

Екатерина Логвенок

ПОСОБИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН,

ИЛИ ПРИНЦ СВОИМИ РУКАМИ



18+

Екатерина Логвенок

**Пособие для женщин, или
Принц своими руками**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Логвенок Е. И.

Пособие для женщин, или Принц своими руками /
Е. И. Логвенок — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-04726-6

Оглядываясь на свои прошлые отношения, понимаю, что мои ошибки во всех отношениях были одинаковыми, и что если бы тогда я обладала теми знаниями, которые есть сейчас, этих ошибок удалось бы избежать. Сейчас я счастлива в браке и мой муж стал для меня именно таким Мужчиной, о котором я мечтала практически всю жизнь. Книга основана на личном опыте и "шишках"и, возможно, именно эта книга поможет девушкам избежать разочарований в отношениях и обрести своё женское счастье.

ISBN 978-5-532-04726-6

© Логвенок Е. И., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

1	5
2	6
3	8
4	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

1

Дорогие девочки, девушки, женщины, рано или поздно приходит время, когда мы начинаем мечтать о «Принце на белом коне», но, в итоге, все чаще приходим к выводу, что все мужики – козлы, бабники, альфонсы, маменькины сыночки и т. д. Кто-то пришёл к данному выводу глядя на своего спутника – бывшего или нынешнего, а кто-то – из-за отсутствия хоть какого-то мужчины на горизонте.

Всё чаще встречаются разочарованные друг в друге пары, разбитые судьбы, расколотые браки. Все больше встречается непонимания между представителями мужского и женского пола, все больше одиноких сердец и вопросов: «Почему?»

Нет «волшебной таблетки», приняв которую все мечты сбудутся и жизнь заиграет яркими красками, но есть универсальные правила, которые помогут многим девушкам избежать ненужных ошибок и найти гармонию в отношениях. Ведь всем нам так хочется обычного женского счастья.

Почему книга посвящается именно женщинам? Потому что у мужчин всегда все просто. Они так устроены. Мужчины не выстраивают длинные логические цепочки, не устраивают истерики из-за целлюлита или внезапно выскочившего прыща, не переживают по мелочам, не плачут во время просмотра трогательных мелодрам и не совершают тех ошибок, которые совершаем мы. Не зря говорят, что мужчины умеют думать, а вот нам, женщинам, свойственно додумывать. Даже поговорка существует: «Сама придумала, сама обиделась, сама одумалась.» Нас пытаются понять, разгадать, завоевать, нами восхищаются, нас воспевают в стихах и песнях, о нас снимают фильмы, из-за нас начинаются войны и раздоры, ведь не зря мы – женщины – уникальны, интересны и неповторимы.

Наверняка, замечали в жизни, что у кого-то отбоя от поклонников нет, хоть и «ни кожи, ни рожи – глянуть не на что», а другая – и умница, и красавица, и хозяйка, да все одинока. Кому-то и шубы, и машины, и жизнь в шоколаде, а у кого-то муж три месяца полочку прибить не может. У кого-то счастье на лице солнечными зайчиками играет, а у кого-то скулы сводит от злобы и зависти. У кого-то в отношениях круглый год «медовый месяц, а кто-то погруж в рутине и тащит на себе «мёртвые» отношения из-за страха остаться одной.

2

На самом деле, у каждого человека есть определённые убеждения в жизни, которые чаще мешают человеку, чем идут ему на пользу. Убеждения могут быть как позитивные, так и негативные, но чаще они нам навязаны кем-то: родителями, друзьями, телевидением, интернетом и т. д. «Перебежала чёрная кошка дорогу – к неудаче», «зайдёт в магазин первым мужчина – день будет прибыльным», «женской дружбы не бывает», «обязательно нужно получить высшее образование, чтобы найти хорошую работу», «каждой женщине обязательно нужно родить детей», «все мужчины изменяют» – это лишь немалый список убеждений, с которыми мы сталкиваемся регулярно. Как убеждения влияют на нашу жизнь? «Все мужики козлы!» – услышала однажды девочка от своей матери, которая находится в несчастливом браке либо вообще одна воспитывает детей. Девочка помимо того, что услышала это от самого близкого человека, так ещё и увидела подтверждение сказанным словам – мама плачет, мама несчастлива – виноват мужчина, потому что «все мужики козлы». И всю жизнь подсознательно девочка будет искать подтверждение этим словам. Первая любовь, первое разочарование, неудачные попытки наладить личную жизнь – и девочка приходит к выводу, что мама была права – все мужики – козлы. А паническая ревность откуда у девушек, которые маниакально роются в телефонах своих парней, отслеживают лайки в социальных сетях и требуют удалить все контакты других девчонок? От убеждения, что все мужчины изменяют, которое так же навязано.

