

Тамара Олешко



СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Между нами, женщинами

Тамара Олешко
Секреты женской красоты.
Между нами, женщинами

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41259939
ISBN 9785449639585

Аннотация

Эта книга – экскурс в удивительный мир женской красоты с его эталонами, проблемами и секретами. В ней даны рекомендации по созданию имиджа красивой женщины.

Содержание

Между нами женщинами	6
Введение	7
Зачем это нужно?	7
.	12
Кто ты?	12
Твой имидж	12
Твоя фигура	15
Твой соматический тип	20
Твоя осанка	21
Твое отношение к канонам	22
Твоя душа	25
Твой темперамент	26
Женщина-сангвиник	27
Женщина-холерик	29
Женщина-флегматик	30
Женщина-меланхолик	31
Тест	32
Твой характер	33
Экстраверты	34
Интроверты	34
Твой выбор	35
Глава №2	39
Ты не манекен	39

Твоя мимика	40
Твоя улыбка	42
Твой взгляд	43
Твоя походка	45
Твой голос	48
Твои жесты	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Секреты женской красоты

Между нами, женщинами

Тамара Олешко

© Тамара Олешко, 2019

ISBN 978-5-4496-3958-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Между нами женщинами

«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...»

Введение

Зачем это нужно?

Красота во все времена вдохновляла художников и скульпторов, писателей и поэтов, композиторов и певцов на создание шедевров, воспевающих женскую красоту. Ради нее совершались подвиги, мужчины стреляли и фехтовали на дуэлях. В своей жизни многие женщины проходят через этапы страстного желания изменить свою внешность, стать привлекательной, красивой. Природа может подарить женщине стройную фигуру, красивое лицо или шикарные волосы. Часто этого бывает недостаточно. Женственность, ухоженность, внутренний свет, харизма – это очень привлекательные черты, но и их бывает недостаточно, чтобы выглядеть красивой. Походка, взгляд, жесты – это неотъемлемая часть нас самих. Женщины, очень многогранны и загадочны. Они хотят быть красивыми в любой период жизни

- и бурно цветущей весной молодости,
- и знойным летом зрелости,
- и золотой осенью элегантного периода жизни.

Современные конкурсы красоты подтверждают мысль о том, что не только в разные эпохи существовали представления о женской красоте, но и среди современников суще-

ствуют свои эталоны. Цвет кожи, волос, разрез глаз – это далеко не все особенности, которые отличают участниц конкурсов красоты разных стран и континентов. Признанными королевами красоты мы любимся с экранов телевизоров, со страниц глянцевого журналов.

Таких титулованных красавиц единицы. В нашей повседневной жизни мы встречаем тысячи красивых женщин. Они рядом. Они прекрасны. И даже если они не полностью отвечают требованиям, предъявляемым к «королевам», каждая из них по-своему красивая. Одной женщине природа подарила шикарные волосы и привлекательное лицо. У другой женщины изумительная фигурка. Выглядеть красивой совсем не сложно. Нужно подчеркнуть свои достоинства и скрыть то, что не красит.

Недостатки нужно превратить в особенности, которые подчеркнут женскую индивидуальность. Это даже очень здорово, что мы не похожи друг на друга. Природа в своем созидании не повторяется. Каждая женщина уникальная. И в этом ее красота.

Есть кинофильмы, которые обожают миллионы женщин, телепередачи про фантастические изменения внешности моделями, стилистами, визажистами.

Женщинам нравится смотреть на чудо-превращения, потому что каждая из нас хранит тайную надежду тоже преобразиться, стать красивой, покорить всех своей привлекательностью. Это естественное желание каждой женщины. Оно

заложено в ней самой Природой. Именно женщина дарит миру новую жизнь, является продолжательницей рода человеческого, и для того, чтобы привлечь мужчину, она обязана быть красивой.

Красивая дочь – гордость родителей.

Красивая жена – гордость мужа.

Красивая мама – гордость детей.

Красивая любовница – гордость мужчины.

Красивая бабушка... и т. д.

У каждой женщины в жизни много красивых ролей, и она должна им соответствовать. Есть выражение: «Мужчины любят глазами». Они 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. Чем красивее женщина, тем больше и сильнее она привлекает внимание мужчин и притягивает их к себе, как магнит. «Мужчины любят глазами». Первое впечатление, второе, третье... «У Вас не будет второго шанса произвести первое впечатление», – Коко Шанель. А именно первое впечатление часто является определяющим в восприятии женщины мужчиной. 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.

Есть категория женщин, красота которых является ча-

стью их профессии. Это служители сценического искусства – актрисы, певицы, звезды шоу-бизнеса, а также модели, дефилирующие на подиумах, фотомодели, ведущие телепрограмм. Эти люди посвящают много времени тому, чтобы постоянно поддерживать свою эффектную внешность. От этого зависит их востребованность и благосостояние.

Есть деловые женщины, чья деятельность также предъявляет свои требования к их внешнему виду. Они всегда должны выглядеть презентабельно и красиво. Им приходится часто присутствовать на мероприятиях разного рода – семинарах, презентациях, совещаниях. От их внешнего вида зависит их карьерный рост.

Сложнее всего ухаживать за собой обычным женщинам, у которых маленькие дети, нормированный рабочий день, у которых много неотложных дел. Им действительно трудно. Они откладывают посещение салона на потом, шопинг – на завтра, все, что касается их внешнего вида – на будущее. Одно дело сделают – другое поспевает. Одну проблему решат – другая назревает. Про таких женщин

говорят, что она крутится, как белочка в колесе. Белочка крутится, но она при этом какая красивая! А может, стоит приостановиться, взять тайм-аут, посмотреть в зеркало, найти время и для себя? А потом, отдохнувшей и красивой, продолжать свой жизненный марафон. Ничего плохого при этом не случится. Дети будут одеты, накормлены. Все дела на работе и дома все равно будут сделаны.

А если мешают проблемы? У кого их нет... Помнишь, в поэме А. С. Пушкина «Руслан и Людмила» слова:

«... Что если женщина в печали
Сквозь слез, украдкой, как-нибудь,
Назло привычке и рассудку,
Забудет в зеркало взглянуть, —
То грустно ей уж не на шутку».

Все зависит только от женщины. Если она захочет быть красивой – найдет возможность для ухода за собой.

Стремление к красоте женщины проносят через всю свою жизнь. Наступает осень, женщине «за...». Осень жизни так же прекрасна, как и осень года – золотая пора. Уже выросли дети, уже не надо стремиться к карьерному росту, налажен быт, решены многие жизненные проблемы. Если женщина раньше всегда следила за своей красотой, ей не нужно останавливаться и теперь. Наоборот, надо уделять себе еще больше внимания.

«Мои года – мое богатство», – это для мужчин. Богатство женщины в ее красоте в любом возрасте.

Глава №1

Кто ты?

Каждая женщина – загадка, которую хочется разгадать. Чем красивее женщина – тем больше это желание у окружающих ее людей.

Часто женщины не задумываются над тем, что есть определенная связь между внешним и внутренним, между обликом и содержанием, между пристрастием и отторжением. Они одевают себя, красят, украшают, интуитивно улавливая законы красоты. Имидж, стиль, цвет одежды, волос и макияжа, связаны с внутренним миром. Окружающие воспринимают нас по нашим поступкам, по внешнему виду, по манере общения.

