

Галина  
Артемьева

*Наблюдай*

как мужчина,  
выгляди  
как женщина

ПОЛЬЗУЙСЯ МУЖСКИМИ  
**ХИТРОСТЯМИ!**

# **Галина Марковна Артемьева**

# **Наблюдай как мужчина,**

# **выгляди как женщина**

## **Серия «Он. Она»**

*Текст предоставлен издательством «АСТ»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2548825](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2548825)*

*Галина Артемьева. Наблюдай как мужчина, выгляди как женщина:*

*АСТ, Астрель; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-17-069907-0, 978-5-271-30608-2*

### **Аннотация**

Мужчины и женщины абсолютно разные! Это факт. «Ах, ему все равно, что бы я ни делала!» – сколько раз приходится слышать этот упрек в адрес мужчины. Но это совсем не так. Мужчина по природе своей охотник. Он обладает огромной наблюдательностью, которой стоило бы поучиться, и орлиной зоркостью. Его подсознание способно фиксировать малейшие детали. Если бы мы могли видеть себя его глазами – мы, наверное, стали бы всемогущими! И станем! Именно в этом – главная «фишка» этой беспрецедентной книги. Оказывается, женщины тратят массу времени впустую на ненужные «хитрости». В этой книге только те простые шаги и рецепты, которые помогут вам нравиться и мужчинам, и женщинам. Итак, вперед! Думаем как

мужчины, оцениваем как мужчины, выглядим как женщины и  
весь мир у наших ног!!!

# Содержание

Встреча первая	23
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# **Галина Артемьева**

## **Наблюдай как мужчина, выгляди как женщина**

**Дорогие мои читатели и читательницы!**

После того как вышла в свет моя книга о женственности и работе над собой несмотря ни на что, в любых условиях, я получила огромное количество откликов.

Отвечая по почте на все вопросы, которые вы мне задавали, я поняла, что нужна новая книга, измененная и дополненная, исходя из того, о чем вы меня спрашивали.

В результате я не просто дополнила книгу, а целиком изменила ее. Ведь время идет, мы меняемся, узнаем что-то новое, в чем-то убеждаемся, от чего-то отказываемся.

Однако главные мои убеждения остаются неизменными.

Мы приходим в эту жизнь не для того, чтобы своим мрачным видом отравлять жизнь окружающих, все имеем одинаковое право на радости и улыбки, на внимательное и доброе отношение к себе, на любовь и... на испытания. Ведь без испытаний не обходится ни одно человеческое существование. И даются они, быть может, чтобы мы стали добрее, поняв, что такое душевная боль и как бывает больно другим.

Даже в испытаниях, в трудностях, в лишениях мы остаемся мужчинами и женщинами. И нам безразлично, как мы

выглядим, какое впечатление производим.

Мы все несовершенны. Даже самая распрекрасная красавица, поверьте, находит повод для расстройства, глядя на себя в зеркало. Нам всегда есть что подправить или даже совсем изменить в своем внешнем и внутреннем облике, который – уж поверьте – гораздо важнее внешности.

Если мы махнем на себя рукой, то перестанем быть женщинами. А на это попросту не имеем право.

Мы же устроительницы жизни и по природе своей должны все менять к лучшему, украшать, радовать глаз.

Чей же глаз мы любим радовать прежде всего?

Ну конечно, его, нашего любимого мужчины. Ну, или того, кто может им стать. Потенциально. Со временем.

Нам кажется иногда, что они ничего не замечают, не обращают внимания на какую-то очень важную для нас деталь.

«Ах, ему все равно, что бы я ни делала!» – сколько раз приходится слышать этот упрек в адрес мужчины.

Но это совсем не так.

Мужчина по природе своей охотник.

Он обладает огромной наблюдательностью и орлиной зоркостью.

Его подсознание способно фиксировать малейшие детали.

При одном условии: если он заинтересован объектом наблюдения (чего бы или кого бы это ни касалось).

Мужской наблюдательности стоит поучиться.

Вот бы суметь видеть себя его глазами – мы, наверное, стали бы всемогущими!

Недаром говорят:

мужчина любит глазами.

Но помните: мужчина видит в нас не ту застывшую картинку, какую видим мы, глядя на себя в зеркало.

Он видит все:

нашу походку,

выражение лица,

веселый блеск или злую тусклость глаз,

губы, дарящие улыбку или раздраженно сжатые,

лишний макияж,

дряблую или ухоженную кожу,

наши движения,

руки,

жесты,

наши наряды, украшающие или вызывающие недоумение,

грудь,

талию,

ноги,

туфельки,

а также – поверьте, это ему очень важно – впечатление, которое мы производим не только на него, но и на окружающих.

Расскажу о самом первом собственном впечатлении от наблюдательности мужчин.

В раннем детстве я стала свидетелем разговора моего папы с приятелями. Это тогда, в мои семь лет, он мне казался глубоким дряхлым старцем, ведь ему было целых тридцать два года, ужас! Но при этом папа с другими стариками его возраста говорил о какой-то новой сотруднице. Красивая, мол, интересная якобы женщина у них появилась. Они отмечали ее фигурку, глазки и многое другое, пока один не произнес: «И что вы в ней нашли? У нее чулки на лодыжках морщинятся». И представьте только, все собравшиеся приумолкли! А потом папа сказал: «Да, однако умеешь ты испортить всю малину!» Даже мне, неискушенной пигалице, было ясно, что интерес к красавице со спущенными чулками начисто испарился.

Можно сказать, что именно с тех пор я стала ревностно относиться к деталям собственного туалета, зная на опыте, что такое мужское умение видеть и сказать острое слово в компании.

Многие из нас с раннего детства приучены не считаться с собственными желаниями и мечтами.

Нам слишком часто указывают наше место, и место это, увы, отнюдь не пьедестал почета.

- Тебя не спрашивают.
- Не лезь.
- Тоже – умник нашелся.
- Твой номер восемь...

Приходилось слышать?



И стоит ли продолжать?

Однако мы все – номер один. По крайней мере, для себя и для тех, кто нас любит.

