

A vertical photograph on the left side of the cover shows the silhouette of a woman standing in shallow water on a beach. She is facing away from the camera, with her right arm raised and her hand behind her head. The background is a warm, golden sunset over the ocean, with the sun low on the horizon. The right side of the cover is a solid light cream color.

Тамара Олешко

Женская почемучка

100 ответов на 100 вопросов

Тамара Олешко
Женская почемучка.
100 ответов на 100 вопросов

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30804817
ISBN 9785449059208*

Аннотация

Книга, в которой даны ответы на самые актуальные женские вопросы, касающиеся красоты, здоровья, стиля, психологии и отношений.

Содержание

1. Почему мы верим в любовь с «первого взгляда»?	5
2. Почему часто влюбленность заменяют словом «химия»?	8
3. Почему мужчины «любят глазами»?	13
4. Почему не стоит говорить: «Я бы на твоём месте»?	16
5. Почему фигура часто не зависит от желания женщины?	20
6. Почему параметры 90х60х90 считают идеальными?	24
7. Почему престижно одеваться стильно?	25
8. Почему для работы желательно иметь специальную одежду?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Женская почемучка

100 ответов на 100 вопросов

Тамара Олешко

© Тамара Олешко, 2018

ISBN 978-5-4490-5920-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Мы в этот мир пришли,
чтоб нас любили,
Хвалили, холили,
носили на руках,
Чтоб нами бредили
и нас боготворили,
Чтоб нас хотел
и Казанова, и Монах...»
(Автор неизвестен)

1. Почему мы верим в любовь с «первого взгляда»?

Каждый из нас мысленно создает образ любимого человека. С самого раннего осознанного детства мы любим своих родных и близких, восхищаемся окружающими. С годами круг любимых становится все шире и шире. Кто-то красивый, кто-то хороший, кто-то смелый, кто-то нежный. Первая робкая влюбленность и первый опыт... Проходят годы и широкий круг позитива сужается, концентрируется в одном цельном образе. Он впитывает в себя все, что до этого привлекало, манило, завораживало. Так рождается личный идеал. Мы ищем его, мы ждем его. Редко бывает 100% совпадение желаемого и действительного. Но, все же, такие знакомые, любимые и желанные черты принимают конкретное воплощение. Мы влюбляемся в человека, которого давно любим, которого мы придумали. И если «первый взгляд» заметит такие родные, желанные, любимые черты, то и любовь с этого самого «первого взгляда» рождается мгновенно. Ведь уже давно все решено – это ваш человек! Любовь с «первого взгляда» действительно существует. Она может стать сильным чувством.

Мы оцениваем и внешний вид, и черты характера, моральные устои, воспитание, образование, возраст, настрое-

ние, социальный статус и род занятий. Это все – потом. Дальнейшая информация может усилить наше первое возникшее чувство, а может и ослабить его. Поэтому не все люди верят в любовь с «первого взгляда». Чем романтичнее натура женщины, тем легче ей представить «принца на белом коне» и увидеть ЕГО – своего единственного и очень желанного, выделить среди массы окружающих ее мужчин. А если не хватает той самой романтичности? Что делать, если позади неудачи и разочарования? Уныние не сделало счастливой ни одну женщину. Причину своих неудач она может знать, а может даже не догадываться о ней.

«Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, начните делать то, что никогда не делали», – американский писатель Ричард Дэвис Бах. Может стоит изменить свой имидж? Это не только внешность. Это жесты, мимика, голос, речь, походка, манера поведения и поступки. Может быть нужно откорректировать свой идеал? Ведь безупречных и идеальных людей нет в природе.

Любовь с «первого взгляда» существует. Но, если любовь придет к вам не с «первого взгляда»? Если вы станете для своего мужчины любимой и желанной не с «первого взгляда»? Разве это что-то меняет? Одних любимых нужно добиваться, другие сами идут навстречу. Для нас, женщин, очень важно любить и быть любимыми. К одним счастье приходит стремительно, «с первого взгляда», а к другим – долго, «тихо и на цыпочках». Главное – заметить, не упустить и быть

счастливой.

2. Почему часто влюбленность заменяют словом «химия»?

