть людям в глаза.

Упражнение второе

Как ты думаешь, зачем по улицам ходит такое количество людей? Исключительно для того, чтобы дать тебе возможность потренироваться. Когда бежишь в школу, спортзал или на свидание – разглядывай проходящих пареньков. Постарайся на несколько секунд установить зрительный контакт с понравившимся молодым человеком. Ты можешь краснеть, бледнеть и спотыкаться сколько влезет – ведь ты его не знаешь, и тебе все равно, что он подумает. Только помни о том, что бывают случаи, когда этого ни в коем случае нельзя делать – не стоит привлекать к себе внимание нетрезвого или неадекватно ведущего себя человека, а также если уже поздно и вокруг никого нет.

Плюс упражнения: ты научишься смотреть в глаза тому, кто тебе нравится.

P.S. Бывает, что приходится долго разговаривать с человеком, который тебя мало интересуется. Скажем, с преподавателем, с маминной подругой, если пришлось развлекать ее до прихода мамы, и т. п. Тогда можно смотреть не в глаза собеседника, хотя бы на лоб, вообще в лицо говорящего. В любом случае это намного лучше, чем смотреть во время беседы в пол.

Голос и речь

Запиши свой голос. Прослушай запись. Если он напоминает известное «ворона каркнула во все воронье горло», то тебе придется внимательно прочитать все написанное ниже, а не перелистывать странички дальше в поисках чего-нибудь поинтереснее.

Если глаза – зеркало души, то голос – ее озвучивание. Если твой голос писклявый, ноющий и отрывистый, никто не поверит, что душа у тебя глубокая, нежная и загадочная. Что ж, тогда тебе придется... помычать.

Сначала попробуй тянуть с закрытыми губами звук «м» – ощущая вибрации в носу. Приложи к носу палец и почувствуй, как вибрирует воздух. Затем помычи, чтобы вибрировало в горле. Получается? Теперь, чтобы вибрировало в груди (положи руку на грудь). Ощущение должно быть такое, что голосовые связки расположены именно там и звуки рождаются тоже там. А сейчас самое сложное: попробуй помычать животом. Да-да, представь себя чревоушательницей и почувствуй, что звук идет точно из живота. Получится не сразу, но если потренироваться...

Зачем ты это делала?

Объясняю. Говорить «носом» не стоит ни за что. Этот прием используют оперные певцы, чтобы взять высокую ноту. Но ты – не в опере, а без оперы «носовой» голос самый неприятный на слух. «Горлом» говорит большинство людей, потому что там находятся голосовые связки. Голос как голос. Но если к горлу подключить грудь, то голос становится намного приятнее. Во-первых, немного ниже, без писклявых нот, во-вторых, он более сочный, бархатистый. Более окрашенный, как сказала бы учительница пения. Поэкспериментировать с этим голосом!

А самое интересное начинается дальше. В животе «находится» твой самый нежный, самый загадочный, самый манящий голос. Если ты научишься говорить, используя его, то все парни будут твои. Только не надо использовать его, отвечая у доски.

Еще тебе поможет копирование понравившегося тебе голоса: дикторши с телевидения, любимой певицы или хотя бы новенькой из параллельного класса.

И, наконец, хороший совет: хочешь иметь красивый музыкальный голос – пой в ванной.

Итак, говорить ты научилась. И сначала все среагируют на твой красивый грудной голос. А потом... на ту чушь, которую ты несешь. Отсюда правило: не говори ерунды.

Ерунда – это банальности, плоские шутки, кокетливые фразочки, когда ты явно напрашиваешься на комплимент, необоснованные обобщения (вроде все парни – дураки) и так далее. Умная мысль, высказанная некстати, – тоже ерунда.

Придумай свои шутки. Составь список собственных любимых словечек и удачных фраз из разряда «на все случаи жизни». Отрепетируй соответствующую мимику при их произношении перед зеркалом. Долой постную мину!

Важно не только каким голосом ты говоришь, но и с какими интонациями. Хочешь, чтобы даже чужие мысли звучали в твоих устах как импровизация, потренируйся над манерой разговаривать. Проследи за своими интонациями. Побрей голову, как Демосфен, посыпь ее пеплом, набери полный рот камешков и тренируйся читать речи перед зеркалом (шутка!).

Вопрос на засыпку: как часто знакомые не узнают твой голос по телефону? Узнают всегда? Отлично! Иногда не узнают? Порепетируй свое личное «Алло!», «Да-да!», «Слушаю с удовольствием!», а также «Привет с орбиты!», «Приветик!», «Наше вам с кисточкой!», и после этого твой голос станет узнаваем всегда и везде.

Как привлечь внимание слушателей? А что ты больше любишь слушать: веселые рассказы или занудливое перечисление событий? Как ни странно, не ты одна, но и все люди, включая преподавателей, любят посмеяться. Поэтому чаще – но к месту! – рассказывай забавные случаи. Попробуй преподнести самое незначительное событие из своей жизни так, чтобы слушатели смеялись, можно даже – до слез.

Помни: одно из необходимейших качеств, которое всегда будет помогать тебе выходить из разных ситуаций, порой и из глупых, – умение посмеяться над собой. Долой напускную серьезность! Относись к себе с иронией, будь проще, и к тебе потянутся люди (включая того клевого паренька с дискотеки и интригующего соседа с третьего этажа).

Как показать себя девчонкой умной

Совет простой: почаще... развешивай уши. Может быть, ты стесняешься от того, что думаешь, будто ты недостаточно умна, начитанна, образованна? Что окружающие сочтут сказанное тобой неумным и неинтересным? Ерунда! То, что ты не считаешь себя мудрецом, – замечательный признак. Умными и всезнающими считают себя только дураки. Вопрос в том, что иногда и умная девчонка выглядит как полная дура.

Трудно ли выглядеть умной? Я отвечу: легко.

Хочешь прослыть умной – молчи. Умение слушать и вовремя вставлять пару-тройку одобрительных слов создаст тебе репутацию человека, разбирающегося во всех вопросах.

Хочешь прослыть всезнающей – внимательно слушай других. Чтобы быть в курсе новинок MTV, не обязательно смотреть телеканал с утра до ночи; чтобы знать о тонкостях содержания аквариумных рыбок, не обязательно самой их заводить. Просто общайся с возможно большим количеством людей и старательно развешивай уши. Разве так уж плохо повторять чужие мысли, если они удачно сформулированы и ты с ними согласна?