У нас априори очень много прав.

Мы все имеем право ждать любви. И не слушайте добрых подружек или обиженных «бывших»:

«Кому ты нужна с твоими короткими ногами; с твоим лишним весом; с твоим возрастом; с твоими детьми...»

Продолжить можете сами...

Обязательно найдется тот, кому вы нужны. Гарантированно.

Но только при одном условии:

что вы нужны, интересны сами себе.

Много лет я анализировала чужой опыт, размышляла, преодолевала нечто, довольно жестоко сформированное в детстве, знакомое многим, кто прошел через советские детские сады и школы. Наши личности в тех детских учреждениях мало кого интересовали. Главным было: чтобы мы не создавали помех воспитателям и учителям, соблюдали дисциплину, покорно глотали, что дают, и выполняли «указания сверху». В итоге большинство из нас даже не подозревают о ряде естественных человеческих прав, без которых человеческая жизнь не может считаться полноценной.

***Вот они, наши неотъемлемые права, принадлежащие нам от рождения:***

- право на заботу о нас, только пришедших в этот мир;

- право на не отравленный ядами воздух и чистую воду;
- право на здоровое питание;
- право на отказ от пищи, которая нам почему-либо не нравится;
- право на поиски своих жизненных целей;
- право на обнаружение собственной красоты;
- право на обеспечение здорового образа жизни;
- право на радость;
- право на любовь к себе;
- право на любовь к нашим близким;
- право на обретение любви.

Жаль только, что многие из нас почему-то склонны махнуть на себя рукой, отказываясь от этих естественных прав, упасть в уныние, отчаяние, еще больше разрушая себя этим.

Рождаясь в этом мире, мы приходим не в рай. Никто нам рая и не обещает.

Жизнь – это испытание наших личностных качеств, труд, преодоление.

Но – заметим! – этот мир, эта наша земная жизнь при всех ее трудностях и несправедливостях – не ад, хотя мы часто сами себя загоняем в его непролазные чащи.

Сделать это легко и просто, а как именно, можно понять из заповедей, данных людям Создателем.

Мы окажемся в прижизненном аду, если позволим себе гнев, зависть, высокомерие, алчность, ненависть.

**Св. Максим Исповедник сказал:**

*Мое только то, что я отдал.*

Мы окажемся в прижизненном аду, если забудем о доброте, об уважении к себе и другим, о собственном человеческом достоинстве.

Странное для нашего времени высказывание. Сейчас повсюду твердят другое: «Мое только то, что я не отдал, или то, что я взял у другого». И люди судорожно верят «истине», пряча свой «хлам». А настоящая жизнь тем временем съедается молью, ржавчиной, гниением, разложением, взрывами...

Что не съест моль и ржавчина?

Только одно – душу человеческую, если она есть и если вы не дали ее уничтожить в себе.

Силу вашего духа, если вы непрестанно укрепляли ее.

Красоту вашего жизненного пути, если вы, пусть оступаясь, старались жить честно и справедливо.

В каждом из нас живет рай и ад. К счастью, есть свобода выбора. Почему-то так устроено, что зло совершается нами быстро, легко, бездумно, а чтобы сделать добро, нужно продуманное усилие. Давайте все-таки осознанно выберем добро, а значит, и внимательное отношение к собственной жизни, ко всем ее составляющим. Если мы потрудимся над тем, чтобы беречь и совершенствовать себя, то тем самым поможем любящим близким и нашим детям, берущим с нас пример. А это уже очень и очень много.

Я стремлюсь помочь своим дорогим соотечественникам.

Всем, кого за рубежом называют «русские». Нас, граждан огромной страны России, никто за пределами родины не делит на якутов, татар, калмыков, адыгейцев, русских, армян... Для внешнего мира все мы русские, и это совершенно справедливо. Ведь воспринимаем же мы граждан Великобритании как англичан, хотя население ее весьма неоднородно по национальному составу. Это касается и американцев, и австралийцев, и граждан многих других стран. Нам тоже надо к этому привыкать. Наша страна – едина, мы, ее граждане, живем по одним законам, преодолеваем одни и те же трудности, учимся в школах по одинаковым программам.

И что очень приятно, нам всем – как нации – симпатизируют за рубежом.

Расскажу о недавно произошедшем со мной случае.

Сейчас я живу в Берлине. Ранним утром мы с дочкой вышли выгулять собачку и выпить кофе в соседней кондитерской. Конечно, мы переговаривались на родном языке, улыбались друг другу, шутили, выбирая, что будем есть и пить.

И стоявший за нами господин не выдержал, заговорил.

– Вы русские? – добродушно обратился он к нам.

– Да, – подтвердила я. – Вы понимаете по-русски?

– К сожалению, нет. Просто я подумал, что только русские женщины имеют такое обаяние, несут так много жизни и радости.

Это было невероятно приятно – получать комплименты не просто в свой адрес, но в адрес всех наших женщин.

Несколько лет назад один знакомый итальянец озвучил мне формулу, раскрывающую русский женский характер. Он назвал меня настоящей русской, и когда я поинтересовалась, что он вкладывает в это понятие, услышала в ответ:

– Вечно юная, обладающая большой силой характера, любящая романтику, лишённая страха, имеющая терпение и понимание. А еще: любящая труд и умеющая ценить обращенное к ней добро.

Да, как формула нашего характера – замечательно.

Если бы только все мы соответствовали этому.

Но есть и кое-что другое, о чем я не устаю говорить.

Давайте вместе выделим слова, которые пришли к нам из других языков в качестве обращений к женщинам.

Конечно, одним из первых вспоминается «мадам», подаренное Францией, так же как и «мадемуазель» – барышня.

Мы знаем и свободно используем английское слово «леди», уже не видя в нем ничего чужеродного. Ведь о супруге президента так и положено говорить: первая леди.

Из английского заимствовано «мисс». «Мисс Россия» – вполне прижившееся на русскоязычной почве словосочетание.