Твой имидж

Слово «имидж» иностранного происхождения. Оно произошло от английского слова «imadge» и дословно переводится как «образ».

Полностью скопировать имидж не получится. Можно позаимствовать только отдельные его черты, но полностью вос-

создать чужой образ нельзя, так как он является ярким примером того, как связан внутренний мир с внешностью.

Внутренний мир – это психологическое состояние, темперамент и характер. Это воспитание и образование, жизненные приоритеты и настроение, возраст и состояние здоровья. Внешность зависит от традиций, профессии, рода занятий и социального статуса, от места проживания и национальных особенностей, от климата и фигуры.

Имидж – это своеобразный «сигнал личности». Он представляет собой совокупность избранных человеком средств, благодаря которым можно добиться от окружающих желательной оценки себя. Сигналы могут быть косвенными или непосредственными, могут быть скрытыми или очевидными. Косвенные и скрытые сигналы скорее могут информировать о душевной красоте. Что же касается красивой внешности, то она является следствием непосредственных и очевидных сигналов.

Окружающие воспринимают женщину, прежде всего, «сфотографировав» ее глазами. Именно 80% всей информации, поступающей в человеческий мозг, приходится на зрительный анализатор. Специалисты считают, что мнение о нас формируется в первые 10—20 секунд зрительного контакта и утверждается без анализа, интуитивно в течение последующих 30—40 секунд. И только после этого происходит оценка увиденного, со всеми вытекающими из этого последствиями. Это явление называется «эффект моментальной фото-

графии».

Имидж может быть самопроизвольным, стихийным, а может быть и управляемым. Первый есть у всех. Мы ведь что-то собой представляем и хотим мы этого или нет, но у каждой из нас уже есть свой образ. Впечатление, которое мы производим на людей, формирует общественное мнение о нас. Управляемый имидж создается сознательно. Это результат желания и кропотливой, сложной работы над собой. Каждая красивая женщина красива по-своему, каждая неповторима своей индивидуальностью, каждая имеет свою «изюминку».

Есть одна черта, которая присуща всем красивым женщинам. Без нее говорить о женской красоте бессмысленно. Это – женственность. Угловатые, резкие движения лучше заменить плавными и мягкими. Грубую походку – грациозной. Чтобы подчеркнуть женственность, нужно делать то, что присуще женщинам и не свойственно мужчинам. Желательно носить пышные и длинные волосы, делать интересные женские прически, красить волосы в насыщенные тона, выполнять макияж, носить декольтированные платья и блузки, не заикливаться на брюках, а отдавать предпочтение юбкам, носить тонкие колготы, покупать изящную обувь на высоком каблуке и т. д. Ухоженные руки и ноги можно украсить цветным лаком. Мужеподобная, грубая женщина красивой быть не может. «Женственность, женственность и еще раз женственность» – девиз красивой женщины.

Созданием имиджа занимаются специалисты – имидж-

мейкеры. Не каждая женщина может позволить себе воспользоваться их услугами. К тому же, те решения, которые они предлагают, не всегда комфортны для нее. Создавая «наружную оболочку», они не полностью учитывают внутренний мир своих клиенток. Женщина лучше всех знает себя.

Твоя фигура

Наше время – это век борьбы за красивую фигуру. Эта тема настолько стала злободневной, что трудно себе представить, что еще так может тревожить женщин. Что делать? Как похудеть? Почему я такая? Женщины ищут ответ в книгах, которых написано очень много, консультируются со специалистами, не отходят от экрана телевизора, внимая очередной рекламе по методам похудения и борьбы с целлюлитом. Они обмениваются опытом с подругами. Некоторым удастся на какое-то время «привести себя в порядок», некоторым это не под силу. Уныние, разочарование, низкая самооценка, потеря уверенности в себе – результат женских неудач.

Почему для женщин так важно иметь красивую фигуру? С несовершенством своей фигуры они часто связывают свои жизненные неудачи.

«Если бы я похудела, то меня бы приняли на работу в престижную фирму!».

«Если бы я похудела, муж не охладел бы ко мне!».

«Если бы я похудела, мне легче было бы выйти замуж!».

«Если бы...».

Таких «Если бы...» множество.

В наше время многие фирмы предъявляют определенные требования к внешнему виду своих сотрудниц и, в том числе, к их фигурам. Работодатели предпочитают стройных сотрудниц, даже если их профессионализм уступает не стройным.

Мужчин привлекают женские фигуры с красивыми формами. Стройных женщин любят все. Большинство мужчин говорят, что любят худеньких. Скорее всего потому, что худенькие – это модно, престижно и мужчины боятся признаться, что их предпочтения далеки от общепринятых норм. На самом деле, они любят полненьких с ярко выраженными женскими формами. Некоторые мужчины не любят худеньких, безразличны к полненьким, но зато обожают толстушек.

У худых женщин тоже свои проблемы. Они мечтают хоть немного поправиться, чтобы их грудь стала больше, бедра округлились, а ножки стали более соблазнительными. Они хотят радовать своего мужчину, сильнее привлечь его к себе и при этом, тоже комплексуют, если им не удастся изменить себя.

Есть женщины, которые даже не страдают по части своих несовершенных форм. Прежде всего, это те женщины, которыми восхищаются их мужчины. Если их фигура нравит-

ся любимому, то, по их мнению, ничего менять не нужно. Они счастливы, не закомплексованы, наслаждаются жизнью и гордятся собой.

Английскому писателю, врачу Томасу Брауну принадлежат слова: «Если бы вещи воспринимались такими, какие они есть в действительности, телесная красота значительно поблекла бы».

Чем отличается женская фигура от мужской? Чем больше это различие, тем женщина женственней. Чем меньше различий, тем больше вероятность, что женщина будет выглядеть мужеподобной. Различия между «слабой» и «сильной» половиной человечества выражены еще до рождения девочек и мальчиков, когда дети находятся в утробе матери. А после их рождения эта разница полов уже очевидна.

Со временем угловатая девочка превращается в очаровательную девушку и меняется на наших глазах. Ее формы округляются. На животе, ягодицах и бедрах откладывается жир. Развиваются молочные железы. Кожа становится тоньше и нежнее. Усиленно растут волосы на голове. Девушка превращается в женщину с ее характерными округлыми формами, высокой грудью, крутыми бедрами, грацией и утонченностью. Именно это и делает женщину женственной, так как ни грация, ни утонченность, ни округлые формы не свойственны мужским фигурам.

Факторов, влияющих на формирование фигуры много. Среди них генетическая предрасположенность. Фигура жен-

щины может быть похожей на фигуры других родственников. Свое влияние оказывает окружающая среда, активный или пассивный образ жизни, режим и качество питания, стрессовые ситуации, климат и даже нормативные установки общества. Тонкий, нежный стебелек, пробившийся сквозь асфальт на городском тротуаре, может восхищать городского жителя, а житель деревни его может и не заметить. Тонкая, нежная, хрупкая женщина в среде себе подобных будет считаться красивой. В среде людей, занятых тяжелым физическим трудом, где физическая выносливость является мерилom здоровья и красоты, ее параметры будут восприниматься как болезненные, несовершенные и не красивые.