Хочешь прослыть человеком, с которым можно поговорить на любую тему, – читай модные журналы: про моду, про звезд шоу-бизнеса и о путешествиях по разным странам, а также... журналы для мальчиков. А что? Будешь в курсе, чем увлекаются они.

Как ни странно, достаточно знать очень немного, чтобы выглядеть умной.

Приведу самый краткий список.

1. «Моцарт» – это не только название конфет. Моцарт – великий композитор.

2. Автомобили бывают заднеприводные, например «классика» – «Жигули» 4, 5, 6 и 7-й моделей, и переднеприводные – иномарки, «Жигули», начиная с 8-й модели.

3. Масыню придумал художник Олег Куваев.

4. Достоевский писал такие сложные психологические романы, потому что сам много страдал. У него была идея: чтобы стать большим писателем, надо самому устроить себе тяжелую судьбу. Он принял участие в заговоре, был приговорен к смертной казни и помилован в последний момент. Потом сослан на каторгу.

5. Хорошая косметика не обязательно заграничная.

6. Моне и Мане – два разных художника.

7. У нас в стране сейчас практически все газеты «желтые», потому что только так можно обеспечить себе высокие тиражи.

8. «Мама» – это материнская плата процессора.

9. Кайтинг – спорт, когда катаются на лыжах, держась за воздушный змей. Можно ехать со скоростью свыше 100 км/ч.

10. Не знаешь, что сказать о новой книге, пьесе, о только что вышедшем на экран фильме, – говори «Это сю-ю-ю» и закатывай глаза.

Где не надо развешивать уши.

Подслушанные у других анекдоты и байки следует повторять осторожно. И помни: то, что вызывает смех в одной компании, может вызвать насмешку над тобой в другой. Ты уверена в своем чувстве юмора?

«Твой конек» – что это?

«Твой конек» – то, что ты любишь. Если ты что-то любишь, чем-то увлекаешься – не молчи об этом!

Любишь кошек? Купи перчатки с кошачьими коготками, сделай на сумку аппликацию в виде кота, выбирай в магазине тетрадки с кошками. Узнавай каждый день что-нибудь новое о любимых животных и рассказывай об этом другим.

Увлекаешься экстремальными видами спорта? Одевайся в спортивном стиле, агитируй одноклассников вести здоровый образ жизни, носи футболки с соответствующими надписями.

Мечтаешь стать модельером, считаешь, что это – дело всей твоей жизни (ДВТЖ)? Запишись в студию, не играй на уроках в крестики-нолики, а выдумывай новые модели платьев. Советуйся с подругами, приглашай их с собой на показы. Составляй им компанию в походах по магазинам, а там советуй, что лучше выбрать, объясняй – почему.

Учишься в музыкальной школе? Сымпровизируй что-нибудь на рояле в актовом зале. Притащи на вечеринку свою флейту/гитару/балалайку и сыграй! Будь всегда в курсе музыкальных новинок и активно делись знаниями с одноклассниками.

У тебя нет никаких талантов, но тебе купили новый мобильный телефон? Отлично! Прочитай в Интернете все о новых моделях мобильных и стань школьным консультантом. Объясняй нюансы на примере своей модели. Кто сказал, что девочки ничего не понимают в технике? Опровергни расхожий стереотип!

Чем это все тебе поможет? Ты станешь заметной! Станешь интересной другим людям, с тобой не будет скучно. И твоя собственная жизнь станет насыщеннее и интереснее.

После двух недель тренировок пройди следующий тест.

Тест

1. Ты смотришь в глаза одноклассникам, когда разговариваешь с ними?

2. Когда ты идешь по улице, то смотришь под ноги?
3. Ты умеешь «стрелять глазками»?
4. Ты часто теряешь дар речи?
5. Тебе хоть раз сказали, что у тебя красивый голос?
6. Тебе часто говорят: «не кричи», «не визжи», «не ной»?
7. У тебя есть любимые присказки?
8. Ты завидуешь девчонкам, у которых есть смешные словечки на каждый случай?
9. Ты знаешь смешные анекдоты и умеешь их рассказывать?
10. Ты обычно повторяешь чужие умные мысли?
11. Ты любишь рассказывать про свое увлечение?
12. Ты обычно молчишь в компании, потому что тебе нечего сказать?
13. Ты знаешь сто одну историю про котов/собак/Джонни Деппа?
14. Ты любишь перебивать людей, потому что сама все знаешь лучше?

Если ты ответила «да» на все нечетные вопросы и «нет» на все четные, ты на правильном пути! Если наоборот, ты поленилась поработать над своим имиджем.

Часть II

Внутренний мир

Глава 5

Одиночество – твой лучший друг?

С того момента, как была перерезана пуповина, соединявшая ребенка с матерью, он одинок. Человек одинок, и тут уж ничего не поделаешь. Переживать это состояние одиночества, отчужденности – нормально.

Ты не хочешь чувствовать себя одинокой? Тогда есть три пути:

- 1) встретить парня твоей мечты – ПТМ,
- 2) найти дело всей твоей жизни – ДВТЖ,
- 3) просто жить для людей.

А лучше всего, когда в наличии все три «кита»: любимый человек, любимое дело и любимые друзья. Ты это понимаешь, но сейчас вокруг тебя – один пустой Мировой океан.

Что делать?

Такова жизнь.

Ты дома одна, и тебе печально. Но не сто́ит убиваться! Сто́ит – посмотреть на ситуацию с разных сторон.

Две стороны ситуации

Одна сторона	Другая сторона
У тебя нет по-настоящему близкой подруги.	Зато тебе не надо часами болтать с ней по телефону и выслушивать по сотому разу, как она познакомилась со своим парнем.
У тебя нет своего парня.	Зато он не будет просить написать за него реферат, не станет устраивать ссоры, а при этом заглядывать на Светку из дома напротив.
Если вдруг твой новенький телефон и зазвонит, на связи обязательно окажется бабушка.	Зато ты никогда не поскользнешься на мыле, выпрыгивая из ванны, гадая, кто из твоих приятелей не может заснуть, не пожелав тебе спокойной ночи в 20 минут первого.
В выходные тебе не с кем пойти на дискотеку.	Зато ты можешь пока научиться классно танцевать перед зеркалом.
Ты часто сидишь дома одна.	Зато у тебя масса свободного времени.