Знаем такие иностранные обращения к женщинам, как «сеньора» и «сеньорита», «фрау» и «фройляйн», а какие подарили миру мы?

Ну-ка, попробуем вспомнить.

Не «госпожа» и не «сударыня» – увы.

Однако есть одно русское слово, вполне прижившееся в чужих рубежах.

Слово это БАБУШКА, с ударением на У.

Только не думайте, пожалуйста, что указывает оно на родственницу, отцовскую или материнскую родительницу. Ах, если бы так!

Но обозначает это интернациональное слово русскую женщину любого возраста (его трудно определить), с явно избыточным весом, со скуластым, лишенным способности улыбаться лицом. У бабушки есть свой стиль одежды. Это шерстяная кофта на пуговицах, обтягивающая внушительный бюст, пуховой платок или шапка (тоже пуховая или – что круче – меховая). Весь облик этого типично нашего существа внушает чужеземцам иррациональный страх. Трудно понять, какие мысли обитают в голове под шапкой. И уж никто не поверит, что и бабушка была когда-то легконогой девчонкой или мечтательной девушкой, ждущей любви. Она впряглась в заботы, и они ее одолели.

Но представьте, даже эти бабушки охотно и с радостью возвращают себе женский облик.

Главное – взглянуть на себя со стороны и понять необходимость перемен.

Надеюсь, что книга, которую вы держите сейчас в руках, поможет любой из нас сделать это.

И пусть весь мир забудет о бабушке как о типичной представительнице русских женщин. Пусть видят в нас виталь-

ность, оптимизм, обаяние, способность к творчеству и к поддержке любимого. А таких примеров в нашей истории не счесть. Это и Майя Плисецкая, и Галина Вишневская, и Гала Дали, и тысячи других, знаменитых и не очень, но от этого не менее замечательных женщин.

Мне не дает покоя один мучительный вопрос.

По многим показателям мы должны быть здоровой и крепкой нацией долгожителей, ведь о таких предках повествуют пришедшие из глубины веков сказания и былины. В нашем характере есть большая жажда жизни, неугасимый к ней интерес, мы обладаем быстрой реакцией, легко осваиваем новое, с удовольствием учимся, хитры на выдумку и умеем преодолевать любые трудности.

Чего же нам не хватает?

Почему так катастрофически мала продолжительность жизни нашего народа?

Однажды в Майами, в хорошем курортном отеле я была свидетельницей такой сценки.

Несколько веселых нарядных дам пришли в салон-парикмахерскую, чтобы подправить лак на ногтях. Я ждала своей очереди к маникюрше.

Дамы весело щебетали, вспоминая вчерашние танцы, кто из кавалеров как себя вел и тому подобное. Они подшучивали друг над другом и были явно счастливы.

Я про себя решала, сколько им может быть лет.

Ну, по нашим меркам... Лет шестьдесят с небольшим хво-

стиком. Вышли на пенсию, переехали на Атлантический океан и вовсю наслаждаются жизнью.

Одеты они были ярко: красные, бирюзовые, оранжевые, желтые, зеленые краски бросались в глаза, вызывая дополнительные эмоции. Серьги, бусы, браслеты – все это блестяло, позвякивало, привлекало внимание. Красота, да и только! Не отличаясь особой стройностью и гибкостью, все были оживлены и подвижны.

– Эй, Энни, я же тебе только вчера педикюр делала! Как ты успела лак подпортить? – шутливо спросила мастер.

– Танцевала до упаду! – гордо отвечала Энни, заливаясь смехом.

Как же заразительно они все хохотали, настраивая нас, совершенно посторонних людей, на веселый лад!

Пришла моя очередь. Конечно, молча мы с маникюршей не сидели. Общались вовсю, как и положено женщинам. За время полуторачасовой процедуры обычно мы ухитряемся рассказать друг другу практически всю свою жизнь. Так вот, наобщавшись досыта, я вспомнила о веселых дамах, подаривших столько радости одним своим появлением.

– Сколько же им лет? – поинтересовалась я.

Маникюрша предложила угадать.

Я высказала версию о 65 годах (специально назвала побольше, чтоб уж наверняка).

Моя собеседница рассмеялась:

– Это несерьезная цифра!



– А сколько же тогда? Неужели 70?

– Самой младшей 85! – гордо провозгласила мастер женской красоты. – А самой старшей – 88!

Вот тут я и ахнула:

– Не может быть!

– Я их уже двадцать лет знаю, как сама сюда приехала. У них вся жизнь – в делах, ни минуты не сидят на месте.

Тогда я была просто поражена и сравнивала этих плясуний с нашими хотя бы семидесятилетними бабУшками. Понятно, что тут мы проигрывали по всем статьям.

А ведь они, эти американки, много и, поверьте, тяжело работали всю жизнь. Так принято. Там стыдно быть бездельниками. Но остались женщинами, радующими и глаз, и сердце.

Мне очень хотелось бы этого пожелать всем нам.

Почему же активные люди за восемьдесят в России – огромная редкость?

В чем же наши проблемы? Какого витамина нам не хватает?

Слишком много поколений в нашей стране испытывали разного рода тяготы. Даже если не было голода и особых лишений, моральное давление ощущалось всегда.

Мне иногда кажется, что наши люди не умеют испытывать и ценить маленькие радости. Мы с трудом переживаем состояние счастья, не доверяя ему.

Я уже писала о том, что ощущение довольства и покоя передается от старшего к младшему – от спокойной, умиротво-

ренной матери к мирно набирающемуся сил новорожденному, от сильного надежного отца к беспомощному пока младенцу. И так из поколения в поколение. Но если хоть одно звено в родовой цепочке ослабнет, сломается – беда. Понадобится долгая и осознанная работа по восстановлению разрушенного. И увы – если эта работа не будет проделана большинством, прогноз один: деградация, упадок.

Ни один человек не может существовать без воздуха, воды, солнца, пищи. Но нужно еще что-то, чтобы жизнь расценивалась нами же как полноценная. И это «что-то» – чувство радости и перспективы существования.