«Всем мужикам нужен только секс», «на сайтах знакомств сидят одни извращенцы», «мужчина должен...» – это все те установки, которые мешают нам, женщинам, встретить достойного спутника жизни и быть счастливыми. Рекомендую взять листок бумаги, выписать абсолютно все негативные убеждения, которые придут в голову и напротив каждого написать позитивные убеждения. К примеру, женской дружбы не существует, подруги – угроза для счастливой семейной жизни / женская дружба есть, подруги дают возможность отвлечься от семейной рутины. Когда вы избавите себя от негативных и ненужных навязанных вам установок, то увидите, как жизнь заиграет абсолютно новыми яркими красками.

Установками мы часто руководствуемся и при составлении образа «идеального мужчины». Мужчина должен... И дальше пошёл список требований. Чего только стоит программа «Давай поженимся», в которой очень чётко прослеживается установка – какими должны быть мужчина и женщина, чтобы их союз был удачным.

Часто слышу от свободных девушек в возрасте от 25 до 35 лет, что с возрастом требования выше, поэтому, достойного мужчину найти сложнее. В этом случае, скорее, с возрастом не требования выше, а разочарований больше.

В подростковом возрасте для девочек главное, чтобы был внешне привлекательным, «крутым», чтобы все девчонки завидовали. Девочки переживают все прелести первой любви, первые разочарования, и в возрасте 17–18 лет точно знают, что мужчина должен быть обеспеченным, заботливым, щедрым... потому что уже хочется красивой сказки, которую показывают в фильмах. В этом возрасте мы ощущаем себя взрослыми, но всё ещё хочется чувствовать себя маленькой девочкой, о которой заботятся и дарят подарки.

В возрасте 23–25 лет приоритеты меняются. Девушкам важно, чтобы с мужчиной было о чем поговорить, поэтому, он должен быть умным, важно, чтобы он был надёжным и, что немало важно, перспективным.

Ближе к тридцати всё больше хочется уюта и тепла, поэтому, нам уже нужен мужчина, у которого есть своё жилье и высокооплачиваемая работа, чтобы мог обеспечить семью. К сожалению, многие мужчины в этом возрасте ещё «не нагулялись» и либо ведут беспечную жизнь, абсолютно не задумываясь о семье, либо стараются даже ни с кем не знакомиться для серьёзных отношений с установкой, что всем женщинам нужны деньги – зачем мне такая нужна

– лучше знакомиться на одну ночь. Естественно, женщины разочаровываются, понимая, что всё не то, всё не те, лишая себя надежды на светлое женское счастье.

Ближе к 35 появляется желание «родить для себя», к сорока годам – главное, чтобы был хорошим, к пятидесяти – не сильно пьёт, и слава Богу, а после пятидесяти – пусть бы уже хоть какой-то мужчина появился.

Естественно, я утрирую, но, к сожалению, часто происходит именно так.

Начните работать над собой, выкиньте из головы мусор, возьмите судьбу в свои руки и позвольте себе жить так, как вам хочется. Ведь женщины созданы для того, чтобы быть счастливыми, для того, чтобы дарить любовь и получать её взамен, для того, чтобы приковывать взгляды мужчин и получать от жизни удовольствие.

Хотеть Короля не достаточно, для начала и самой нужно стать Королевой, чтобы этот самый Король вас заметил.

3

Какие женщины привлекают мужчин? Разным мужчинам нравятся разные женщины – блондинки, брюнетки, стервы, тихони, стройные, в теле... Список можно продолжать бесконечно. Вместе с тем, все мужчины сходятся во мнении, что женщина должна быть женственной и ухоженной, а первое, что бросается в глаза мужчин – это изгибы женской фигуры, которые сводят с ума своими плавными линиями.

Это значит – для того, чтобы привлечь внимание мужчины, женщина должна, в первую очередь, следить за собой.

Есть элементарные правила, которые все знают, но не все соблюдают. Я даже не буду затрагивать косметологов, СПА – процедуры и различные хитрости, которые делают нас моложе и привлекательнее – не каждая женщина может их себе позволить. Но вот ухаживать за своей внешностью, соблюдая простейшие правила и рекомендации, могут все.

К сожалению, многие представительницы женского пола даже не задумываются о том, как они выглядят или какое впечатление производят. Кому-то и так всё нравится, а кто-то и хочет измениться, но не знает как.

Немного затрону правила ухода за собой, которые подойдут абсолютно каждой девушке.