Одиночество – как бессонница: чем больше хочешь избавиться от нее, тем меньше у тебя получается заснуть, но стоит найти интересную тему для размышлений или дочитать до самого увлекательного момента в книжке, как глаза тут же начинают слипаться. Не борись с одиночеством – полюби его. Ведь именно дни бездействия – твое богатство. Ты свободна от ненужных связей и можешь думать о себе. Можешь мечтать. Можешь строить самые грандиозные планы. Можешь, наконец, перечитать предыдущие главы этой книжки и начать следовать моим советам, проверенным на собственной шкуре!

Насладись одиночеством. А потом начинай с ним бороться.

У тебя пока еще нет своего парня, ты не нашла дело всей своей жизни и не знаешь, как срочно начать жить для людей. Но тебе уже сейчас хочется перестать чувствовать себя белой вороной и найти свою компанию. Что ж, выход есть: ты можешь оставаться необычным человеком и гордиться этим!

Кто такие неформалы?

Неформалами называют людей, которые не вписываются в формат, то есть в общепринятые стандарты. Они – необычные люди, те самые белые вороны, которым когда-то очень трудно было найти себе друзей именно в силу своей непохожести на других. А потом они перестали этого стесняться и, наоборот, стали подчеркивать свои особенности, ища встреч с такими же, как они.

Неформалы живут сами с собой, радуются жизни и занимаются творчеством. Они самодостаточны и принципиально ненавидят любые условности. Например, такие: клевая девчонка обязательно должна носить одежду по последней моде. А они – сами себе мода! Или: клевая девчонка должна ходить на дискотеки, быть влюбленной в Джонни Деппа и мечтать об олигархе. Они же мечтают получить Нобелевскую премию и открыть свой бизнес.

Неформалы видят друг друга издали, потому что одеваются оригинально и в основном ярко. Приди к ним, и они полюбят тебя. Если ты имеешь какой-нибудь талант, то тебя полюбят сильнее. Если ты любишь мыть посуду и прибирать квартиру после сборищ, то их любовь к тебе будет вечной.

Неформалы бывают разные.

Хиппи носят все яркое. Потому что наш мир – прекрасный и удивительный, и они рады тому, что родились в этом мире. Если ты не шибко рада своему пребыванию в нем, то можешь стать разочарованным хиппи и попытаться очароваться снова. А зачем ты иначе становишься хиппи?

Хиппи носят джинсы клеш, длинные юбки, кеды, ботинки, пончо, вытянутые свитера, любые самые невообразимые наряды из секонд-хендов. Сплети себе пару фенечек, повесь на шею все имеющиеся у тебя кулончики, бусы и цепочки, распусти волосы и повяжи хайратник, ленточку, призванную не давать волосам лезть в глаза, – и вот ты уже приняла облик хиппи.

Еще хиппи надевают на шею ксивник – маленькую сумочку на шнурке, в которую влезает паспорт (ксива), деньги, блокнотик и ручка. Паспорт они всегда носят с собой, потому что стражи порядка якобы постоянно цепляются к хиппи и проверяют их документы.

Теперь посмотришь в зеркало. Если увиденное не испугает тебя до заикания, то ты – на правильном пути.

Готы, напротив, носят все черное. Их имидж был трансформирован из панковского – на головах ирокезы торчком, или волосы, собранные в хвост, или хотя бы просто выбритые виски. Готы носят самодельный пирсинг (булавки, кольца), шипованные браслеты и ошейники, используют грим, красят волосы, ногти и губы в черный цвет.

Они обожают тему смерти, занимаются «мрачным искусством», читают Anne Rice – автора вампирских новелл. Испытывают особое пристрастие к «темному» восприятию мира – имеют, так сказать, готическое мировоззрение. Готы отличают приступы меланхолии, а также утонченное чувство прекрасного и пристрастие к сверхъестественному. Готы испытывают любовь к готической музыке.

Готические девушки – загадочные и необъяснимые. В жизни у них непременно присутствует трагедия, которая их возвышает над всеми остальными. Они свободно общаются со всевозможной нечистью, в их лучших друзьях ходит как минимум парочка вампиров. Стань Death Doll и почувствуй прикосновение к сверхъестественному. Помни: черное стройнит.

Эмо– девочки тоже носят черный цвет, но сочетают его с розовым. Это касается не только одежды, но и окраски волос: в черной-черной копне должна быть обязательно розовая прядка (косичка). Сделай себе эмо-стрижку: укороти волосы на затылке, но оставь длинную челку. Внимание: челка всегда должна закрывать один глаз.

Эмо также носят различные повязки на запястьях, пояса с железными бляшками, перчатки без пальцев, рюкзак с различными значками эмо. Эмо – как девчонки, так и парни – обожают узкие черные джинсы. Они подводят глаза черным, но не так сильно, как готы.

Эмо постоянно страдают. Но их страдания – не страдания простых смертных. Они не боятся проблем – они их любят. Проблемы – в школе, с родителями, с внешностью, в любви

– это повод пострадать. Эмо страдают красиво, возвышенно, артистично. Они слушают эмо-музыку – эмоциональный рок.

Ты – не такая, как все? Не бойся своей непохожести. Заяви о ней. Люди – разные, и именно это делает жизнь такой интересной!

Как стать неформалкой?

Шаг первый. Пойми, что значит быть – хиппи/готом/эмо. Как и для любого стиля, моды или культуры, точное определение спорно и часто зависит от личного восприятия. Прочитай все, что можешь найти об интересующей тебя культуре в Интернете.

Шаг второй. Изучи музыку. Хиппи слушают Умку и Ольгу Арефьеву, готы и эмо – готический и эмоциональный рок. Одно из двух: либо тебе понравится музыка выбранной тобой субкультуры, либо нет.

Шаг третий. Оденься соответственно. То есть после того, как ты обнаружила своего внутреннего хиппи/гота/эмо, попробуй походить по магазинам в поисках вещей для нового гардероба.