Может быть, это и есть «витамины счастья». Давайте согласимся с их жизненной необходимостью и подумаем о том, как их добыть.

Витамины счастья обязаны создавать мы сами!

Это работа, требующая вдумчивого подхода и терпения. Однако увидев, каковы ее результаты, вы о своих усилиях не пожалеете!

Давайте для начала подумаем, есть ли у вас насущная необходимость что-то менять в жизни?

**Ответим на приведенные ниже вопросы.**

1. Наступаете ли вы на одни и те же грабли?
2. Кажется ли вы себе слишком полной?
3. Думаете ли вы, что вас ущемляют в вашей собственной семье?
4. Чувствуете ли вы недовольство своей работой?

5. Бывает ли у вас чувство опустошения?
6. Страдаете ли вы от одиночества?
7. Смотритесь ли вы в зеркало с чувством недовольства собой?
8. Чувствуете ли вы, что голодны, хотите ли что-то пожевать, даже если недавно поели?
9. Знакомы ли вы со стрессовыми состояниями?
10. Вредные привычки и пристрастия – есть ли они у вас?
11. Можете ли вы сказать о себе, что являетесь в чем-то жертвой?
12. Есть ли конкретные виновники среди близких, друзей, коллег в вашем подавленном состоянии?
13. Вы недовольны собой?
14. Посещают ли вас мысли о том, что жизнь проходит зря, впустую?

Отвечаем только «да» или «нет». И если у вас есть хоть один ответ «да» на эти 14 вопросов, знайте: пора меняться или менять что-то в своей жизни.

Отнеситесь к этому серьезно.

Примите собственное, независимое волевое решение.

Перекладывать наши проблемы на будущее – значит отказаться от решения проблем.

Давайте меняться прямо сейчас, с этой самой минуты.

Давайте честно посмотрим правде в глаза.

Мы постоянно желаем друзьям и близким быть здоровы-

ми, счастливыми, успешными. Просто и понятно. И правда: а что еще человеку надо?

Это и есть волшебные составляющие, создающие баланс, устойчивость, гармонию любого существования.

Смотрите, вот он, залог счастья:

в здоровом теле здоровый дух.

И кроме этого, плодотворный труд среди по-доброму настроенных людей. Или – человеческое общение, не отнимающее силы, но умножающее их.

Видите, как оказалась проста формула полноценной жизни.

И к ней можно устремиться в любом возрасте.

Не поздно ни в 15, ни в 80!

Организм наш устроен так благодарно, что на любое внимание к нему откликается быстро.

Итак, помогать самим себе нужно со всех сторон, а именно:

- биологической;
- психологической;
- социальной.

Коротко обозначим формулу гармоничной жизни так:  
**БИО – ПСИХО – СОЦИО.**

БИО – осознанная забота о своем организме, непричинение ему вреда губительными привычками, правильный, регулярный уход за своим телом, максимальное обеспечение полноценного существования на протяжении всех лет жизни.

ни, от юности до глубокой старости.

**ПСИХО** – вдумчивая работа по созданию гармонического восприятия жизни, по искоренению страхов, неуравновешенности, недоверия к своим силам.

**СОЦИО** – наше умение воспринимать примеры чужой жизни, стремление следовать положительному опыту, навыки коммуникации и все, что связано с нашей жизнью в среде себе подобных.

Можно назвать и по-другому: **ФИЗИОЛОГИЯ, ЭМОЦИИ, ОКРУЖЕНИЕ**.

Сокращенно – **ФЭО**.

Гармония составляющих – основа человеческого долголетия. Гармония – великая цель. И наш долг перед собой – стремиться к ней.

Добиться коренных улучшений жизни, игнорируя что-то одно из трех составляющих, попросту невозможно. Будем же одинаково внимательны и настойчивы, меняя состояние своего здоровья, внешний вид, внутренние установки и поведение в социуме.

Решиться на изменения лучше сразу, не откладывая на завтра или на следующий понедельник.

Действовать же будем шаг за шагом, вдумчиво и не спеша.

Темы этой книги я назвала **ВСТРЕЧАМИ**.

Нам с вами предстоит двадцать **ВСТРЕЧ**.

В каждой из них вы узнаете что-то новое на пути пере-

мен к лучшему. Вы познакомитесь с рядом психологических установок, проверенными годами рекомендациями по уходу за собой и многим-многом другим, что, как показал опыт, поможет всем, кто неукоснительно следует советам книги.

Вы можете совершенно самостоятельно изменить себя и помочь членам вашей семьи, которые тоже захотят вместе с вами пойти по пути перемен к лучшему.

Давайте же настраиваться на радость и труд.

*Спасибо жизни за все.*

*Спасибо за счастье.*

*Спасибо за испытания.*

*Жизнь – величайший дар.*

*Мы обязаны ценить каждый миг нашей жизни.*

*Мы достойно используем наше время – на пользу себе и другим.*

*Мы готовы приложить все усилия.*

*Мы готовы к позитивным переменам и радостно ждем их.*

# Встреча первая

## **I. Почему мы не всегда понимаем, что пришла пора менять что-то в своей жизни?**

И действительно – почему?

Вроде смотримся по несколько раз на дню в зеркало. Из года в год. Поправляем прическу, подкрашиваем реснички и губы. Вполне нравимся себе. Чаще всего.

Во всяком случае – в ужасе от зеркала не отскакиваем при виде себя.

И в этом, кстати, нет ничего плохого: не хватало только самой себе не нравиться – это уж слишком.

Но все же...

Очень часто именно мужчины вольно или невольно дают нам понять, что пришла пора что-то в себе изменить.

Вот что рассказала мне Маргарита, 36-летняя преподавательница английского языка известного московского вуза.

Ранним летним утром приехала она в аэропорт Шереметьево, чтобы лететь потом в долгожданный отпуск на волшебное Средиземное море.

Настроению ее позавидовал бы любой. Она находилась в

эйфории. И это вполне понятно: ей предстояли волшебные две недели: море, солнце, горы, запахи хвои и розмарина, релакс, великолепный отель, знакомый по прошлому посещению. Что еще можно пожелать?