Специалисты, изучающие человеческое тело, классифицируют различные типы человеческой конституции, типы фигуры и осанки.

Тип фигуры определяет соотношение размеров отдельных частей тела по отношению друг к другу. Плечи, талия, бедра – это определяющая линия.

Первый тип – отличается широкими плечами, которые шире таза. Жировая прослойка чаще всего, откладывается на спине, груди, на боках. Такая фигура может сформироваться от тяжелой физической работы, нагрузка от которой приходится на плечевой пояс. Такая фигура может передаваться из поколения в поколение, если семья долгие годы проживала в деревне и предки женщины занимались тяжелым физическим трудом. Если женщина живет в городе и за-

нимается умственным трудом, то такая фигура – ее генетическое наследство.

Второй тип – женщина высокая, худая. Для нее характерны тонкая талия, узкие плечи и бедра.

Третий тип – фигуру отличают широкие плечи и таз, полные бедра, грудь и руки.

Четвертый тип – фигуре характерна одинаковая ширина плеч, талии, бедер и небольшая грудь.

Пятый тип – фигура напоминает форму песочных часов. У нее полная грудь, тонкая талия и крутые бедра. Это классика женственности. Тонкая талия – мечта женщин всех времен и народов. Ширина плеч у женщин «песочные часы» равна ширине бедер. Модные параметры современных красавиц 90-60-90 – это один из вариантов «песочных часов».

Шестой тип – считается самым женственным типом фигуры. Ее называют «гитара». Верх узкий, низ широкий. У женщины типа «гитара» узкие плечи, таз намного шире, полные ноги и ягодицы. Такая фигура выглядит приземленной и тяжелой, но, все же, очень привлекательной. Наиболее женственной ее принято считать, потому что это истинно женский тип, противоположный мужскому.

Фигура крепкого, хорошо сложенного мужчины имеет широкий верх («косая сажень в плечах») и узкий таз, а у женщины типа «гитара» все наоборот.

В наше время телосложение «гитара» опять в моде. Молодых женщин такие формы раздражают. Женщины-«гита-

ры» среднего возраста собой гордятся.

Твой соматический тип

Слово «сома» от греческого «soma, somatos» означает «тело».

Есть женщины, которые всю жизнь выглядят худыми, у них высокий рост, узкие плечи и длинные руки. У них бледная кожа и плоская грудная клетка. Они не склонны к полноте. Это астенический тип конституции человека. Увеличению их веса и объема не грозит даже самая калорийная пища. Это люди слабые физически, с нежной внешностью. Они могут быть не только узкокостными, но и ширококостными, т.е. им может быть свойственно хорошее развитие костной ткани. В этом случае, в одежде они уже не выглядят очень худыми, хотя остаются таковыми из-за низкого развития жировой прослойки и мускулатуры. Набрать вес и округлить свои формы женщине-астенику сложно.

Другая крайность – это женщины гиперстенического типа. Они отличаются невысоким ростом и склонностью к полноте, т.е. накоплению подкожного жирового слоя. У них короткая шея и округлая грудная клетка, часто большой живот. Таким людям похудеть очень тяжело.

Часто бывает, что женщина жалуется на свой вес, на пышные формы. В ответ ей рекомендуют не есть тортов и пирожных, мороженое и макароны... Кроме недоумения и разоча-

рования эти рекомендации у нее ничего не вызывают. Ведь она и так себя во всем ограничивает.

Калорийная пища – не единственный источник избыточного веса. Подход «пища-вес» очень поверхностный. Женщина-гиперстеник всегда должна помнить, что предрасположенность к полноте заложена в природе ее соматического типа. Лучше профилактически сдерживать нежелательную полноту, следить за своим питанием, вести подвижный образ жизни, чем потом, когда полнота полностью победит женщину, она вынуждена будет принимать радикальные меры.

Самый привлекательный вариант соматического типа – это нормостеник. Пропорциональное сложение, выпуклая грудная клетка, хорошо развитые костные и мышечные ткани. Это умеренно упитанные женщины.

«Ничто не может быть красиво со всех точек зрения», – Гораций, древнеримский поэт.

Твоя осанка

Между типом фигуры женщины и ее осанкой существует прямая связь. Осанка может меняться в процессе жизни женщины и зависеть от образа ее жизни, от психического состояния. Женщина может идти с гордо поднятой головой, с ровной спиной, а может, опустив плечи и голову, еле передвигая ноги, брести по улице.

Красиво и уверенно смотрится женщина, сидящая на сту-

ле, если у нее при этом ровная спина и голову она держит под небольшим наклоном или вертикально. Совсем удручающую картину представляет собой круглая сутулая спина, напоминающая собой дугу.

Осанка – это наша привычная поза, манера держать себя. Она зависит от многих факторов, в том числе от строения скелета, развития мышечной системы, темперамента и характера человека, а может быть просто дурной привычкой. Красивая осанка всегда соответствует хорошему здоровью. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата, психических расстройствах, осанка изменяется и требует очень серьезной коррекции. Осанку исправляют медики, за ней следят спортсмены, ее изучают актеры, ее учитывают в эргономике и эстетике.

Осанка женщины может многое рассказать о ней: как она относится к себе и к другим, какова ее жизненная позиция, социальное положение, профессиональная деятельность, здоровье. Плохая осанка может быть следствием дурной привычки сутулиться, опускать голову и плечи, выпячивать живот.

Правильная осанка – это неотъемлемая часть имиджа красивой женщины.

Твое отношение к канонам

Если женщина обладательница размеров 90-60-90, она

гордится собой. Если параметры женской фигуры далеки от названных, не стоит огорчаться.

Армянскому писателю Микаэлу Лазаревичу Налбандяну принадлежат слова: «Прекрасное не есть право. В мире нет ни абсолютно прекрасного, ни абсолютной красоты, все зависит от того, как смотришь на предмет. Все зависит от меры».

Каноны красоты во все времена были разными. Условия жизни диктовали свои требования к женской красоте. Слово «канон» от греческого, означает «норма». Еще в древности скульпторы искали закономерности в пропорциях человеческого тела. Шедевром красоты была Афродита Милосская. Мраморная статуя богини любви и красоты Афродиты олицетворяет совершенное женское тело по канонам своего времени. Мужчины выбирали себе в жены женщин, которые отличались полными обильными формами, олицетворяя их с плодородием и плодовитостью. Тем самым они гарантировали себе продолжение своего здорового рода.

Великий математик Пифагор считал, что красота заключается в правильной пропорции. Он даже искал числовое соотношение этой зависимости.

Каноны красоты женского тела менялись со временем. Предпочтения разных социальных слоев были очень разными. Среди простого люда красивым считалось крепкое тело, как гарантия выносливости. Женщины- аристократки всем своим видом старались подчеркнуть свое высокое социаль-

ное положение. Они стремились не быть похожими на простых женщин. В противовес физически крепкому телу, подчеркивалась изнеженность и холеность.