Шаг четвертый. Измени прическу. Перекрась, или подстриги волосы, или заплети косички – что там требуется в выбранной тобой культуре?

Шаг пятый. Поймай настроение! Представители каждой субкультуры характеризуются своим особенным настроением.

Шаг шестой. Не говори людям, что ты хиппи/гот/эмо или что ты пытаешься быть одним из них, – это не принято. Пусть сами догадываются, что за метаморфозы происходят с тобой.

Шаг седьмой. Готовься к тому, что кто-то в классе может не оценить твоих изменений. Будь сильной, не обращай внимания на критику.

Как найти себе неформальную компанию?

Гадкий утенок долго пытался быть цыпленком, но в конце концов нашел свою – лебединою! – стаю. В твоём городе наверняка есть места, где собираются хиппи/готы/эмо. Чтобы тебя приняли в тусовку, достаточно быть соответствующим образом одетой, слушать нужную музыку (причем разбираться в течениях и группах) и знать хоть в общих чертах историю движения. В противном случае все сочтут, что ты всего лишь прикидываешься.

Если ты **хиппи** – подготовься к жизни на вписке.

Вписка – это квартира, хозяева которой по доброй воле пускают к себе всех подряд, в ком заподозрят: а) родственную душу, б) уникальный талант, в) любовь к мытью посуды. После того, как тебя пустят, и при соблюдении правил вписки ты можешь жить там неограниченное время.

На вписках обычно проповедуют гуру – учителя. И проходят квартирники – концерты музыкантов, играющих музыку хиппи. Бывают сборища по интересам.

Ты можешь не жить на вписке, а только ночевать. Или не ночевать, а только приходить. Помни о своей любви к мытью посуды, приноси хозяевам домашнее варенье и хоть иногда вноси вместе со всеми деньги на праздник жизни. И тогда ты не будешь чувствовать себя на нем лишней.

Если ты **готка** – готовься гулять по кладбищам.

Готы ходят на кладбища, потому что только там чувствуют себя спокойно и умиротворенно. Они не боятся смерти – они ее любят. Готы верят, что смерть – всеобщее благо. Но при этом не считают, что ее нужно каким-либо образом приближать. Готы совершенно спокойны: они не сомневаются, что когда-то умрут. Перспектива смерти их радует.

Впрочем, готы ходят на кладбища не часто. Чаще они ходят на концерты готического рока. Концерты готических групп – это возможность найти кучу новых друзей, так как в тусовке принято заговаривать с любым подвернувшимся под руку человеком. Если ты боишься заговорить первая – не переживай: кто-нибудь непременно заговорит с тобой.

Если ты **эмо** – готовься прослыть крутой. Эмо популярно. Эмо-музыку крутят во всех клубах, эмо-вечеринки проходят везде, где только можно представить. Эмо-групп огромное количество. Наверняка в твоей школе уже есть эмо-девочки. Подойди к ним! Спроси совета, в какой клуб сходить, предложи обменяться дисками, пригласи их к себе в гости. Страдать по одному, конечно, хорошо, но страдать на пару – лучше.

Пять главных плюсов быть неформалкой

- Стать неформалкой – хороший способ что-то изменить в своей жизни. Стать другой. Ты всегда стеснялась привлекать к себе внимание, и поэтому тебя никогда не звали участвовать в школьных мероприятиях? В тусовке хиппи/готов/эмо об этом никто не знает. Ты можешь быть общительной, открытой, интересной. Активно спрашивай у новых знакомых, чем они занимаются, и сама, не стесняясь, рассказывай о себе.

- Это поможет тебе научиться общаться с мальчиками. Ты боялась общения и тебе удавалось нигде с ними близко не сталкиваться? Став неформалкой, можно все изменить. Сначала хотя бы не уклоняйся от общения, и твоя робость потихоньку пройдет. Обсуждая одежду, музыку, вечеринки и концерты, ты научишься дружить с парнями.

- Встретив талантливых людей, тебе захочется найти таланты в себе (или ты перестанешь скрывать свои способности). Встретив людей, мыслящих иначе и с другой точки зрения смотрящих на жизнь, ты и сама научишься по-другому смотреть на многие вещи. Ты можешь стать проще, научиться отбрасывать условности, когда это необходимо, стать честнее с самой собой. А может, тебе захочется взять в руки какой-нибудь музыкальный инструмент и войти в музыкальную группу?

- У тебя повысится самооценка. Ведь среди неформалов всем все равно, как ты выглядишь, как учишься и кто твои родители. Ты можешь быть высокой, толстой, с кривыми ногами, можешь заикаться, не уметь пользоваться Интернетом, не иметь мобильного телефона – это не имеет значения, если, конечно, одета в том же стиле, что и все, и слушаешь ту же музыку. Для неформалов ты ценна сама по себе и равна со всеми.

- Ты поймешь, что не одна в этом мире: есть люди, которым ты небезразлична. У тебя появится своя компания.

Так ли уж нужно становиться неформалкой?

Ты можешь стать неформалкой или – не становиться ею. Чтобы найти свою компанию, ты можешь:

- записаться в секцию кунг-фу;
- начать учиться танцевать фламенко;
- завести Живой Журнал;
- заняться конным спортом;
- пойти учиться играть на гитаре;
- организовать собственное сообщество (или даже несколько) в Интернете.

В любом случае ты вылезешь из скорлупы одиночества, найдешь новых друзей, а возможно, и встретишь ПТМ или найдешь ДВТЖ. В любом случае тебе удастся справиться с депрессией, которая всегда сопутствует одиночеству.

Глава 6

В черном-черном городе...

В черном-черном городе, на черной-черной улице, в черной-черной квартире... Где-то ты слышала эту сказку. В детстве? В летнем лагере? Ощущение такое, как будто кто-то вчера весь день рассказывал ее тебе. О черном-черном мире, о черном-черном завтра. И позавчера было то же самое. И позапозавчера. И... Ощущение, будто весь мир идет на тебя войной...

Депрессия – это состояние подавленности, отчаяния и недовольства собой. С одной стороны, ты заторможенная, вялая, у тебя все валится из рук, с другой – ты порывиста и агрессивна. Причем агрессия жаждет выплеска. Иногда она направлена на других, вовне – ты огрызаешься на родителей, ругаешься с друзьями. Иногда – внутрь, на тебя же саму. Тогда ты ненавидишь себя, и тебе приходят на ум мысли о самоубийстве.