Конечно, она не выспалась – рейс был ранний, да еще в аэропорт за два часа положено приезжать. Но вполне можно поспать в самолете. Так что все – лучше не бывает.

И вот стоит она в небольшой очереди на регистрацию и вяло фиксирует, как отец дает указания своему ребенку:

– Стой вот за этой толстенькой тетенькой и никуда не отходи. Я пойду сумку запакую.

«Надо бы и мне чемодан в пленку упаковать», – подумала Маргарита, а потом решила, что и так сойдет. А кстати, за какой это толстенькой тетенькой поставлен стоять ребенок заботливым папашей?

Она глянула направо, налево. Толстые были. Немало. Ребенка нигде не было.

Тогда она повернулась, чтобы из принципа найти эту толстуху и ребенка за ней. Она решила, что они стоят в хвосте ее очереди.

Вот оно, наше женское любопытство!

Стояла бы себе спокойно и думала о том, какое место попросить: у окошка или у прохода.

Но нет! Ей понадобилась «толстенькая тетенька».

Ну что ж! Захотела – получай!

Потому что никакого «хвоста» в ее очереди не было.



Была она сама.

И мальчик лет пяти, стоявший непосредственно за ней.

Неужели эти мерзкие слова – «толстененькая тетенька» – относились именно к ней?

Маргарита незаметно пощупала свою талию, вспомнив слова портного из анекдота: «Где талию будем делать?», полные бедра.

Она вроде как заново знакомялась с собой.

Пришлось признать: папаша не солгал ребенку.

Что с того, что сама она считала себя просто крупной? Это всего лишь смягчающий сложившееся положение вещей синоним.

А тут она услышала беспощадную правду.

Люди у нас не особо деликатничают. Манеры у нас хорошие разучились прививать.

Обидно слышать такие вещи.

Тем не менее – глаза Маргариты открылись. И только после этой фразы принялась она за себя всерьез, сбросила лишний вес, нашла хороший комплекс упражнений.

Теперь ни один хамоватый папаша не скажет о ней «толстененькая». Она вполне стройная и интересная дама.

Так что: спасибо за правду, незнакомый хам!

Вот еще небольшой пример того, как мужчина открыл глаза собственной жене на состояние ее фигуры.

Он, любящий и добрый, просто-напросто в порыве неж-

ности, обняв жену, назвал ее «толстопопик».

Возможно, он хотел сказать приятное.

Не знаю, что и думать.

Жене, однако, это нежное прозвище не понравилось.

Она пошла консультироваться: действительно ли она этот самый... фу... толстопопик.

Или муж у нее совсем... того.

По всем показателям было видно, что правда на стороне мужа.

Заметьте: он не призывал ее меняться. Его все вполне устраивало.

Но жену это не устраивало абсолютно.

Обижаться на мужа было бы совсем глупо.

И на себя – тоже.

Не нравится прозвище? Не злись.

Делай выбор: оставить все как есть или – уменьшить объем этой самой попы с помощью упражнений, подвижного образа жизни и изменения пищевого поведения.

Она, конечно, выбрала второе.

Теперь муж так же ласково называет ее «худышка».

Его отношение к ней как было, так и осталось любовным.

Изменилось ее отношение к самой себе.

А это очень много значит!

Я уже рассказывала, как узнала горькую правду о себе одна очень милая дама. И тоже, заметим, из уст совершенно

постороннего мужчины. Их глаза как-то особенно устроены. Они безжалостно определяют состояние наших фигур лучше любых весов.

Приведу снова этот рассказ как иллюстрацию мужской зоркости и нашей слепоты по отношению к самим себе.

Моя хорошая знакомая, образованная и благополучная молодая женщина тридцати четырех лет, начала неосознанно тосковать. Все у нее было замечательно: положительный муж, трое любимых детей, увлекательная работа в области политической психологии. Ей некогда было скучать, ее время принадлежало чадам, домочадцам, научным изысканиям, сослуживцам, кухне, квартире, даче и прочему.

Но чего-то не доставало. Раздражение какое-то копилось. Она себя чувствовала должником, не успевающим раздавать долги и вновь берущим в долг. К тому же муж как-то изменился, перестал обращать внимание. Раньше шутили, смеялись вместе. Было чувство общности, одним словом. А тут какое-то равнодушие. Нет, до измены не дошло. Она бы угадала, почувствовала. Но до *перемены*, которая пугала и настораживала, докатилось. При этом все было хорошо и грех желать лучшего. И – самое главное: дети замечательные подрастали.

И вот однажды пошла она со старшей, одиннадцатилетней дочкой на рынок, чтобы купить свежей зелени к весеннему салату. Настроение было замечательное: долгожданное сол-

нышко светило и обещало длинные дни, новые листочки на деревьях и много всего хорошего. Чтобы пройти к продуктовым рядам, им надо было миновать палатки с одеждой, обувью, бытовой химией и бельем. Вот из глубин последней и раздался трубный глас, впоследствии заставивший нашу героиню пойти по пути кардинальных перемен.

– Женщина! Женщина!!! Подходите!!! Трусы для вас!!!! – настойчиво зазывал кого-то скучающий продавец, размахивая при этом чем-то белым, по размеру напоминающим средних размеров флаг.

Она с улыбкой оглянулась по сторонам, чтобы понять, кого это он кличет, кому предназначаются эти белые одежды. И никого не увидела. А призывы между тем не умолкали. И тогда она поняла, что приглашают совершить покупку именно ее. Она с изумлением посмотрела на дочку, с которой они уже общались как подружки, ожидая, что вот сейчас они вместе и посмеются над нелепым предложением. Так называемые трусы были явно впору взрослой слонихе. Но дочка не смеялась, а вполне равнодушно остановилась у прилавка, чтобы мама купила то, что ей нужно.

И тогда она решила купить ЭТО. Она даже внутри посмеивалась и представляла, как придет домой и покажет всем свою покупку. Как они все вместе будут смеяться над этими трусищами и над идиотом-продавцом.