В начале 90-х годов прошлого столетия профессор психологии Девендр Сингх предложил свою формулу женской красоты. По его концепции соотношение объема талии и объема бедер должно быть от 0,60 до 0,72.

В наши дни эталоном красивых пропорций считается окружность бюста – 90 см, окружность талии – 60 см, окружность бедер – 90 см. Формула 90-60-90

отвечает требованиям к идеальной женской фигуре по Девендеру Сингху. Отношение объема талии к объему бедер составляет 0,66.

Извечный вопрос: что делать женщине, чтобы вписаться в принятые параметры красоты? Мало утешает мысль о том, что ее фигура отвечает канонам древности. Параметры красивой фигуры – это не единственный критерий красоты. «Каждому свое красиво», – эти слова принадлежат известному римскому государственному деятелю Марку Тулию Цицерону. Каноны красоты создаются людьми и являются субъективной оценкой. Только люди могут считать красивыми болезненную бледность или узкий таз в женской фигуре.

Женщина – это дитя Природы и ее красота должна отвечать самому главному женскому предназначению – рождению детей. Матушка Природа позаботилась о совершенстве женщины, учитывая ее женское начало. В фигуре женщи-

ны есть много достоинств, которые подчеркивают ее индивидуальность. Даже не интересно, если все женщины будут одинаковые. Психология человека такова, что его привлекает не массовое, а уникальное.

Способов скорректировать фигуру множество. В наше время – это современные тренажеры, изнурительные диеты, хирургическое вмешательство и суперсовременные методы коррекции. Если все эти методы надоели и не дали желаемого результата, если радикальные средства вызывают страх или не по карману, можно пойти другим путем.

Нужно думать о себе, как о женщине с красивой фигурой. Если убедить себя в этом, в это поверят все остальные. Нужно подчеркнуть то, что женщине самой нравится в себе. Привлечь внимание к красивой груди откровенным декольте, продемонстрировать стройные ноги с помощью короткой юбки, красивых колготок и изящной обуви. Руки украсить красивым маникюром... Все, что не нравится, можно легко исправить. Для этого и придуманы маленькие женские хитрости.

Твоя душа

«Внешность любого человека – это точный сколок того, что человек являет собой внутренне» – эти слова принадлежат испанскому философу и поэту Мигелю де Унамуно. Своим внешним видом мы посылаем «сигнал личности», го-

вора окружающим о своем внутреннем «Я».

Душу человека изучает наука «психология». Ее название связано с древнегреческим мифом. Сын Афродиты Эрот горячо влюбился в красавицу Психею. Она была простой смертной и не принадлежала к богам. Афродита была против привязанности своего сына. Она считала, что Психея не достойна Эрота и делала все, чтобы разлучить влюбленных. Психея прошла через множество испытаний и сохранила свою любовь. Боги помогали женщине, преклоняясь перед силой ее чувств к любимому. Зевс превратил Психею в богиню. Она стала бессмертной и два любящих сердца соединились навеки. Слово «психология» образовано от греческого «психе» – душа и «логос» – наука, учение.

Темперамент и характер – внутреннее «Эго». Они обязательно проявят себя при создании внешнего образа. Наружное есть эхо внутреннего.

Твой темперамент

Слово «темперамент» – от латинского «temperamentum» означает соразмерность.

Это совокупность тех особенностей личности, которая проявляется в деятельности человека и соответствует типу его высшей нервной деятельности. Тип темперамента связан со скоростью протекания психических процессов. Одни люди быстро реагируют на обстоятельства, другие медленно.

Одни – моторные, другие – как «сонные мухи». Одни разговаривают громко, при этом жестикулируют, другие – тихо, без внешнего проявления эмоций. Одни люди плачут, рыдают, смеются, а другие могут слегка улыбнуться, тихо всплакнуть или будут смотреть с «каменным» лицом. Люди разные.

Наружное – это зеркальное отображение внутреннего. От того, как устроена душа человека, зависят и его приоритеты в одежде, поведении, имидже.

Гиппократ, знаменитый врач Древней Греции, считал, что основу строения организма составляют четыре «сока» – кровь, лимфа, желчь и черная желчь. Преобладание одного из этих «соков» и обуславливает вид темперамента.

Сангвиник – от латинского «sanguis» – кровь.

Холерик – от латинского «cholericus» или от греческого «chole» – желчь.

Флегматик – от греческого «phlegmatiros» – мокрота, слизь.

Меланхолик – от греческого «melas» – черный и «chole» – желчь.

Зная характеристики типов темперамента, можно определить к какому типу относится человек.

Женщина-сангвиник

Ее темперамент относится к сильному, уравновешенно-

му типу. Она очень хорошо владеет собой. К своей деятельности она почти всегда проявляет интерес. Если работа ей не интересна, это вызывает в ней скуку. Ее активность несколько угасает. При неблагоприятных условиях ей бывает трудно сосредоточиться. Женщина-сангвиник способна хорошо адаптироваться. Она миролюбива, настроена на общение, довольно спокойно реагирует на критику, стремится к быстрому достижению поставленной цели. Ей удастся довольно мудро избегать препятствий.

Женщина-сангвиник не терзает себя длительными и глубокими эмоциональными переживаниями. Она испытывает поверхностные и кратковременные волнения, проявляя при этом быструю реакцию на события. Она умеренно общительна и терпелива, не очень любит рисковать в случае опасности. Ей свойственны небольшая внушаемость и мнительность.

Женщину-сангвиника можно распознать по умеренно громкой речи, без криков, с плавным переходом интонаций. Мимика довольно выразительная и окружающие всегда могут понять ее отношение к людям, обстоятельствам и событиям. Она часто бывает консервативна и склонна несколько переоценивать свои способности. Сангвиники часто бывают хорошими руководителями и неофициальными лидерами, то есть — деловыми женщинами.

Женщина-холерик

Ее темперамент относится к сильному, очень активному и подвижному типу. Ее возбуждение преобладает над тормозными процессами. Энергия женщины-холерика неумная. Она быстро зажигается и также быстро потухает, переключаясь на другой объект своего внимания. Она страстно относится к своей деятельности, с некоторой агрессивностью воспринимает критику в свой адрес. Это свойство холерика часто порождает конфликтную ситуацию.

Быстрая, порывистая, с резкой сменой настроения и бурей эмоций женщина-холерик бывает довольно обидчивой. Она недолго «носит камень, брошенный в ее огород». Терпение у нее слабое. Женщина-холерик быстро адаптируется, прекрасно воспринимает все новое, смелое. Это рискованные люди. Холерик не утруждает себя особым расчетом и анализом событий. Она принимает решения, недолго думая.

Женщина-холерик – это фонтан эмоций. Громкое «Вау!», – это ее фраза. Она не плачет, а рыдает, чаще смеется громким заливистым смехом, чем улыбается. Она может «прыгать до потолка» от радости и «уничтожить противника в гневе». У нее много друзей и приятелей. Она общительна, ее хватает на всех. Женщина-холерик часто переоценивает свои способности. Настроение у нее неустойчивое, часто меняется, но преобладает бодрое, хорошее.

У женщины-холерика все «написано на лице». По его выражению всегда можно понять ее отношение ко всему. У нее богатая мимика, громкая речь и красноречивые жесты. «100 слов в минуту» – это про холерика.