Тест

Есть ли у тебя склонность к депрессии?

1. Бывает так, что ты приходишь домой, закрываешься в своей комнате и лежишь часами, уставившись в потолок?
2. Тебе кажется, что люди только и мечтают испортить тебе настроение? Тебе кажется, что они делают многое специально, желая навредить тебе?
3. У тебя бывают моменты, когда тебе ни с кем не хочется разговаривать?
4. Иногда тебе хочется причинить себе боль? Например, порезать руку ножом для бумаг?
5. Тебе кажется, что жить незачем? Что в жизни нет смысла? Что в будущем все будет еще хуже?
6. Ты считаешь, что по-настоящему в этом мире тебя никто никогда не любил?
7. Тебе иногда хочется кого-нибудь ударить? Тебе нравится издеваться над кошкой или младшим братом?
8. Тебе кажется, что ты – ничтожество? Ты иногда ненавидишь себя?
9. У тебя бывают мысли о самоубийстве?
10. Тебе ничего не интересно в жизни: ты часто отказываешься от вечеринок, от встреч с друзьями, даже не смотришь свой любимый сериал?

Если ты ответила «да» хотя бы на пять вопросов – у тебя имеется склонность к депрессии. Если на большее количество – ты уже в депрессии.

Депрессия – промежуточный, переходный этап, когда ты уже разучилась радоваться жизни как ребенок, но еще не научилась это делать как взрослый. Вспомни, когда ты училась в начальных классах, считала ли ты себя красивой или некрасивой? Скорее всего – даже не задумывалась о подобных вещах. И поэтому легко радовалась, соорудив себе рожицу в зеркале или увидев новое, купленное мамой платье. Почему же сейчас ты придаешь столько внимания своей внешности, что это испортило тебе всю жизнь?

Что тебе нужно было для счастья в детстве? Получить конфетку? Чтобы родители разрешили лечь спать попозже? А сейчас? Сложные задачи, которые ты ставишь перед собой, решаются не за день, не за неделю. И не факт, что, решив их, ты окажешься в выигрыше

(ты ведь не волшебник, ты еще только учишься). А чем заполнить этот день, эту неделю? Чему радоваться?

Снова напомним о своей анкете.

Вопрос был задан такой: что такое счастье?

Варианты ответов ребят:

- = Это жизнь, а не существование, это высшая степень удовлетворенности от мира.
- = Когда ты на своем месте, когда ты уверен в себе и своем будущем.
- = Когда хорошо тебе и близким. Любовь, гармония.
- = Когда тебя понимают.
- = Когда все есть и больше ничего не надо.
- = Гармония желаемого и действительного.
- = Разнообразие чувств, эмоций, умение радоваться жизни.
- = Отсутствие депрессии.

Другой вопрос: от чего у вас сразу поднимается настроение?

Варианты ответов:

- = От комплиментов: когда их делаю кому-то (если удачно); чаще – когда мне скажут.
- = От новых открывшихся возможностей.
- = От чьей-то улыбки.
- = От счастья.
- = От хорошего общения, от встречи с хорошим человеком, от хорошей компании.
- = От хорошей погоды, от наступления весны, от солнца за окном.
- = От сознания того, что я не одинока в своих убеждениях и что у моих друзей все хорошо.
- = От хорошей музыки, концерта или когда мы вдруг хорошо сыграли.
- = От Коли Панова.
- = От смеха, от кинокомедии.

Учимся радоваться жизни

Задача № 1: избавиться от агрессии.

Во-первых, чувствовать агрессию, ненависть к людям, которые тебя не понимают, или к себе самой, потому что ты не такая, какой хотела бы быть, – вполне **нормально**. Это все он, переходный возраст, его козни. Не вини себя. Если не можешь полюбить, хотя бы не занимайся самобичеванием.

Во-вторых, научись сбрасывать агрессию. Возможно, это не самый правильный путь, но самый простой и действенный. Например, найди место, где ты можешь всласть покричать – в лесопарке, в поле, на даче или хотя бы дома, когда родители на работе. Ты можешь высказать отсутствующим людям все, что о них думаешь. А вот если твоя агрессия направлена на тебя саму, заставь себя говорить о себе хорошие слова. Ходи по лесу и пугай медведей криками: «Я – самая красивая! Я – самая умная! Я – самая талантливая!»

Попробуй побить подушку, представив, что это учительница, сделавшая тебе замечание. Попробуй нарисовать портрет того *совсем не клевого паренька* с дискотеки, который отказался потанцевать с тобой медленный танец, причем изобрази его в ужасном виде, а потом разорви листок на мелкие кусочки и выкинь в мусорное ведро. Почувствовав, что ненависть накопилась в тебе до такой степени, что ты вот-вот взлетишь, как ракета с про-

тонным двигателем, швырни, в конце концов, в стенку нелюбимую кружку. И тебе станет легче. А когда станет легче, не забудь собрать осколки.

Улови тот момент, когда отвратительное состояние тебя отпустит, и тут же начинай поднимать себе настроение. Попроси прощения у всех, про кого ты кричала гадости или кого представляла, избивая подушку. Как бы нелогично это ни выглядело, тебе станет еще легче.

А потом, не теряя времени, не позволяя ненависти снова захватить тебя, начинай учиться радоваться жизни.

Задача № 2: радоваться жизни.

Быстро-быстро возьми в руки лист бумаги и ручку. Напиши: «Поводы для радости». И дальше, например:

Солнечное утро.

Наличие компьютера на моем столе.

Красивый плед, подаренный бабушкой.

Роза на окне выпустила бутон.

Утром звонила подруга и позвала завтра в гости.

Я остановилась на пяти пунктах. А слабо тебе придумать 55 поводов для радости?

Не жди от жизни супердорогих подарков – она не Билл Гейтс. Если тебе для счастья мало ощущения того, что ты жива, здорова, что у тебя есть крыша над головой и любящие родители, то попробуй научиться радовать себя еще чем-нибудь. Например, иногда покупай себе любимые сладости (или перец чили в банках – кто что предпочитает). Позволяй себе полдня провести за любимой компьютерной игрой. Или всю неделю скрупулезно выбирай фасон твоего будущего свадебного платья – рисуй многочисленные эскизы, продумывай самые экстравагантные наряды, чтобы принц с его рукой и сердцем (который обязательно когда-нибудь явится) не застал тебя врасплох.