Последнее время все чаще и чаще мы слышим утверждение, что любовь – это просто «химия». Первая реакция у большинства людей вызывает чувство холода, ощущение цинизма, боль разочарования. У многих женщин любовь ассоциируется с яркими и нежными цветами, завораживающими запахами духов, улыбкой, смехом... Это прекрасно, это романтично. Слово «химия» отрезвляет. Перед глазами возникают колбы и пробирки. У многих людей всплывают в памяти ненавистные, давно забытые формулы из школьного учебника. Если в одном случае «за спиной вырастают крылья», то, в другом случае хочется «скукожиться», свернуться в клубочек и даже убежать.

Связь «любовь – химия» появилась не на пустом месте. Ученые уже давно изучают природу сложных химических процессов, происходящих в человеческом организме в состоянии влюбленности. Все, что происходит в нашем организме, сопровождается сотнями биохимических процессов. Чувство влюбленности – это не только психологический процесс, но и физиологический. Химические вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции, распространяются благодаря передаче нервных импульсов и системе

кровообращения и вызывают реакции на раздражитель. При виде объекта любви может увеличиться частота сердечных сокращений, подняться давление, усилиться потоотделение, появиться головокружение и желание близости. Оно имеет вполне конкретные признаки и у мужчин, и у женщин.

Наш зрительный анализатор, наши глаза считывают информацию и передают ее в мозг. А что говорить о тактильных ощущениях! Прикосновение к любимому может вызвать целую бурю страстей. И это все будет результатом сложнейших химических реакций в нашем организме.

Органом любви принято считать сердце. Выражение «Любить всем сердцем» никого не оставляет равнодушным. Однако, чувство любви скорее «рождается» в головном мозге. Он хранит всю информацию, перерабатывает ее и адекватно реагирует. Именно мозг запускает те химические реакции, которые вызывают чувство влюбленности, сексуального желания, привязанности.

Как результат химических реакций, может произойти торможение, возникнуть чувство страха, вины, неуверенности, вызванные негативным опытом прошлого.

Некоторые из «всемогущих» химических веществ, которые управляют нашим чувством влюбленности, являются половые гормоны.

Экстроген – это женский половой гормон. Именно он формирует женское тело и женскую природу. Именно ему мы обязаны своей природной женской привлекательностью

и способностью рожать детей. Эстроген вырабатывается яичниками в организме женщины.

Тестостерон – это мужской половой гормон, который формирует мужское начало. Он вырабатывается в семенниках мужчин и корой надпочечников. Именно он усиливает мужское половое влечение.

Фенилэтиламин (ФЭА) – это главный «виновник» чувства влюбленности. Похоже, что именно он имеет непосредственное отношение к народной пословице: «Любовь зла, полюбишь и...». Его еще называют истинным гормоном любви, увлечения, интереса. Он усыпляет логическое мышление, активизирует зависимость от сексуального желания.

Фенилэтиламин вырабатывается в организме уже при первом физиологическом признаке влюбленности. Он дарит чувство настоящего опьянения, как в песне: «Я пьян твоей любовью». Этот гормон вырабатывается в результате реакции на сексуально-привлекающий раздражитель. Кстати, он провокатор любви «с первого взгляда».

Окситоцин – его называют гормоном желаний. Он усиливает активное физическое влечение. Он дарит оргазм и чувство сексуального удовлетворения. О нем может мечтать каждая женщина. Окситоцин вырабатывается гипофизом. Попадая в кровь, он провоцирует желание к тактильным ощущениям, возбуждению эrogenных зон и, в итоге, приводит к физическому контакту. Он повышает привязанность к половому партнеру.

Доламин – гормон желаяния, повышает возбудимость. Это гормон счастья и любовного экстаза. Он вырабатывается надпочечниками.

Серотонин – гормон наслаждения, счастья. Он повышает либидо (лат. «Libido» – желание, страсть). Недостаток серотонина при чувстве неудовлетворения в ласке и любви может привести к депрессии.