Женщина-флегматик

Она обладает сильным типом темперамента. Ей свойственна медлительность, заторможенность. Ее можно считать антиподом холерика. Вместо высокой активности у нее стабильная инертность, которая проявляется буквально во всем. Торможение флегматика преобладает над возбуждением. Она всегда спокойна. У нее довольно устойчивое настроение (или плохое, или хорошее). Резких скачков не бывает. Такую женщину окружающие считают не эмоциональной. Она действительно никогда бурно не выражает свою радость или отчаяние. Вместо задорного громкого смеха у нее – улыбка, вместо потока слез – грусть на лице.

У женщины-флегматика очень скупая мимика, спокойная, монотонная и негромкая речь, очень сдержанная жестикация. Это не значит, что она черствая и равнодушная. Ее душа – это чуткий «барометр». Флегматик умеет себя сдерживать и хранит свои чувства и эмоции «за семью замками». Женщина-флегматик не раздражается по мелочам, она удивительно терпеливая. Но, если ее терпению приходит конец – это все. Она «подписывает приговор» и об-

жалованию он не подлежит. Новизну флегматики не любят. Они не общительные, сдержанные. Среди них много трудо-голиков. К своей цели они идут медленно, но очень упорно. У них слабая внушаемость. Они не мнительны. Женщина-флегматик безразлично относится к критике, и часто игнорирует чужое мнение. Она отрицательно воспринимает вторжение в свое личное пространство и хладнокровно реагирует на опасность.

Эта женщина реально смотрит на мир. Ей не свойственны феерическое витание в облаках или гнетущий пессимизм. Реальность – ее удел. Свои возможности она оценивает тоже по этой шкале. Ее трудно в чем-либо переубедить. Ведь свое мнение она формирует в процессе долгого мышления, спокойно и уравновешенно подбирая мотивацию. Она уверена в своем мнении.

Женщина-меланхолик

Она обладает слабым типом высшей нервной деятельности, малоактивна и пессимистична, всего боится, тревожится и очень неуверенная в себе.

«Душой компании» женщина-меланхолик не бывает. Компании отсутствуют вокруг нее. Она очень необщительная, замкнутая, очень мнительная, обидчивая, болезненно воспринимает критику. То ей кажется, что на нее не так посмотрели, то она что-то не так сделала. У нее постоянные

сомнения. Формой ее протеста могут быть слезы и истерики. Так она проявляет свое возмущение или ограждает себя от жизненных проблем. У меланхоликов слабое терпение, они трудно адаптируются, боятся новизны, как и всего прочего.

Женщины-меланхолики не ходят с гордо поднятой головой, не поражают окружающих эффектной внешностью, не бывают лидерами. Тихий голос, грустное настроение, мимика не выразительная, а движения вялые – «портрет» меланхолика. Долгое раздумье, мучительные сомнения, внутренние колебания порождают низкую самооценку. Глубокие внутренние переживания и ранимость делают женщину-меланхолика истинной представительницей «слабого» пола. Ее тонкая натура и чувство незащитности рождает потребность в опоре и в сильном мужском плече. Это качество меланхоликов очень привлекает мужчин.

Тест

В магазине в очереди стоят пять женщин. К продавцу подходит мужчина и пытается купить товар без очереди. Реакция женщин:

– Первая: «Мужчина, вы не уважаете людей. Станьте, пожалуйста, в очередь». Произносит она свою речь спокойным голосом.

– Вторая: «Мужчина! Не лезьте без очереди! Мы что, хуже

вас? Ну, просто наглость какая-то!!!». Женщина говорит все это на повышенных тонах, громко.

– Третья думает: «Ну, подумаешь, одним человеком больше, одним меньше. Какая разница?».

– Четвертая думает: «Как обидно. Мы ведь тоже стоим...»

– Пятая: Какая реакция у тебя? Ведь пятая женщина – это ты.

Вывод:

Первая женщина-сангвиник.

Вторая – холерик.

Третья – флегматик.

Четвертая – меланхолик.

Пятая – кто ты?

Если ты узнала себя, то это именно твой тип темперамента. Но, возможно, какие-то черты тебе не свойственны и это вызывает сомнения. 100% принадлежность к одному из описанных типов встречается довольно редко. Это случай моногамного типа. Чаще всего, темперамент бывает полигамный, то есть смешанный тип. В этом случае ориентируются на преобладающие признаки, характерные для основного типа. Специалисты считают, что тип высшей нервной деятельности, темперамент не меняется на протяжении всей жизни.

Твой характер

Характер (от греческого character – черта, особенность) –

это совокупность психических особенностей человека, индивидуальный склад личности, который проявляется в поведении и отношении к окружающей действительности. Познакомимся с экстравертами и интровертами.

Экстраверты

Они всегда ориентированы на внешний мир, на окружающих их людей. Экстраверты жизнерадостные, оптимистичные, импульсивные, непринужденные в беседе, стремящиеся к контактам. У экстравертов много друзей, они легко терпят суматоху и шум, у них почти не бывает секретов, они их долго не хранят. От них исходит какая-то особенная теплота. Они всегда в кругу внимания и наслаждаются этим. Они не переносят одиночество, никогда не комплексуют и всегда уверены в себе. Экстравертам характерны громкий голос, громкий смех, резкие движения, усиленная жестикуляция. К экстравертам часто относятся сангвиники и холерики, иногда флегматики и никогда не относятся меланхолики.

Интроверты

Они сосредоточены на своем внутреннем мире, необщительные, недоверчивые, держатся в стороне от событий и людей. Неприязнь к обществу приводит к одиночеству в коллективе и в личной жизни. Интроверты часто бывают пе-

чальными, склонными к тревоге, к задумчивости. Им свойственны такие черты, как щепетильность, осторожность, педантичность. Интроверты не любят привлекать к себе внимание, стараются спрятаться в толпе. Интровертам характерны спокойный голос, улыбка вместо смеха, уравновешенность в движениях, умеренная жестикуляция или полное ее отсутствие. Интровертами часто могут быть сангвиники и флегматики, всегда бывают меланхолики и никогда не бывают холерики. Характер человека меняется в разные периоды жизни под воздействием обстоятельств.

Твой выбор

Психология очень сложная и интересная наука. Познать себя – это значит, раскрыть в себе новые возможности, активизировать свой внутренний потенциал, жить в гармонии с самим собой. Каждая женщина, формируя свой образ, выбирает то, что ей ближе по духу. Она даже не задумывается над тем, что между ее темпераментом и характером существует связь с ее предпочтениями в одежде, украшениях, цветовой гамме и стиле.

Женщина-сангвиник, как уравновешенный тип, всегда выбирает образ, адекватный ситуации. Ей подойдут следующие стили одежды: деловой, «Шанель», спортивный, фольклорный, диффузный, «Гламур». Чаще всего, ее не привлекает романтический стиль и совершенно чужие для нее фан-

тазийный и авангардный.

Гамма цветовых предпочтений может быть самая разнообразная, больше всего ей импонируют цвета чистые, насыщенные или приглушенно-грязные. Пастельные тона не совсем соответствуют конкретной, волевой и деловой натуре сангвиника. В некоторых случаях, они для нее тоже могут быть уместными.