Дома она первым делом примерила этот белый старушачий трикотажный ужас. Трусы сидели как влитые!!! Даже

жали чуть-чуть. Это был и вправду ее размер! Она и была той самой слонихой, над которой собиралась посмеяться.

И тут она впервые за десять лет взглянула на себя со стороны.

Глазами того рыночного продавца.

Но ему-то было все равно, он всего лишь хотел продать копеечные трусы безликой толстенной тетке.

А вот ей все равно не было. Она по непонятным для других причинам все еще продолжала чувствовать себя молодой девушкой. Ей даже иногда казалось, что она еще и не поняла, что такое любовь, хотелось быть любимой. Любимой женщиной. Так она впервые за долгие годы сформулировала. Любимая мама – да, любимая жена – наверное. А вот словосочетание «любимая женщина» она к себе применить не могла. Потому что, стоя у зеркала в этом чудовищном исподнем, она понимала, что если женщина и существует в ней, то где-то глубоко, надежно упакованная слоями жира на бедрах, животе, спине, груди. Этот жир был результатом ее бездумного отношения к себе, беспорядочной еды наспех, доедания за детьми, страхов за семью, боязни опоздать на работу, полного самозабвения и отказа от собственных интересов. Она ходила в безразмерных вещах, казавшихся ей стильными, и находила это удобным. Она собирала волосы в хвост, закалывала вполне красивой заколкой и находила это элегантным. Весь ее уход за собой состоял в умывании, чистке зубов и расчесывании волос по утрам. Ну, конечно, душ, ванна.

А дальше – сплошная самоотдача. И в результате что? Валики жира. За двенадцать лет брака – сорок килограммов лишнего веса. То есть она ежедневно (та, прежняя ОНА, красивая девушка, за которой на улице бегали) таскает теперь на закорках еще одного человека! 40 кило – вполне нормальный человеческий вес! И вот она его таскает, плюс еще сумки, одежда. И после этого она жалуется, что сил что-то нет, устает, мол.

Прозрение было мгновенным, шокирующим.

Решение – единственно возможным. Она должна была расстаться с этим сорокакилограммовым существом как можно скорее и обрести себя.

Ей это удалось. Она действовала серьезно, неуклонно. На возвращение себя прежней понадобился целый год. На поддержание себя в форме – вся оставшаяся жизнь. Она не собирается отступать. Она стала примером для многих.

Удивительно, не правда ли? Как так получилось, что на протяжении многих лет она как бы не замечала ни своей полноты, ни целого ряда изменений собственного облика?

Таково свойство нашего видения себя.

Мы не можем, а часто и не хотим взглянуть правде в глаза.

Мы воспринимаем не собственный наружный облик, а некое иллюзорное представление о себе. Так легче думать, что все в порядке.

*Что же тут можно сделать, чтобы помочь самой себе?*

Взвешивайтесь хотя бы раз в месяц. Желательное в одно и то же время суток (например, утром) и на одних и тех же весах.

Чаще – тоже можно, только не доводите дело до маниакальной одержимости.

Не пугайтесь, если вес окажется на 50 граммов больше.

Не снимайте ради уменьшения цифры на весах очки или металлическую заколку в волосах.

Все это ерунда и игра с самой собой.

Вес наш колеблется в пределах одного килограмма. Это зависит от количества выпитой воды, например, от наших циклов.

Не надо делать из этого трагедию.

Ведите здоровый образ жизни. Соблюдайте рекомендации. И не создавайте себе пустяковых стрессов. Все будет хорошо!

Кроме весов честно скажет о состоянии вашей фигуры самая обычная фотография. Камера не соврет. Если вы себе не нравитесь на фото, есть о чем подумать.

**Совет:** поставьте на свой столик собственное фото, на котором вы себе нравитесь. Смотрите на нее почаще. Взглядывайте на нее, когда пишете свои установки.

Произносите мысленно или вслух:

*Мои жиры сгорают.  
Я чувствую себя легкой.  
Я радуюсь себе.  
Я здорова и счастлива.*

Кроме всего прочего, есть очень простой способ объективно оценить состояние собственной фигуры. Я его называю «контрольные штаны». На вашей полке должны всегда храниться любые брюки, которые легко застегиваются на вас, когда вы довольны состоянием собственной фигуры. Примеряйте их время от времени. Застегиваются с трудом? Самое время уделить себе пристальное внимание!

## **II. Тест здоровья**

Японский ученый Джордж Озава создал учение о здоровом образе жизни. Вот его утверждение: «Здоровье – естественное состояние человека. И оно никогда не покинет его, если человек не нарушает законы природы. Болезнь – это ответ природы на наше неразумное поведение в части дыхания, питания и питья».

Вот очень простой тест по Озаве. С его помощью вы сможете определить состояние своего здоровья. Если оно не в лучшей кондиции, вам необходимо изменить образ жизни, чтобы победить или предотвратить болезни.

Тест содержит семь пунктов, каждый из которых – одно из условий здоровья. Вчитайтесь и оцените (субъективно) свое



состояние по каждому из признаков. Максимум баллов указан в скобках после каждого показателя.

### 1. ОТСУТСТВИЕ УСТАЛОСТИ (5 баллов)

Вы не должны чувствовать усталость. Вы не подхватываете простуду. Вы любите трудности и преодолеваете их с удовольствием.

### 2. ХОРОШИЙ АППЕТИТ (5 баллов)

Если вы с удовольствием едите любой естественный продукт, значит, у вас хороший аппетит и хорошее пищеварение. Это – само здоровье.

Хороший аппетит предполагает и радости телесной любви мужчины и женщины. Это тоже условие счастья. Подавление или отсутствие сексуального аппетита ведет человека к болезни, создает условия для недовольства жизнью.

### 3. ГЛУБОКИЙ СОН (5 баллов)

Люди, долго не засыпающие, должны понять, что их мучает какой-то страх. Постарайтесь найти причины этого страха, даже если он очень глубоко запрятан.

Если вы спите долго, но не высыпаетесь, не можете проснуться в назначенное время, ваш сон тоже неполноценен.