Эндорфин – производится организмом. Его выброс начинается после того, как частые прикосновения к коже подадут сигнал к мощной выработке гормона окситоцина, который участвует в регуляции полового поведения. Эндорфин дарит состояние покоя, умиротворения, безопасности, привязанности к объекту любви.

Феромоны – это химические соединения, биологически активные вещества. Они особенно активно вырабатываются при потоотделении. Феромоны могут вызывать сильное сексуальное желание и возбуждение. Они часто используются при изготовлении парфюмерии. Феромоны могут вызвать желание физического контакта между партнерами.

Прогестерон – этот гормон противостоит всем, описанному ранее. Он снижает чувствительность, уничтожает желание сексуальных отношений. Прогестерон – «враг» любви. Его действие обусловлено памятью о негативном опыте прошлого. Обида, терпение, муки, страдания всплывают из сознания и тормозят развитие интимных отношений.

К сожалению, действие «влюбчивых» гормонов не беско-

нечно. Со временем, через 3 – 4 года отношений они перестают действовать. При определенных обстоятельствах этот период может продлиться до 7 лет. Концентрация «любовно-обильных» химических веществ, достигая своего максимума, начинает постепенно уменьшаться. Любовь становится привычкой, обязанностью, супружеским долгом. 3 года, 7 лет. Эти сроки не устраивают женщин. Настоящая любовь на всю жизнь.

Любовь – это высокое и сложное чувство. Оно многогранно. «Три источника имеют влечения человека – душу, разум и тело. Влечение души порождает дружбу. Влечение ума порождает уважение. Влечение тела порождает желание. Соединение трех влечений порождает любовь». Это слова из древнегреческого трактата. С годами приоритет одной грани уступает доминированию другой. «Любви все возрасты покорны», – А. С. Пушкин. Нужно продлить прекрасную пору страстной любви. Не нужно плыть по течению интимных отношений, опускаясь до привычки или долга. Если огонь желаний начинает потухать, его раздувают снова. Нужно поменяться женщине самой, а можно в любимом увидеть новые привлекательные черты. Желательно разнообразить сексуальные отношения или поменять образ жизни. Главное – сохранить любовь дорогого человека.

3. Почему мужчины «любят глазами»?

Люди воспринимают окружающий их мир благодаря пяти чувствам: зрению, слуху, вкусу, обонянию и осязанию. Каждый источник очень значимый. Однако, специалисты считают, что 80% информации, поступающей в мозг, приходится на зрение.

Первые 10 – 20 секунд созерцания увиденное воспринимается без анализа, как факт. В последующие 30 – 40 секунд восприятие интуитивно. Только после этого происходит анализ и оценка увиденного. Это явление называют «Эффект моментальной фотографии».

Мужчины оценивают женщину как возможный вариант продолжения своего рода – это в первую очередь. Они интуитивно хотят прочувствовать насколько женщина может быть источником наслаждений. Это следующий этап. Далее может быть сознательный анализ увиденного. Эта стадия может отсутствовать.

Чем красивее женщина – тем больше и сильнее она привлекает внимание мужчин и притягивает их к себе, как магнит. Женская красота во все времена пленяла представителей сильного пола. Она вдохновляла художников, скульпторов, поэтов и композиторов на создание шедевров искус-

ства. Мужчины выигрывали сражения, побеждали в войнах, совершали подвиги, творили мыслимые и не мыслимые поступки ради женщин красавиц.

Каждая эпоха создавала свой идеал женской красоты. Но, есть одна привлекательная черта, которая бессмертна. Она живуча в желаниях мужчин всех времен и народов. Это – женственность. «Борьба и единство противоположностей», – вот ключ к разгадке. Женственность, женственность и еще раз женственность!

Мужчин привлекают женские фигуры с выраженными женскими формами, которые, по сути, являются вторичными половыми признаками – тонкая талия, широкие бедра, высокая грудь, стройные ноги, грациозные руки... Мужчин завораживают длинные и пышные волосы, милое лицо и нежный голос, округлость линий женской фигуры, ухоженность, изящность. Мужеподобная, грубая женщина мужчин не привлекает.