Задача № 3: поверить в себя.

Быстро-быстро возьми в руки лист бумаги и ручку. Напиши: «Мои самые большие удачи в жизни». Пусть их будет не менее десяти. Например:

Я жива и здорова.

Вчера я единственная из всего класса получила «пять» за контрольную по алгебре.

У меня есть любящие меня родители и другие родственники.

В третьем классе мне первой из девочек мальчик донес портфель до дома.

Первая модница школы Машка Зайцева умирает от зависти, глядя на мое платье, которое я чудом откопала в секонд-хенде.

У меня есть друзья (прибавь список друзей).

У меня есть возможность учиться (ну да, ты ведь получаешь образование, которое в будущем позволит тебе получить интересную работу с хорошим заработком, – неужели ты не задумываешься о своем будущем?).

Я обыгрываю Женьку Кузнецова в шашки.

В прошлом году я окончила художественную школу, и мои рисунки взяли на выставку, после чего мой папа сказал, что он гордится мной.

На позапрошлый Новый год меня выбрали ведущей школьного вечера.

Стоп. Разве этого мало, чтобы почувствовать себя удачливой, интересной людям и просто зазорной девчонкой?

Задача № 4: пережить кризис «меня никто не любит».

Наконец ты нашла емкое определение твоего дурного настроения: «меня никто не любит»... И по двести раз в день ты повторяешь себе это дурацкую фразу.

Анализируем!

Давай уточним: кто конкретно тебя не любит?

Тебя не любят родители, бабушка с дедушкой, сестра, брат – неужели среди всех твоих родственников нет ни одного человека, кто бы тебя любил?

Тебя не любят соседи по площадке справа или слева, тот клевый парень с третьего этажа, девчонки из соседнего подъезда? Разве тебе не достаточно их обычного, может, не особо сердечного, но ежедневного «здрасте»?

Тебя не любят одноклассники? А ты знаешь хоть кого-нибудь, или, может быть, ты хотя бы слышала о какой-нибудь феноменальной личности, которая пользовалась бы всеобщей популярностью и была окружена всеобщей любовью?

Тебя не любят ребята, с которыми ты учишься в музыкальной школе, встречаешься вечерами в спортзале? А ты что, хочешь, чтобы за короткий срок вашего знакомства они уже успели разглядеть все сокровища твоей загадочной души и принять и полюбить тебя?

Тебя не любят продавцы в магазине, куда ты обычно ходишь за покупками? Но разве тебя непременно должны любить все эти совершенно чужие тебе по сути люди?

Может, не надо обобщать? То, что тебе упорно не отвечает взаимностью тот мальчик, которого ты почему-то считаешь парнем твоей мечты, совершенно не повод считать, что тебя не любит никто. Помни, на нашей планете живут 6 миллиардов человек!

Скорая помощь для выхода из кризиса «меня никто не любит».

Бери чистый листок бумаги. Пиши сверху большими буквами: «Меня любят». И составляй список людей, которые тебя любят. Подойди к маме и скажи ей: «Мамочка, я тебя очень люблю. А ты меня любишь?» После утвердительного ответа запиши ее в список первой. То же самое проделай с папой. Если у тебя есть сестра или брат – обязательно опроси их. Если ты временно находишься с ними в состоянии войны – объяви перемирие. Подумай: а ты-то любишь свою сестру/брата? Искренне сообщи ей/ему об этом и задай свой вопрос. Потом сядь к телефону. Опроси бабушку с дедушкой, двоюродных братьев и сестер.

Можешь даже позвонить тетям и дядям. Но здесь, наверное, придется объясняться. Скажи им: «У меня депрессия. Мне кажется, что меня никто не любит, и мне очень плохо. Я подумала о вас – вы ведь родные мне люди. Я, например, к вам очень хорошо отношусь (люблю вас/уважаю/ценю ваше мнение/рассматриваю вас как пример для подражания и т.п.). А вы как ко мне относитесь?» Занеси их в список.

Переходи к подругам. Можешь немного поплакаться. Расскажи каждой по отдельности, что именно она для тебя самая близкая. Спроси, любит ли она тебя. Занеси ее в список. Позвони своему бывшему парню. Напомни ему, как вам было хорошо вместе и как часто он признавался тебе в любви. Скажи, что сейчас тебе плохо, ты разуверилась в существовании в мире любви как таковой, что слова о любви, как правило, просто чушь и пыль. Внимание: не спрашивай его в лоб, любит ли он тебя до сих пор! Спроси неконкретно: вспоминает ли он о тебе, считает ли тебя хорошим человеком и т.п. Запиши и его в список – ты же знаешь, что на самом-то деле он тебя любит, просто гордость не позволила ему сказать тебе об этом.

Вспомни какого-нибудь взрослого, с которым у тебя хорошие отношения. Это может быть преподавательница истории, школьный психолог, тренер в спортзале, соседка Марья Ивановна, которой ты пару раз выгуливала собаку. Заговори с ними. Скажи кратко: «Что-то мне в последнее время грустно и кажется, что никто меня не любит». Взрослые, особенно

педагоги, как правило, догадливы и сами скажут тебе что-нибудь хорошее. Занеси их в список.

Просматривай этот список каждое утро!

Наверняка тебе будет вполне достаточно людей, указанных в нем, чтобы чувствовать себя любимой. Но если вечером тебе вновь станет грустно, ложись на спину, расслабься и вспоминай лица всех людей из списка по порядку. Почувствуй их любовь. Представляй себе, как она проникает в тебя, дает тебе силы. Мысленно скажи им спасибо и пошли в ответ свою любовь.

Если ты хочешь, чтобы список хотя бы время от времени пополнялся, – действуй!

Как добиться всенародной любви

Что ты можешь сделать для того, чтобы тебя любили? Ты ведь понимаешь, всенародная любовь не возьмется из воздуха, не возникнет сама собой, по щучьему велению, по твоему хотению. **Ее надо заслужить!**

Возьми второй лист бумаги и напиши сверху заголовок: «Я хочу, чтобы меня любили. Для этого я буду...» А далее записывай, что ты будешь делать. Например:

Шаг первый. При встрече не отделяться быстрым «здрасте», а стараться сказать какой-нибудь комплимент (на худой конец банальное «хорошо выглядишь») и называть людей по именам. Также нужно выяснить, как зовут того классного парня с третьего этажа, и сказать ему что-нибудь хорошее.