Женщина-холерик чрезвычайно активная, смелая, энергичная. Она чаще всего предпочитает спортивный тип одежды. На работе может быть деловой стиль и стиль «Шанель». Холерикам отлично подходит диффузный стиль. Романтический образ редко привлекает женщину-холерика. Ее смелость может подтолкнуть к авангардному и фантазийному стилям. Ее импульсивность не очень соответствует фольклорному. Сдержанный великосветский «Гламур» не соответствует громкому голосу, активной жестикуляции и импульсивности холерика. Умение в нужный момент сдерживать свои эмоции (благодаря хорошему воспитанию) может помочь холерику соответствовать шику.

Цветовая гамма женщины-холерика – это яркий красный, оранжевый, желтый. Нейтральный зеленый и холодный синий для нее чужие. Быстрая и частая смена настроения позволяет носить любой цвет, какой она захочет в данный момент, но предпочтения она отдает ярким цветам. Неопределенные, грязные, бледные и пастельные тона – это не для холерика.

Женщина-флегматик уравновешенная и очень спокойная. Ей подходят почти все стили одежды: деловой, стиль «Шанель», фольклорный, диффузный. Она любит романтический стиль и прекрасно чувствует себя в «Гламуре». Ей подходит и спортивный стиль. Авангардный и фантазийный стили у женщины-флегматика вызывают дискомфорт.

Цветовая гамма ее одежды состоит из нейтральных цветов: зеленого, черного, белого, серого. Это совсем не означает, что флегматики «бесцветные». Они любят нежные, пастельные, спокойные тона. Цвета могут быть светлыми, темными, чистыми или грязными, но никогда не бывают яркими. Красный, оранжевый, ярко-желтый вызывают у флегматика чувство раздражения.

Женщина-меланхолик сентиментальная и неуверенная в себе. Смелость ей не характерна. Поэтому она предпочитает деловой стиль, «Шанель», романтический, фольклорный, диффузный. Может подойти спортивный стиль. «Гламур» меланхолика утомляет, так как ко многому обязывает. У меланхолика не хватает уверенности в себе, чтобы его носить. Авангардный и фантазийный стили с меланхоликом абсолютно не совместимы.

Цвета, которым отдает предпочтение женщина-меланхолик – это светлые пастельные, приглушенные, темные, нейтральные. Яркие цвета могут привлечь к ней внимание. Это ее пугает.

Женщины-экстраверты всегда отдают предпочтение

всему, что может привлечь к ним внимание людей. Стили одежды не имеют значения. Для них важны эксклюзивность, яркость и непредсказуемость во внешности. Авангардный и фантазийный стили для них не проблема.

Экстраверты любят яркие цвета. Это один из методов привлечь к себе внимание окружающих. Они любят удивлять. Их украшения и аксессуары всегда необычные. Женщина-экстраверт никогда не бывает «серой мышкой».

Женщины-интроверты делают все, чтобы их не заметили. Их внешность всегда выглядит неброско. Они используют все стили одежды, кроме авангардного и фантазийного, требующих неординарного подхода. Даже «Гламур» для интровертов отличается сдержанным шиком, высоким качеством, безупречностью исполнения и отсутствием эксклюзива, который может привлечь к себе внимание. Интроверты предпочитают «растворяться в толпе».

Стремясь не привлекать к себе внимание, интроверты избегают ярких цветов. Их цветовая гамма – приглушенные, пастельные, не яркие, темные, грязные цвета.

Глава №2

Ты не манекен

Манекен – это всего лишь кукла. Ее можно одеть в красивую одежду, обувь. Ее голову можно украсить шикарным париком, можно сделать модный макияж. Но, кукла – это кукла. Даже самая красивая, она никогда не улыбнется обаятельной улыбкой, ее глаза не засветятся от радости, ее голос и жесты никого не очаруют. Она никогда не пройдет волнующей походкой. Мимика женщины, ее улыбка, взгляд и походка, ее голос и жесты – это мощное женское оружие. Они должны быть привлекательными. Поможет в этом зеркальце.

В зеркале женщина видит себя, любит свою красоту, а если видит недостатки, то спешит их исправить. «Женщина хорошеет на глазах, глядя на себя в зеркало», – эти слова принадлежат английскому критику и публицисту Уильяму Хэзлитту. Женщина, смотрящая на себя в зеркало, сама того не замечая, преображается. Редко бывает, чтобы женщина, глядя на свое отображение, скорчила недовольную гримасу, сдвинула брови, опустила уголки своих губ. Все с точностью до наоборот. Даже если она, уставшая или разгневанная, недовольная или обиженная увидит себя в зеркале такой, то эту маску она немедленно снимет, даже не задумы-

ваясь.

Нужно посмотреть на свое отражение внимательно. Если мимика, улыбка, взгляд и жесты не привлекательны, их нужно изменить. Женщине предстоит большая работа над собой. Сначала придется постоянно себя контролировать. Потом, когда она привыкнет, для нее станет нормой сохранять в любой ситуации приветливое, доброжелательное выражение лица. Легкая улыбка, заинтересованный взгляд, лаконичные жесты придают женщине тонкое обаяние.

Твоя мимика

Наше лицо не может быть неподвижным. Способность выражать эмоции — это одно из наших величайших возможностей. Рассматривать красоту лица только в его линиях и цветах очень неправильно. Злое, неприветливое, угрюмое, печальное лицо при всей его физической красоте никогда не будет выглядеть привлекательным. Приветливое, доброжелательное, веселое, загадочное, интригующее лицо сделает женщину во много раз интересней. «Красота без привлекательности — то же самое, что и крючок без наживки», — эти слова принадлежат Нинон де Ланкло, знаменитой французской писательнице.

Нашу мимику формируют мышцы лица. Различают три основные мимические композиции: радость, гнев и печаль.

Если женщина испытывает чувство радости, мышцы ее

лица приходят в движение и все его черты приподнимаются вверх. Радостное выражение концентрируется в центре. Носогубные складки расходятся дугой от носа вверх, а затем опускаются. Уголки губ поднимаются вверх, щеки тоже приподнимаются, становятся более выпуклыми, брови становятся более изогнутыми. Лицо приобретает сияющий мажорный вид, так привлекающий окружающих.

Если женщина испытывает чувство гнева, черты ее лица опускаются вниз. Лоб хмурится, брови сдвигаются книзу и нависают над глазами. Между бровями могут появиться вертикальные складки, губы сжимаются в гневе. Щеки становятся впалыми. Выражение гнева концентрируется в верхней части лица.

Если женщина находится в печали, черты ее лица будут казаться опустившимися вниз и даже несколько вытянутыми. Лоб в морщинах, нависшее над глазом верхнее веко несколько приподнято. Углы губ опущены вниз, носогубные складки выглядят более глубокими, даже вытянутыми вдоль. Брови сдвигаются, образуя вертикальную складку между собой, называемую «складкой скорби». Выражение печали также концентрируется в верхней части лица.