Женщина – загадка. Все в ее образе идеальным быть не может. У одной женщины алые губы. У другой – красивые глаза и длинные ресницы. У третьей – грациозная походка и плавность жестов. У четвертой – кокетливая мимика и звонкий смех. Женщины все очень разные и каждая привлекательна по-своему. «Мужчины любят глазами». Первое впечатление, второе, третье... «У Вас не будет второго шанса произвести первое впечатление», – Коко Шанель.

Красота важна не только во внешности. Женственность –

она и в поведении, поступках, характере, морали. «Тот, кто влюбляется в дурнушку, влюбляется со всей силой страсти, потому что такая любовь свидетельствует либо о странной прихоти его вкуса, либо о тайных чарах любимой, более сильных, чем чары красоты», – французский писатель Ж. Лабрюйер.

Проходят годы. Со временем происходит переоценка ценностей. Красивая внешность уступает место красивым душевным качествам. Но, даже через много лет совместной жизни, мужчина будет зрительно оценивать внешность своей женщины. Восторг женской красотой не покинет его на протяжении всей жизни. Такова природа мужчин.

4. Почему не стоит говорить: «Я бы на твоём месте»?

Давая «единственно правильный и неопровержимый» совет своим подругам, женщины часто начинают со слов: «Я бы на твоём месте...». Так говорить нельзя. Мысль материальна. Допуская вариант, что вы можете оказаться в подобной ситуации, вы ее прогнозируете.

Никто из нас никогда не может оказаться на месте другого человека. В подобной ситуации – может, а на месте – нет. Мы разные и наши реакции и поступки зависят от очень многих факторов и личных обстоятельств: темперамента, характера, образования, социального статуса, мотивировки, опыта прошлого, морали... Этот перечень можно продолжать.

Наш темперамент и характер – это наше ЭГО. По сути – это наше «Я». Слово «темперамент» по латыни означает «соразмерность». Тип темперамента характеризует скорость протекания психических процессов: активности и торможения. Одни женщины очень активные, другие – заторможенные, третьи – уравновешенные.

Знаменитый врач Древней Греции Гиппократ пришел к выводу, что основу строения организма составляют четыре сока: кровь, лимфа, желчь и черная желчь. Преобладание одного из этих составляющих и формирует тип темперамента.

та. Сангвиник – кровь, холерик – желчь, флегматик – слизь, меланхолик – черная желчь.

Каждому типу соответствует определенный стиль поведения. Женщина-сангвиник очень сильный и уравновешенный тип. Она прекрасно владеет собой, ко всему проявляет интерес, активная, прекрасно адаптируется. Чаще всего этот тип женщин доброжелательный, спокойный, с адекватной реакцией на события. Они в меру общительны, в меру терпеливы и не любят рисковать. Их свойства – консерватизм и трезвость логического мышления. Эти люди реалисты. Сангвиников легко узнать по внешним признакам поведения. У них спокойная и размеренная речь, довольно выразительная мимика без гримас, жестикуляция тоже умеренная. Сангвиники прекрасные руководители, успешные бизнес-леди.

Женщина-холерик тоже сильный тип и очень активный. Процессы возбуждения у холериков значительно преобладают над тормозными процессами. Холерики быстро зажигаются и быстро потухают. Их энергия переключается на другой объект. Они проявляют страсть в делах, отношениях, работе, чувствах. У них слабое терпение, непереносимость критики, излишняя эмоциональность и неумение сдерживать себя. Резкая смена настроения превращают холерика в источник конфликтов. Женщина-холерик очень любит рисковать. Она сначала совершает поступки без анализа и расчета, а потом думает. Это очень контактная женщина, коммуникабельная и общительная. На критику она реа-

гирует очень болезненно. У холерика громкая манера разговаривать, ярко выраженная жестикуляция, богатая мимика, вплоть до гримас. Таковую женщину трудно не заметить.

Женщина-флегматик относится к сильному типу. Она чрезмерно заторможена, медлительна, инертна. У нее невозмутимое спокойствие, отсутствие внешней эмоциональности, кажущееся безразличие. Терпение, замкнутость, медлительность, упорство, хладнокровная реакция на опасность, безразличие к чужому мнению и критике – психологический портрет флегматика. Реальное восприятие мира, долгое мышление, глубокий анализ, поиск мощной мотивации дают право женщинам-флегматикам быть уверенными в своем мнении. Их очень трудно переубедить.