Шаг второй. Тихонько выяснить дату и помнить дни рождения не только друзей, но и всех родственников, одноклассников, учителей, соседей, тех, кто ходит вместе со мной в спортзал (клуб любителей восточной поэзии), и сердечно поздравлять их. Взять за правило отправлять открытки хотя бы на Новый год родственникам, даже если все они живут в одном со мной городе. Посылать анонимные валентинки подругам.

Шаг третий. Чаше навещать бабушку с дедушкой.

Шаг четвертый. Интересоваться жизнью других людей. (Если ты слышала, как одноклассница-скрипачка хвасталась, что вечером она играет в настоящем оркестре на концерте, на следующий день поинтересуйся, как все прошло. Даже если она говорила это не тебе лично. Даже если ты ненавидишь классическую музыку. А если тебя угораздило иметь подругу-скрипачку – что поделать, тебе придется полюбить классическую музыку. Поверь, не такая она и скучная.)

Шаг пятый. Чаше гулять с собачкой Марьи Ивановны.

Шаг шестой. Не делать ни одной покупки, не спросив совета. (Если ты хочешь купить МРЗ-плеер, обязательно поинтересоваться у своей подруги, уже имеющей его, какой купить лучше. Спрашивать совета у одноклассника, который каждый месяц появляется с новым плеером, посоветоваться с тем классным парнем с третьего этажа, который никогда с наушниками не расстается. Им всем будет приятно раскрыть тебе секреты. Слушай их, раскрыв рот. Дай им почувствовать себя компетентными специалистами.)

Шаг седьмой. С радостью оказывать людям услуги. (Носи с собой запасные ручки, тетрадку, калькулятор. Давай списывать домашние задания. Откликайся на просьбы подруг помочь им выбрать в магазине куртку или прибраться дома. Приучи людей обращаться к тебе за помощью! Стань для друзей «жилеткой»: выслушивай сетования и выказывай сочувствие. Приучи их к мысли, что ты – самый незаменимый в трудной ситуации человек!)

Шаг восьмой. Делать все это незаметно и ненавязчиво. Не ждать от людей немедленного признания моих заслуг, всеобщего восхищения.

Шаг девятый. То есть попросту я буду любить людей. И чаще говорить им об этом.

Жалость к себе.

Ну вот, тот клевый парень с третьего этажа, который две недели загадочно поглядывал на тебя, улыбался и говорил комплименты, пригласил в кино Светку из дома напротив. Ты уже прожила с ним в своих мечтах сногсшибательную свадьбу и романтический медовый месяц на Багамах, а он...

Или опять твоя лучшая подруга укатила к какой-то своей очередной больной бабушке и бросила тебя одну именно в тот момент, когда больше всего тебе нужна. Ты потратила все свои сбережения, купив обалденное платье, а теперь тебе не с кем пойти в нем на дискотеку.

А может, тебя не взяли в команду, которая будет защищать честь вашего города на республиканских соревнованиях по фитнес-аэробике. Тебя, которая несколько недель тренировалась, как проклятая, похудела на три килограмма и ради этого извела всех близких разговорами о здоровом низкокалорийном питании!

Случилось что-то неприятное, или все неприятное сразу, или вроде бы вовсе ничего трагического не произошло, но тебе – ни больше ни меньше – хочется умереть. Чтобы все вокруг поняли, какую ошибку они совершили, не оценив тебя по достоинству. Ты представляешь, как слопаешь таблетки, какие есть в доме (разве что кроме слабительных), и уснешь навсегда, обняв подушку и плюшевого мишку. А они будут стоять на твоих похоронах и реветь в три ручья.

Людей вообще очень много соберется. Все твои знакомые поймут, как они на самом деле любили тебя, но будет уже поздно. Твоя смерть навсегда ляжет камнем на их совести... Твой ветреный избранник первым не выдержит таких мук и тоже покончит с собой. Его похоронят на том же кладбище, и смерть соединит вас, и вы будете вместе... А Машка Зайцева от горя и зависти заболеет и умрет как-нибудь сама... И подружка твоя, променявшая тебя на какую-то бабушку (все бабушки болеют – они же старенькие!), тоже заплачет горючими слезами и покончит с собой... Родители тоже, наверное, умрут, ведь они в последнее время живут только ради тебя... В общем, все умрут.

И все из-за того, что у тебя слишком богатое воображение, невероятный эгоизм и средние таланты в фитнес-аэробике, да?

Задача № 5: перестань жалеть себя.

Восемь правил, чтобы перестать жалеть себя.

1. Не позволяй себе делать из мухи слона: если тебе наступили на ногу в троллейбусе, это вовсе не значит, что все человечество ненавидит тебя.

2. Думай головой: твоя подруга действительно больше нужна своей бабушке, которая сама не может ни приготовить еду, ни убрать дом, чем тебе – молодой и здоровой.

3. Не будь эгоисткой: у людей – у твоих самых близких друзей в том числе – могут быть свои планы, отличные от твоих, и они совершенно не обязаны все менять ради твоей прихоти. Но при этом – разве ты не знаешь? – они продолжают любить тебя.

4. Трезво смотри на себя: ты не можешь быть первой во всем, за что бы ни взялась – всегда что-то получается лучше, что-то – хуже, и это совсем не повод сводить счеты с жизнью.

5. Контролируй свои мысли: чем дольше ты жалеешь себя, тем в более мрачном свете видится окружающий мир.

6. Не обзывай себя и не думай о себе плохо, не приписывай себе несуществующих недостатков – ты ничем не хуже других людей (а многих – даже лучше!).

7. Делай конструктивные выводы: не устраивай ежедневного самокопания, не выискивай в себе возможно большее количество недостатков, чтобы оправдать свои неудачи. Если действительно что-то не удалось – проанализируй неудачу и скажи судьбе спасибо за приобретенный опыт.

8. Никогда не представляй себе свои похороны. Даже если все действительно вдруг сразу полюбят тебя – тебя-то уже не будет на свете!