Лицо женщины отражает эмоции, которые она переживает. Гладкий и спокойный лоб выражает спокойствие. Наморщенный лоб – настороженность, недовольство. Поднятый лоб – удивление. Опущенные, сдвинутые брови – гнев, задумчивость, опасение, ненависть. Поднятые брови – удив-

ление. Губы приоткрыты – внимание, желание, смущение. Губы плотно сжаты – гнев, ненависть, ярость, жадность, эгоизм, замкнутость, упрямство. Уголки губ, направленные вверх (улыбка) – радость, умиротворение, общительность, довольство. Уголки губ, направленные вниз – недовольство. Глаза широко открытые – коммуникабельность, энергия. Глаза прищуренные – хитрость.

Женщине необходимо работать над своей мимикой. Ей нужно приучить свое лицо выражать положительные эмоции. Нужно постараться шире открыть глаза, не морщить лоб, улыбаться, улыбаться, улыбаться. И пусть это будет не актерское мастерство, а искреннее выражение положительных эмоций, ставшее нормой.

Твоя улыбка

Губы и глаза женщины – это зеркало ее души. Наружная красота должна дополняться внутренней. Губы в улыбке очень украшают женщину, но, не всегда. Это зависит от того, какую информацию о женщине несет ее улыбка. Она может быть милой, загадочной, обаятельной, интригующей, соблазнительной, озорной. Она может быть ехидной, жестокой ухмылкой, снисходительной, высокомерной, злобной, ироничной. Это зависит от того, какие чувства испытывает женщина. Когда женщина не улыбается, уголки ее губ опущены вниз, они выражают недовольство, негативное отношение,

грусть, злость. Сжатые губы говорят о скрытности, эгоизме, упрямстве.

Стоит женщине улыбнуться и уголки ее губ поднимаются вверх. Они выражают доброжелательность, открытость, радость. Улыбаться желательно не только тогда, когда действительно хорошо и радостно. Улыбаться желательно всегда. Пусть улыбка будет неизменной деталью женского образа. Улыбка плюс игривый взгляд – это кокетство. Не плохо быть немного кокеткой. Это исключительно женская черта. Она делает женщину привлекательней.

Твой взгляд

Как бы ни были прекрасны глаза женщины, их красоту может еще больше усилить или уничтожить взгляд.

Взгляд может быть открытым и лукавым, пристальным и пронизывающим, может быть бегающим, удивленным, восторженным, а может быть гневным, злобным, испуганным, безразличным.

Конечное, мы не можем выбрать себе одну улыбку и один взгляд на все случаи жизни. Наша мимика все равно будет адекватной нашим эмоциям и соответствовать нашему характеру.

Открытый взгляд говорит о доброте, иногда о женской наивности, иногда о настойчивости. Лукавый взгляд скорее недоброжелательный, недоверчивый к окружающим и вызы-

вающий недоверие. Бегающий взгляд вызывает недоверие и раздражение у окружающих. Пристальный и пронизывающий взгляд женщины может говорить о ее интересе, настойчивости. В худшем своем проявлении он может говорить о злобе и чувстве явного превосходства. Удивленный или восторженный взгляд всегда придает лицу положительную окраску. Завистливый, гневный и злобный взгляды являются носителями отрицательных эмоций и не украшают женское лицо. Эти взгляды – проявление внутренней агрессии. Безразличный взгляд подтверждает внутреннее безразличие. К безразличной красавице интерес пропадает очень быстро.

Если люди близки духовно, у них глубокое взаимопонимание, о них говорят: «Понимают друг друга с полувзгляда». В наших глазах отражается наш характер, переживания, мысли, эмоции, отношение ко всему.

Разновидностей взглядов очень много и невозможно сказать, какой из них больше украсит женщину. Прежде всего, взгляд должен быть адекватным. Даже злой взгляд может украсить женское лицо, если он отражает протест женщины против зла. Безразличный взгляд не украсит красавицу, если она безразлична ко злу. «Язык» глаз очень многогранный.

Взгляд может быть любящий, заинтересованный, добрый, теплый, удивленный, озорной, очарованный, восхищенный, открытый, мечтательный, покорный, дружелюбный, радостный, спокойный, приятный, душевный, ласковый, оценива-

ющий, горящий, томный, смеющийся, просящий, оптимистичный, вздорный, уверенный, кокетливый, жеманный.

Взгляд может быть неприятный, гневный, бегающий, высокомерный, снисходительный, презрительный, жестокий, злой, холодный, безразличный, недоверчивый, ревнивый, колющий, усталый, грустный, прощальный, потухший.

Во взгляде могут отражаться ужас, страх, сомнение, боязнь, ненависть, фантазии, восторг, преклонение, уважение, агрессия, протест, фанатизм, надежда.

Взгляд передает мысли без слов. Чем выше духовность человека, чем выше уровень его интеллектуального развития, тем богаче спектр взглядов его глаз. Здесь перечислены далеко не все возможные варианты. Мы все переживаем разные эмоции, бываем в разных ситуациях, испытываем разные чувства и им соответствуют адекватные взгляды.

Однако, глазам каждой женщины характерен какой-то определенный взгляд, который является условно постоянным. В нем – характер и темперамент. Женщины не смотрят на себя в зеркало ненавистным взглядом. Они любят себя и ласкают взором. Говорят, что глаза – это зеркало души. Испытывая глубокие добрые чувства, мы смотрим на мир добрыми глазами. И в этом тоже женская красота.

Твоя походка

Походка женщины зависит от многих факторов – фигу-

ры, роста, полноты, возраста, настроения, характера, обуви, одежды и даже от образа жизни.

Походка может меняться даже не протяжении одного дня. Она может украшать женщину, а может и безобразить. Есть выражения «летает на крыльях», «плывет, как лебедь», «ходит грациозно». Есть выражения «скачет, как коза», «перекатывается, как утка», «несется на всех парах», «ходит, как цапля», «семенит шашками». Много эпитетов, нелестных сравнений и все потому, что женщина не следит за своей походкой. Можно ходить «от бедра», а можно «скукожиться» и семимильными шагами двигаться, никого вокруг не замечая. Можно ходить походкой дефилирующих моделей. Это красиво, но не всегда кстати и к месту в далекой от подиума жизни. У всех людей разный размер ног. Как правило, у женщин он меньше, чем у мужчин. Если природа подарила ножку, как у Золушки, маленькую, то женщина выглядит беззащитной, кроткой (даже если она таковой не является) и женственной.

Размер шагов, их частота и наша осанка формируют походку. Шаг может быть коротким или длинным. Обычно шаг пропорционален росту. Чем длиннее ноги, тем длиннее будет шаг. Маленьким женщинам характерны, конечно же, шаги не длинные. Они подчеркивают их женскую слабость и врожденную осторожность. Короткий шаг не нужно путать с мелкими семенящими шажками, которые говорят о нервной нетерпимости ее хозяйки, мелочности и назойливости.

Если женщина ходит медленно, скорее всего, она просто относится к флегматикам, может быть она не здорова, а может быть она уставшая или задумчивая. Твердая походка говорит о том, что женщина энергичная, уверенная в себе. Чрезмерно выраженная походка придает женщине мужеподобность и, безусловно, не красит. Если при этом приподнять подбородок, то женщина будет выглядеть высокомерной и тщеславной. «Ходит – нос кверху».