Определите причины своей бессонницы. Ответьте себе, что же мешает вам жить. Устраните причину страха. Перестаньте делать то, что порождает в вас страх: возможно, это ваш собственный обман, что-то, полученное нечестным путем.

#### 4. ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ (10 баллов)

Если вы помните все, что видели и слышали, значит, память у вас хорошая. Способность запоминать надо развивать с раннего детства. Она, эта способность, увеличивается с возрастом. Память – важнейший фактор нашей жизни. Она – основа личности. Правильное питание, физическая культура, соблюдение чистоты тела и сознания – вот условия сохранения хорошей памяти.

#### 5. ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ (5 баллов)

Человек с хорошим здоровьем не испытывает страха, гнева, угнетения. Он радостен сам и несет радость окружающим. Здоровый человек не гневается.

Много ли у вас друзей? Если вы не сумели стать друзьями со своими близкими (мужем, женой, детьми) – значит, вы очень больны. Неумение быть радостным – это слепота. Если у вас нет друзей и вы одиноки даже в семье, прекратите употреблять сладости. Дарите людям знания и то, чем владеете. Дар – это выражение благодарности за жизнь, дарованную вам.

#### 6. БЫСТРОТА СУЖДЕНИЙ (10 баллов)

Здоровый человек способен быстро, правильно, красиво мыслить и действовать. Здоровые люди могут организовывать порядок везде в своей повседневной жизни. Порядок в организме обеспечивает и порядок в собственном доме.

#### 7. СПРАВЕДЛИВОСТЬ (55 баллов)

Это самое главное условие здоровья. Если этого не по-

нять, ничто не поможет.

Итак: никогда не лги, чтобы защитить себя; будь точным; люби весь мир; дари людям счастье, радостно преодолевай трудности.

Подсчитайте сумму баллов, которые вы сами себе поставили, раздумывая над пунктами теста.

Если сумма баллов более 40 – вы в хорошей форме.

Если меньше – дайте себе время, работайте над собой. Через три месяца вновь ответьте на вопросы. Если наберете 60 и более баллов – это серьезный успех.

**ВНИМАНИЕ!** Тест следует проводить самостоятельно, без обсуждения с друзьями и близкими. Оценка здоровья с помощью этого теста – процесс интимный.

### **III. Любить себя – а как это?**

Очень популярная, но совершенно непонятая тема – любовь к себе.

Вроде любим мы себя. Как бы даже бережем. Испытываем естественный страх, диктуемый инстинктом самосохранения.

Со смехом повторяем популярный стишок:

«Люби себя, чихай на всех, и в жизни ждет тебя успех».

То есть – делай все ради себя, любимого, а другим – какая

мне разница, как будет другим, если мне надо именно так?

Нам в последнее время кажется, что наше – это то, что мы урвем себе всеми правдами и неправдами.

Хапнем, урвем – и можно сидеть-радоваться.

Однако хапнутое, вырванное у других приносит радость обладания только в первые моменты. Потом, так или иначе, подобная «любовь к себе» неизменно оборачивается потерями и слезами. Потому что если мы ради себя, любимых, делаем зло другим, оно в воздухе не растворится, не рассосется. Повиснет над столь любимой нами головешкой и будет ждать своего часа, который имеет обыкновение наступать незаметно, но неизбежно.

Поэтому:

Ради любви к себе – не делайте другим зло!

Никакой любви не получится, поверьте.

А обязательно будет то, что заслужили.

Даже если какое-то довольно длительное время вам удастся успешно пользоваться плодами собственного эгоизма.

***Чего не стоит делать ради любви к себе?***

- Самоутверждаться за счет унижения других.
- Предаваться обжорству (побалую себя, любимую).
- Давать волю гневу, ненависти.
- Врать и сплетничать.

Все это – удовольствия сомнительного качества. Они – так

или иначе – могут обернуться против нас самих.

**Вот наставление из Евангелия:**

***ВОЗЛЮБИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО КАК САМОГО СЕБЯ.***

Оно дает идеальную формулу отношения человека к себе и окружающим его людям.

Любовь к ближнему должна существовать ровно в той мере, как и любовь к себе.

Любое нарушение этого баланса ведет к трагической диспропорции.

Будешь любить себя и не любить ближних? И как тогда сможешь существовать среди нелюбимых? На твою голову обрушится сплошной негатив, от которого и любовь к себе моментально зачахнет.

Будешь любить ближних, забывая о себе? Ох и тяжела же будет ближним твоя любовь! Ибо любовь несчастного человека всегда жестока, требовательна и деспотична.

В каждом из нас спрятан маленький ребенок.

Мы взрослеем, достигаем полноты силы, стареем.

Внутренний ребенок остается.

Он может быть задавленным, ожесточенным, озлобленным, агрессивным, если мы не заботимся о нем.

Мы должны делать его счастливым и спокойным.

Тогда в нас воцарится гармония.

*Что же это такое – работа о внутреннем ребенке? (То есть о самой уязвимой части самих себя?)*

- мы не пугаем его;
- мы не бываем жестоки к нему;
- мы не подавляем его своей взрослой волей;
- мы всю жизнь стремимся к познанию нового и удивляемся вместе с ним;
- мы радуем его;
- мы никогда не заставляем его страдать, конфликтуя с другими людьми;
- мы вежливы и доброжелательны с окружающими нас людьми – тогда и они вежливы и добры к нам.

*И еще:*

Подлинная любовь, в том числе и любовь к себе, базируется на уважении.

Если человек уважает себя, он в собственных глазах будет вести себя достойно.

Именно поэтому в одиночестве, сам с собой, он такой же, как среди людей.

Уважающий себя человек в гостях не станет рыться в чужих ящиках, даже если уверен, что его за этим занятием никто не застукает. Просто потому, что дело это в принципе недостойное.

Уважая себя, он не возьмет того, что ему не принадлежит. Он воздержится от обсуждения и осуждения других.

Он не будет бездарно и бестолково растрачивать свою

жизнь.