Тебе никогда не приходило на ум, что важно не только то, что человек делает или что говорит, но и то, о чем он думает? Или даже так: что человек думает. Ибо мысль – проявление внутренней энергии человека, а с энергией шутить нельзя!

Мысль – как сжатый газ, толкающий поршень: мотор работает, и машина едет. Причем поршни должны работать в определенном ритме. Если в моторе бедлам – пора на ремонт.

Мысль – это своеобразная компьютерная программа для твоей головы. Поставила Photoshop – можешь обрабатывать фотографии, поставила PowerDVD – смотреть фильмы. А не поставила ничего – увы, ничего и не будет.

Настройся позитивно. Вспомни, что людей привлекает не столько твоя внешность, сколько успешность, уверенность в себе (или хотя бы видимая удачливость и умение с легкостью преодолевать трудности). Ты же хочешь, чтобы люди (и тот клевый парень с третьего этажа) к тебе тянулись? Думай о своих успехах, о качествах твоей личности, благодаря которым ты их достигла. Думай о собственном потенциале и возможностях для его реализации, о своих будущих успехах и о чувстве глубокого удовлетворения собой и жизнью, которое придет вместе с ними.

Как только ты почувствуешь жалость к себе и начнешь себя накручивать, подумай: чем чаще ты перебираешь в уме свои настоящие и воображаемые неудачи в прошлом, тем больше их будет в будущем. Ты этого хочешь?

Помни о том, что депрессия – нормальный этап переходного возраста.
А переходный возраст нужно пережить.

Глава 7

Пережить переходный возраст

Все течет, все изменяется. По прямой или по спирали – помнишь, как вы рисовали развитие исторических процессов? Примерно то же происходит и с тобой. Из ребенка надо превратиться во взрослого, а это ох как непросто. Раньше, всего каких-то сто лет назад, этот переход для человека был делом пустяковым: перешел на ту сторону, как через дорогу, и все. Вспомни первый бал Наташи Ростовой – сколько лет ей было? Тринадцать! Детство кончилось – началась взрослая жизнь. А сейчас этот переход напоминает переход Суворова через Альпы. Почему?

Потому что:

- увеличилась разница в требованиях к ребенку и ко взрослому: детям больше не приходится сызмальства работать, о ком-то заботиться, в то время как взрослый должен иметь семь пядей во лбу, чтобы в условиях безработицы найти себе какой-то достойный заработок и прокормить семью;
- научно-технический прогресс шагает семимильными шагами, отчего процесс образования (а с ним и взросления) все растягивается во времени, постоянно все время появляется что-то новое, чему надо срочно научиться;
- родители мало что могут дать своим детям в этом смысле, ведь им самим приходится учиться; они росли и жили в совершенно других условиях, поэтому их опыт часто оказывается бесполезным.

Представляешь, какой сложный и интересный период сейчас в твоей жизни?

Переходный возраст – перестройка не только твоего тела, но и твоей психики. А этот процесс всегда сопровождается перегибами то в одну, то в другую сторону. Вчера ты сидела в унынии и тихонько ненавидела весь мир, а сегодня хихикаешь и веселишься, даже пальца тебе показывать не нужно. Вчера при первых шушуканьях за спиной ты испуганно сняла из ушей сережки с Муми-троллями, с груди – значок с Гарри Поттером, а сегодня пришла в школу в штанах цвета хаки, из которых вырос твой старший брат, и в маминой гипюровой блузке. Вчера ты расплакалась от рассказа подруги о ее заболевшей кошке, а сегодня накричала и нагрубила ей ни за что ни про что. С одной стороны, тебе очень хочется, чтобы родители похвалили тебя за школьные успехи, с другой – ты ни за что не желаешь показывать свой дневник, поскольку считаешь: нечего им лезть в твои дела. Ты знаешь, что ты – особенная, что никто так не чувствует природу и весь мир, и нет другой такой сложной и непредсказуемой девчонки, как ты. Но при этом тебе страшно выделяться из толпы, и ты очень боишься одиночества. «Пора к психиатру», – думаешь ты. «Ребенку пора заняться собой», – думают психиатры (точнее, психотерапевты) про таких, как ты.

Девять советов, как помочь себе пережить переходный возраст

Совет первый. Сначала пойми, что все происходящее с тобой – нормальный этап взросления. Даже если ты считаешь себя гуманоидом, в детстве по ошибке заброшенным на Землю, – для всех гуманоидов это нормальный этап привыкания к земной жизни и к землям.

Совет второй. Переход из одного состояния в другое совершится даже без твоей помощи. Поэтому, если ты пока не знаешь, что делать, не переживай. Тебе хочется прийти из школы, завалиться на диван и лежать без движения? Лежи и тормози. Процессы внутри

тебя будут идти, как в колбе на химии: слила два реактива вместе – реакция пошла. Поставь любимый диск и слушай музыку.

Совет третий. Если у тебя плохое настроение, попробуй его исправить: прими теплую ванну с морской солью, выпей какао, почитай любимую книжку, посмотри кинокомедию по видео, повиси в чате, займись разбором бумаг (писем, записок, блокнотиков). В конце концов напиши письмо, выложив всю правду: какая ты особенная и как тебе плохо. Но не спеши выкладывать его в своем блоге! Если хочется плакать – поплачь. Этому горю слезами помочь можно. Только не забудь потом выпить побольше жидкости, а то умрешь от обезвоживания (шутка!).

Совет четвертый. Если ты кому-то нагрубила, кого-то обидела и теперь мучаешься – попроси прощения. Сразу это бывает трудно сделать, но здесь справедлива поговорка «лучше поздно, чем никогда». Если при попытке выдать из себя «прости» тебе отказывает речь – напиши записку. С руками-то у тебя все в порядке? Тебе станет легче.

Совет пятый. В выборе между желанием услышать похвалу родителей и нежеланием посвящать их в свои дела лучше выбрать похвалу. Твои бедные родители привыкли, что раньше ты делилась с ними всеми мало-мальски значимыми новостями, и теперь страдают от твоей закрытости. У них, между прочим, сейчас тоже переходный возраст: от родителей ребенка к родителям взрослого человека. Сделай им приятное – поделись своими успехами.

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.