Прямой противоположностью этому варианту является походка с сутулой спиной, опущенной головой, опущенными плечами и «свинцом налитыми» ногами. Если женщина устала – ей нужно отдохнуть. Если она в печали – нужно постараться вернуть себя к радостям жизни. А если это просто привычка? Привычку нужно срочно ликвидировать! Походка может быть еще и неуверенной. Она свойственна неуверенным в себе женщинам, стыдливым, боязливым, недоверчивым.

Походка с чувством собственного достоинства украшает элегантную женщину бальзаковского возраста и старше. Легкая, летящая походка свойственна молодым женщинам. Если она юная, у нее темперамент холерика, а на улице весна, то походка будет «парящей над землей». Если женщина молодая, загадочно-манящая, интригующая, эталонно-красивая, ее походка должна быть грациозной.

Красиво ходить можно научиться. Если походка отражает внутреннее состояние, то походка – это следствие, а внут-

ренное состояние – это причина. Куда бы женщина не шла, нужно думать о хорошем.

«Мир прекрасен», – думая так, она не будет спешить. Она обязательно замедлит шаг, чтобы полюбоваться окружающей ее красотой. Она – частичка этого мира.

«Я самодостаточная», – думая так, женщина обретает ощущение уверенности, независимости, гордости. Ее походка тоже уверенная. Она не сутулиться, у нее ровная спина. Она не идет с опущенной головой и «повисшими» плечами. Подбородок приподнят. Она уверенно смотрит вперед.

«Я красивая», – от одной этой мысли, она вспоминает моделей на подиуме. Как они ходят! Как себя демонстрируют!

«Я любимая», – в женской походке уже чувствуется легкость, очарование, женственность.

«Я счастливая», – на душе легко. Ноги сами отрываются от земли.

Готхольд Эфраим Лессинг, немецкий поэт, драматург, [литературный критик](#), основоположник немецкой классической литературы является автором таких слов: «Очарование – это красота в движении».

Твой голос

Голос женщины является звуковым оформлением ее образа. Он меняется в зависимости от ситуации и переживаемых эмоций. Голосом женщина выражает чувства и свое

отношение ко всему, что ее окружает. Женский голос может быть завораживающим, ласковым, трепетным, любимым. «На свете нет зрелища прекраснее, чем прекрасное лицо, и нет музыки слаще, чем звук любимого голоса», – Жан де Лабрюйер, французский писатель. Женский голос на деловых переговорах очень отличается от голоса в минуты интимной близости. Женщина разговаривает с детьми совсем не так, как с продавщицей в магазине. С мужем и отцом она говорит по-своему, а с мамой и сестрой по-своему. О телефонном разговоре с подругой, который может длиться 40 минут и об его особенностях можно написать отдельную книгу. Почему женский голос такой разный? В разных ситуациях проявляются разные черты характера женщины.

«...Кто объяснит, что значит красота:

Грудь полная иль стройный гибкий стан

Или большие очи? – Но порой

Все это не зовем мы красотой:

Уста без слов – любить никто не мог;

Взор без огня – без запаха цветов!»

Ю. Лермонтов

Располагающий – не вызывает раздражения, приятен для слуха.

Умиротворенный – дарит чувство спокойствия, создает иллюзию согласия, взаимопонимания.

Грудной, низкий – манящий, сексуально-привлекатель-

ный.

Спокойный, тихий – вызывает доверие.

Адекватный – меняется соответственно теме разговора и составу собеседников.

Нежный – располагает к близкому общению, к интимному контакту, к душевной беседе.

Певучий – речь «льется как песня», мягкий, мелодичный, окутывает спокойствием.

Ласковый – это голос любви, жалости, очень женственный.

Настойчивый – говорит об уверенности женщины в себе.

Дружелюбный – располагает к открытому общению, вызывает симпатию.

Мажорный – окрашен в радостные оттенки, оптимистичный, легкий.

Мечтательный – с нотками романтизма, ожидания счастья, предвкушения радости.

С акцентом – раздражает собеседника, оказывает давление на его психику, утомляет.

Хрипловатый – характерен для женщин старшего возраста и тем, кто курит.

Вибрирующий – выдает волнение, неуверенность, боязнь.

Визжащий – подчеркивает женскую слабость, неумение сдерживать свои эмоции.

Минорный – навеивает грусть, плаксивый и ноющий, вызывает жалость.

Кричащий – громкий, резкий, гневный.

Шепот – напоминает о лицемерии, лжи, изворотливости и неискренности.

Важный – говорит о самовлюбленности, властности натуры.

Насмешливый – сарказм, говорит о ядовитости женской натуры.

Шипящий – настораживает и очень отталкивает собеседника.

Твердый – напоминает хорошо поставленный командный голос. Лишает женщину мягкой женственности.

Резкий – не располагает к общению, отталкивающий и даже отпугивающий.

Писклявый – вызывает дискомфорт у собеседника и нежелание к дальнейшему речевому контакту.

Сонный – вызывает чувство непонимания и безнадежность в договоренности.

Быстрый – утомляет собеседника. Не стоит «тараторить без умолку», «говорить с пеной у рта» или «строчить как из пулемета». Эти выражения говорят сами за себя.

Не плохо послушать свой голос в записи. Закрались сомнения? Женщину может ждать открытие. Услышать себя «со стороны» не менее важно, чем посмотреть на себя «со стороны». Нужно оценить свой голос, ведь он часть женской красоты и должен ей соответствовать. Некрасивый голос желательно изменить. На это уйдет время и труд, но по-

лученный результат того стоит.

На восприятие женщины окружающими влияет не только ее голос, но и культура речи. Слова-паразиты, нецензурная лексика, скудный запас слов говорят о плохом воспитании и низкой эрудиции. Для того, чтобы произвести хорошее впечатление, иногда лучше помолчать, чем говорить.

Твои жесты

На каком бы языке не разговаривали люди, они непременно используют еще и язык жестов. Жесты дополняют нашу речь, делают ее более выразительной, яркой, эмоциональной. Иногда жесты даже заменяют слова. Трудно представить себе человека, который абсолютно не использует жесты при общении. Женщины чаще мужчин жестикулируют, потому что женщины более эмоциональные.

Спокойные флегматики и уравновешенные сангвиники менее эмоциональны, с менее выраженным языком жестов. Меланхолики стеснительные и неуверенные в себе люди, поэтому их тоже не назовешь носителями ярких жестов. Активные, энергичные, очень импульсивные холерики говорят громко, быстро и интенсивно жестикулируют. Так они выражают свои эмоции.

Жесты должны быть естественными и логичными, эффективными и сдержанными. Излишняя жестикуляция может испортить впечатление даже о самой красивой женщине.

Некоторые жесты являются просто дурной привычкой. Они машинальные, часто повторяющиеся и ни о чем не говорящие. Это тоже самое, что и слова-паразиты. От таких жестов лучше избавиться. Жесты должны быть простыми и сдержанными.

Красивая женщина всегда использует жесты, которые подчеркивают ее женственность и никогда не использует те, которые делают ее мужеподобной, не воспитанной и грубой.

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.