Женщина-меланхолик относится к слабому типу высшей нервной деятельности. Она пессимист. Тревога, неуверенность в себе, замкнутость, страх, мнительность, обидчивость и вечные сомнения во всех и во всем – психологический портрет меланхолика. Ее удел – слезы, истерики, постоянное нытье, возмущение, отсутствие терпения, боязнь новизны и всего остального. Меланхоликов легко узнать. Они никогда не бывают лидерами, душой компании, заводилами. Их внешность не впечатляет. Тихий голос, грусть, не выразительная мимика, вечные сомнения, долгие раздумья, внутренние колебания – особенность женщин-меланхоликов. У них низкая самооценка. Они беззащитные и ранимые.

Тип высшей нервной деятельности не меняется на про-

тяжении всей жизни, а характер меняется под воздействием разных факторов. Греческое слово «character» означает «особенность».

Женщина-экстраверт ориентирована на внешний мир, на свое окружение. Она жизнерадостная оптимистка, дружелюбная и контактная. Экстраверты не бывают одинокими. Это люди без комплексов. Они в любой ситуации уверены в себе.

Женщина-интроверт сосредоточена на своем внутреннем мире. Интроверты замкнутые, недоверчивые люди. Они часто страдают от одиночества, печали, тревоги. Они задумчивы, очень осторожны, педантичны и скрупулезны. Женщины-интроверты сторонятся людей и событий. Они стараются их избегать. У них тихий голос, легкая улыбка, умеренная жестикуляция и не выразительная мимика.

Экстравертами бывают сангвиники и холерики, иногда – флегматики. Меланхолики экстравертами не бывают. Интровертами могут быть сангвиники, флегматики, меланхолики. Холерики интровертами не бывают.

Сангвиники никогда не будут на месте меланхоликов, а флегматики – на месте холериков. Экстраверты не будут на месте интровертов и наоборот. В одной и той же ситуации разные люди поступают по-разному. Кроме того, на нашу реакцию на ситуацию влияют воспитание, традиции, мораль, возраст, социальный статус и ряд других факторов.

5. Почему фигура часто не зависит от желания женщины?

Одни женщины годами стремятся похудеть. Другие мечтают поправиться. У третьих вес в порядке. Четвертым все равно. Факторов, влияющих на формирование фигуры, довольно много и далеко не все из них зависят от самой женщины. Это наследственность, генетическая предрасположенность к полноте, режим питания, качество продуктов, пассивный и активный образ жизни, стрессовые ситуации, климатические условия, нормативные установки общества, принадлежность к определенному соматическому типу.

Потомки похожи на своих предков. Это сходство проявляется не только в чертах лица, цвете глаз и волос. Схожесть может быть и в фигуре. Пропорция или диспропорция отдельных частей тела по отношению друг к другу определяет тип фигуры. Главными критериями являются размеры плеч, талии, бедер. Второстепенные показатели – рост и вес. Человек не может изменить свою наследственность. Ему приходится с ней смириться, даже если это его не устраивает. С генетической предрасположенностью приходится считаться. Она может проявиться, а может и нет. Если женщина склонна к полноте, это значит, что она может набрать лишний вес при определенных условиях.

Стрессовые ситуации не зависят от женщины, а реакция на них в ее руках. Это управляемый процесс. Одни женщины в состоянии стресса теряют аппетит, другие – «заедают» стресс.

Климатические условия тоже влияют на фигуру женщины. Северные народы не отличаются пышностью форм. На юге все расцветает пышным цветом.

Интересный фактор – «нормативные установки». Общество и время диктуют моду не только на платья и прически, но и выдвигают свои требования к женским фигурам. В разные эпохи – разные идеалы: полные, худые, бледные, пышные. В разных слоях общества в одно и тоже время свои эталоны красоты. Для людей физического труда в деревнях в фаворе крепкие фигуры и сильное тело. Этого требует тяжелый труд. Среди городского населения и тружеников умственного труда приоритетное место занимают изящные фигуры.