Мы живем в трудном и не всегда добром мире.

Вокруг очень много с детства травмированных людей.

Начиная с ясельного возраста мы встречались с грубостью, нарушением нашего личного пространства и неуважением.

В нас старательно пестовали комплекс вины.

Нас запугивали негативными последствиями возможных наших поступков.

Трудно в этих условиях понять, что же такое – полноценная, истинная любовь к себе.

И все же: постепенно, шаг за шагом, пройдем путь к обретению себя, поймем, что каждый из нас неповторим.

Каждый пришел в этот мир с определенной целью.

И каждый достоин любви.

Давайте же учиться любить – себя и окружающих.

Потому что право на любовь имеют все.

### **Подведем итоги:**

Если я люблю себя, я:

1. Я принимаю себя такой, какая я есть, со всеми проблемами и несовершенствами. Совершенство – иллюзия. Оно недостижимо. Самое ценное во мне – это моя непохожесть на остальных. Я не лучше и не хуже других.

2. Мои устремления направлены на достижение постав-

ленных целей. Мой девиз: ХОЧУ – МОГУ – ДЕЛАЮ.

Присутствуя в коллективе женщин, желающих изменить себя, легко определить, кто добьется успеха, а кто – нет. Успешные склонны шутить, улыбаться, открыты для общения. Остальные – недоверчивы, ждут негатива, провоцируют споры. Их не убеждают никакие доводы и ничей опыт. Их мнение непоколебимо. И не получается у них ничего именно потому, что они изначально настроены на отрицательный результат.

3. Осознаю, что не имею права на гнев, злость, агрессию. Ибо все это вернется ко мне же.

4. Отказываюсь от переедания.

5. Не могу позволить себе бездействовать и лениться.

6. Спокойно отношусь к неприятностям – зачем пугать и накручивать себя.

7. Добра по отношению к себе.

8. Предпочитаю видеть и помнить только хорошее.

9. Не укоряю и не ругаю себя.

10. Держу слово, данное себе.

Мы и только мы сами в ответе за собственную жизнь.

**Вот жесткая, но абсолютно справедливая фраза известного психолога Фрица Перлза:**

*«Я ЖИВУ В ЭТОМ МИРЕ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОПРАВДАТЬ ТВОИ ОЖИДАНИЯ. А ТЫ ЖИВЕШЬ В ЭТОМ МИРЕ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ! ОПРАВДАТЬ МОИ».*



Не будем же требовать от других всевозможных поблажек, проникновения в бездны нашей психики, понимания.

Давайте спросим с самих себя.

Что мы можем и должны сделать в этой жизни для себя, чтобы оправдать собственные ожидания от своего существования?

## **IV. Причины, по которым нам хочется измениться**

Почему нам хочется выглядеть иначе? Каковы основания этого желания? У каждого они разные.

1. Боязнь, тревога, ужас, страх:

- мы боимся возможного одиночества;
- мы боимся лишиться работы;
- мы боимся болезней;
- мы боимся насмешек.

Боязнь, страх по природе своей чувства негативные. И в этом минус этого побудителя. Если вы худеете под влиянием боязни, страха, тревоги, результатом может стать стресс. Вы можете почувствовать зажатость, раздражительность и даже ожесточение. И главное: если основной побудительной причиной вашего желания измениться является страх, даже потеряв какое-то количество килограммов, вы не застрахованы от того, что они вновь к вам не вернуться.

2. Ненависть, злоба, гнев:

– близкий человек (муж, друг) негативно отозвался о вашей фигуре;

– вам хочется, чтобы окружающие признали, что вы ничем не хуже их.

Что тут плохого? А всего лишь то, что вам навязывают недовольство собой извне. Если бы не отзыв мужа или шепот и подтрунивание подруг, вы не захотели бы ничего менять. То есть вы действуете не для себя, а для других. А что будет, если вы похудеете, а мир с дорогим вам человеком не возникнет?

А если, похудев, вы встретите любителя полненьких девушек? Что тогда? Начнете снова набирать вес?

Может быть, лучше быть такой, какая вы есть, и не метаться из стороны в сторону ради удовлетворения чужих прихотей?

### 3. Желание добрых перемен:

– вы это делаете ради собственного здоровья;

– вам хочется вернуть ощущение бодрости;

– вам хочется быть легкой и гибкой;

– вы хотите избавиться от трудностей при покупке одежды;

– вы хотите с удовольствием разглядывать себя в зеркале;

– вы хотите выглядеть молодой и полной жизненных сил.

Приятные побуждения. Ведь вы собираетесь меняться не из ненависти к себе, не из страха быть отвергнутой, а желая улучшить свое здоровье и настроение. Вы хотите радоваться

самой себе. И это просто замечательно!

Тем не менее каковы бы ни были причины – они только ваши. И вам принадлежит право осуществлять задуманное, чем бы оно ни было продиктовано. В любом случае вас ждут приятные перемены. Радуйтесь им. Не бойтесь быть счастливой. Расслабьтесь. Скажите себе: «Я это могу! Ну и молодец же я!»

А то ведь знаете... Сам себя не похвалишь... От кого тогда похвалы ждать?

А теперь проверьте себя, насколько правилен ваш выбор. Вам предлагаются высказывания, которые следует закончить так, как вы считаете нужным:

- а) Я мечтаю быть худой, потому что...
- б) Если бы не моя полнота, то...
- в) Когда я избавлюсь от лишнего веса, то...
- г) Плюсы моего лишнего веса состоят в том, что...
- д) Особые причины иметь лишний вес заключаются в том, что...
- е) Мне не дает стать стройной...
- ж) Верите ли вы в то, что сумеете измениться к лучшему?..
- з) Если у вас нет этой веры, кто, кроме вас, сумеет добиться для вас этих изменений?..

и) Какие вы можете сделать выводы на основании собственных ответов?..

*Примечание.*

В том случае, если у вас нет ответов на пункты г), д), вы уже сумели хорошо настроиться на собственные изменения. Вы вполне готовы к работе над собой.

# 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.