Есть женщины, которые не контролируют свои пищевые пристрастия, едят много и что хотят. Они не утомляют себя диетами и, при этом, они не поправляются. Другие женщины стараются без конца. Ограничения, ограничения, ограничения. Результат похудения временный и незначительный. Это тот случай, когда фигура женщины не зависит от ее желаний.

Конституция человека, его соматический тип формируется еще до рождения в период внутриутробного развития. Конституция человека не зависит от его желания.

Есть три соматических типа: астеник, гиперстеник и нормостеник.

Женщина-астеник всегда выглядит худой. Она высокого роста. У нее узкие плечи, плоская грудная клетка, длинные руки. Она бледная. У нее минимальный подкожный жировой слой и низкое развитие мускулатуры. Астеники – это физически слабые люди. Женщина-астеник может позволить себе усиленное и даже самое калорийное питание. Полнота ей не грозит. Она мечтает поправиться. Ей хочется иметь более округлые формы. Для астеника это сложно.

Женщина-гиперстеник – это другая крайность. Она очень склонна к полноте. Большой жировой слой – это ее бич. Рост у нее средний или низкий, шея короткая и полная, грудная клетка округлая. Чаще всего она поправляется в области живота. Круглые, мягкие, пышные формы – портрет женщины гиперстеника. Похудеть ей очень сложно. Ее не спасают от полноты ни ограничения в питании, ни интенсивная физическая нагрузка. Женщина-гиперстеник все равно должна следить за своим весом. Это ее сдерживающий фактор. Женщины, склонные к полноте, бывают полненькими, полными и... толстушками. Если от полноты избавиться невозможно, то желательно ее хотя бы сдерживать.

Женщина-нормостеник умеренно упитанная, с пропорциональными формами, хорошо развитой костной и мышечной системой, с умеренным подкожно-жировым слоем, с выпуклой грудной клеткой.

Предрасположенность к худобе или полноте заложена в природе соматического типа женской фигуры и от желания женщины не зависит. Критерии красоты во все времена были разными. Нормы устанавливают сами люди. Такая оценка является субъективной оценкой. Главное предназначение женщины – это воспроизводство потомства: зачать, выносить в себе и родить здоровых детей. И как бы не меняли люди свои вкусы, пристрастия, моду на женские фигуры, Природа все равно будет возвращать нас к истинной женской сущности.

Интересное заключение о женской полноте привел писатель Иван Антонович Ефремов в своем романе «Лезвие бритвы»: «...нормально сложенная здоровая женщина всегда имеет более развитый жировой слой, чем мужчина... эта резервная пища одновременно служит тепловой и противостудной изоляцией для носимого в чреве ребенка».

С глубокой древности ваятели (скульпторы) изучали параметры красивых человеческих форм. Даже Пифагор искал соотношения в пропорциональной зависимости отдельных частей тела. Требования к женским фигурам менялись. В разные эпохи они были разными. Но, чаще всего, мужчины отдавали предпочтение женщинам с полными формами, олицетворяя их с плодородием. Они видели в таких женщинах залог удачного продолжения своего рода.

6. Почему параметры 90х60х90 считают идеальными?

В разных социальных слоях были разные предпочтения. Женщины высшего общества не хотели быть похожими на простолюдинок. Они подчеркивали свой высокий статус изящными линиями своих фигур.

Профессор психологии Девендр Сингх предложил теорию оценки красоты женских фигур. В начале 90-х годов XX столетия появилась новая концепция, которая упорно господствует в сознании современного общества.

Соотношение объема талии и объема бедер желательно в пределах от 0,6 до 0,72. Параметры 90х60х90 означают, что окружность бюста 90см, окружность талии 60см, окружность бедер 90см. Они отвечают требованиям к идеальным женским фигурам по теории Девендра Сингха. Соотношение талии и бедер равно 0,66.

Красиво, привлекательно, но уж больно назойливо формула 90х60х90 восхищает мужчин и преследует женщин. Многим хочется соответствовать этой формуле. Очень немногим это удастся. Огорчаться не стоит. Это всего лишь цифры, формула, канон. В фигуре каждой женщины есть много достоинств, которые подчеркивают ее индивидуальность. Привлекает не массовое, а уникальное.

7. Почему престижно одеваться стильно?

«У нас лишь четыре метода контактов с людьми. Они судят о нас на основании того, что мы делаем, как мы выглядим, что мы говорим, как мы это говорим», – Дейл Карнеги.

У каждого человека свой имидж. Это слово означает «образ». Самопроизвольный имидж есть у всех, так как мы ведь что-то собой представляем, у каждого человека свой образ. Имидж бывает управляемым. Создается он сознательно. Это очень важно, так как впечатление, которое мы производим на людей, формирует общественное мнение о нас. Женская внешность – это прическа, одежда, украшения, обувь, это ухоженность ее кожи и ногтей.

Одеваться стильно – это значит соответствовать обстановке, ситуации, времени и месту. Одеваться стильно – это залог успешного имиджа. Стиль одежды желательно менять в зависимости от ситуации.

Если женщина работает в офисе, ее будет украшать одежда классического стиля, которую можно также использовать как нарядную для официальных торжественных мероприятий.

Для каждодневной рутинной работы подойдет деловой стиль. Это смешение элементов классического и спортивно-

го направлений. Удобно, но не нарядно. В качестве праздничной одежды деловой стиль не интересен. Для работы можно использовать стиль «Шанель». Он и деловой, и нарядный. Автор стиля известный французский дизайнер Габриэль Шанель. Спортивный стиль одежды многофункциональный. Он подходит для работы если нужна закрытость и удобство при физических нагрузках. Спортплощадки, стадионы, дом, дача, поезд, путешествия – области использования одежды спортивного стиля. Еще один многофункциональный стиль – романтический. Он предназначен для отдыха. Легкий, женственный, омолаживающий. Свидание, кафе, выставка, свадьба, театр. Для работы он не рекомендуется, так как придает женщине оттенок легкомыслия. Фольклорный стиль очень сентиментальный, самобытный, уютный. Он подходит для отдыха на природе, на даче, в домашней обстановке, в туристических поездках, на выставках. Его можно носить ежедневно. Для праздничного вечера, банкета прекрасно подойдет одежда в стиле «Гламур». Он превращает женщину в королеву вечера. Фантазийный стиль одежды очень к месту на фестивалях, новогодних вечеринках, везде, где уместна фантазия. Ограничений по использованию фантазийного стиля много. Диффузный – самый универсальный стиль. Он представляет собой смешение различных стилей в одном и том же ансамбле. Он очень удобный, но требует осторожности в сочетаниях.

Организаторы многих мероприятий диктуют стиль одеж-

ды дресс-кодом (англ. dress-code – кодекс одежды). Он накладывает определенные ограничения и предъявляет определенные требования к одежде участников. Каждый стиль несет свою информативность, подчеркивая те качества женщины, которые значимы в данный момент в данном месте. Классический стиль, деловой и стиль «Шанель» подчеркивают деловые качества. Спортивный стиль – это молодость, хорошее здоровье, активность. Романтический стиль – женственность, кокетство, легкость. Фольклорный стиль – уют, сентиментальность. Стиль «Гламур» – величественность, красота, шик. Фантазийный стиль – легкость, праздничность, необычность. Диффузный стиль – рациональность, изобретательность. Стильно одетая женщина должна всем своим видом соответствовать своей роли в данный момент и в данном месте: на работе – деловой или классический стиль, на спортплощадке – спортивный, каждодневно – фольклорный или диффузный, на свидании – романтический, стиль «Гламур» – на банкете. Нелепо выглядит женщина на кухне у плиты в строгом английском костюме. На стадионе ее никто не поймет, если она будет в вечернем платье стиля «Гламур». Стильно одетая женщина всегда будет вызывать интерес у окружающих. Она всегда будет непредсказуемо другая. Стильно и модно – это не одно и то же. «Мода приходит и уходит, а стиль остается», – Коко Шанель.

8. Почему для работы желательно иметь специальную одежду?

Своим внешним видом мы посылаем окружающим определенный сигнал. Мы хотим, чтобы нас заметили (или не заметили) и оценили. Это важно и на работе, и в нашей личной жизни. Если в первом случае важны одни качества, то в другом случае – другие.

Одежда для работы должна ассоциироваться с умом, высоким интеллектом, хорошим образованием. Если одежда подчеркивает эти качества, то и «сигнал личности» будет говорить о том, что женщина хороший специалист, у нее богатый опыт работы, она достойна уважения, с ее мнением стоит считаться. Одежда для работы должна подчеркивать деловые качества женщины и не подчеркивать ее женственность. Это не значит, что деловая женщина должна выглядеть мужеподобно. Ни в коем случае! Одежда для работы требует определенной степени закрытости. Чрезмерно оголенные руки, ноги, плечи, зона декольте будут придавать женскому образу легкомысленность, не серьезность. Не будет делового доверия. Оголенность уместна в другом месте и в другое время. Точность, собранность, пунктуальность – это психологические оттенки деловой одежды. Если женщина будет работать в офисе в порванных джинсах, в растянутом свитере

с чрезмерно длинными рукавами, ее никто не будет воспринимать серьезно. Это образ свободы, безразличия, неряшливости и подхода «спустя рукава». Возможно, что на природе, на даче эта одежда вызовет другие чувства и будет оценена по – другому. Таких примеров много. Для работы уместно использовать одежду классического или делового стиля. Подойдет стиль «Шанель». Спортивный стиль подходит при выполнении физической работы.

Классический стиль называют «английский». Он появился в Англии в XVIII веке. С тех пор стиль значительно модернизировался и видоизменился. Однако, его основные принципы остались. Одежда по-прежнему строгая, элегантная, добротная и практичная. Для классического стиля характерны следующие элементы: силуэт прилегающий или полуприлегающий, объем умеренный, не большие воротники и пуговицы в тон ткани. Горловина может иметь небольшой вырез, рукав втачной. Выполняются вытачки по линиям талии и груди. Юбки приняты в форме «карандаш» или со шлицей. Классический стиль подчеркивает пропорции женской фигуры и этого достаточно, чтобы была умеренно подчеркнута женственность.

Для одежды делового стиля характерно использование различных застежек, кнопок, «молний». Они имеют не только утилитарное, но и декоративное назначение. В деловом стиле вполне приемлемо использовать не сильно облегающие брюки. При этом хорошо выглядит удлиненный жакет

до колен. Юбки могут быть прямыми или расширенными.

Стиль «Шанель» очень интересен для работы. Он всегда в моде, так как может быть выражен многими вариантами. Силуэт одежды тоже принят прямоугольный, полуприлегающий с втачным рукавом средней ширины. Воротник – не большой или просто умеренный вырез горловины. Карманы выполняют с клапаном. Используются крупные пуговицы для застёжки или украшения. Длина юбки принята ниже колен. В стиле «Шанель» используют интересные цветовые сочетания. Основной тон изделия может быть бледный пастельный с яркой отделкой. Кайма может обрамлять как верх, так и низ изделия. Воротник, шлица, карманы, клапаны могут быть украшены золотой, серебряной, кружевной тесьмой, декоративным шнуром, бахромой. Могут быть использованы элементы ручного вязания на спицах или крючком. Интересно используются металлические пуговицы под цвет золота или серебра. Они также могут быть обтянуты основной тканью или декорированы в тон ей.

Если работу удобнее выполнять в брюках по роду деятельности женщины, она может воспользоваться спортивным стилем. Возможно множество вариантов сочетания верха и низа ансамбля. Главное – простота, свобода в движениях и комфорт.

Если в организации принят дресс-код, его необходимо соблюдать. Если особых требований к одежде сотрудников не предъявляется, женщине нужно самой подобрать прием-

лемые варианты для ее конкретного случая. Сходство в манере одеваться сближает и объединяет людей, вызывает симпатии друг к другу. Находясь в обществе своих сотрудников, партнеров, посетителей и клиентов, нужно считаться с неофициально установленными нормативными рамками в коллективе. Это не значит, что нужно быть как все. Но если резко отличаться от своего окружения можно стать «белой вороной». Лучше найти золотую середину с чувством меры.

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.