Красота и гордость девушек – красивые волосы. При этом, важно уметь правильно за ними ухаживать. Тонкие безжизненные пряди на голове или ежедневный «конский хвост» – это не повод для гордости. Какой бы длинны волосы не были, какую бы причёску вы не носили, самое главное правило – волосы должны быть чистыми. Не важно – сколько раз в неделю рекомендуют мыть специалисты, но если волосы грязные, это сразу бросается в глаза, и как бы вы не выглядели в этот момент, грязные волосы в вашем образе – это как жирное пятно на белой блузке.

Отросшие корни и волосы без укладки также не добавляют шарма вашему образу. Никаких небрежных пучков на голове! Если нет возможности раз в месяц ходить в парикмахерскую на стрижку, научитесь дома укладывать волосы в причёску и обязательно подкрашивайте отросшие корни.

Есть у меня знакомая, которая красит волосы раз в год, аргументируя это словами: «чтобы не портить волосы». Дорогие мои, если вы думаете, что волосы портит только краска, вы глубоко ошибаетесь. Питание, внешняя среда, перепады температуры, неправильное расчесывание, тугие причёски, заколки и т. д. вредят волосам не хуже краски. Иногда, только окрасив волосы качественной краской, можно добиться желаемого блеска и здорового вида волос. Это не значит, что все сейчас встали и побежали красить волосы, но если уж начали, следите за цветом, который имеет свойство выгорать и смываться. И за отросшими корнями.

Если у вас возникло желание отрастить свой цвет волос, а такое желание возникает, наверное, у каждой девушки/женщины, то лучше всего отросшие волосы закрашивать оттеночным шампунем или бальзамом. Вреда для волос нет никакого, так как оттенок смывается, а вот смотреться будет куда приятнее, чем контраст на ваших волосах. Кончики периодически состригайте, и через какое-то время, вернёте свой цвет волос, перестав красить оттеночным шампунем.

Также, не забывайте пользоваться бальзамом, кондиционером и масками для волос. Без них волосам приходится не сладко.

Далее – лицо. Уход за лицом и макияж – это разные вещи.

Многие женщины упускают важность ухода за лицом, а некоторые даже не знают – как это делать и зачем.

Самое важное правило – на ночь смывать косметику! Даже если устали, пользуетесь качественной косметикой или придумали другие причины этого не делать, косметику нужно смы-

вать. За ночь наш организм обновляется, а косметика на лице, пыль, грязь мешает этому процессу. Это неизбежно приведёт к тому, что наша кожа будет дряблой, тусклой, морщины и поры более заметны.

На ночь смываем макияж, очищаем, тонируем и увлажняем кремом.

Утром – то же самое. Периодически балуйте кожу масками и скрабами – в интернете куча как народных рецептов, так и в магазинах полно уже готовых масок.

Забойтесь о своей коже регулярно и тогда ваше свежее лицо не будет долгие годы выдавать ваш возраст.

Переходим к макияжу. Макияж на лице должен быть обязательно, когда мы выходим из дома. И не важно – идём мы в магазин или на дискотеку. Но макияж должен соответствовать времени суток и поводу, для которого вы макияж наносите (вечеринка, свидание, работа и т. д.). Если макияж не вечерний, то он должен быть умеренный. Ваша задача – не закрасить лицо, а придать ему свежести. Не нужно наносить тонну тонального крема, пудры и румян. Макияж нужен для того, чтобы наше лицо, в первую очередь выглядело здоровым. Наш организм находится в постоянном нервном напряжении и стрессе, не говоря уже об экологии, питании и образе жизни. Это негативным образом сказывается на нашей коже – сухость, дряблость, синие круги под глазами, прыщи и т. д., о чем говорила ранее, делая акцент на том, что за кожей лица мы обязаны ухаживать. С помощью макияжа мы освежаем лицо, делая его привлекательнее. Любите вы яркую помаду или красите только ресницы – не важно, главное правило – макияж должен быть максимально естественным. Не делайте из себя разрисованную куклу. Хорошо, если вы умеете правильно пользоваться косметикой и ваш макияж выглядит профессионально, потому как когда неправильно подобран цвет косметики или она скатывается, осыпается и видно – как много её нанесено на кожу – это выглядит жутко. В косметике важно не переборщить. Здесь работает правило – лучше меньше, чем больше.

Особое внимание уделите бровям. Мода имеет свойство меняться – сначала в моде брови-ниточки, потом – естественные, потом – широкие, разноцветные, в тон волос, разной формы и т. д. Какой бы мода не была, сразу говорю, что брови а-ля «Брежнев» – это жутко и полностью сводят на «нет» весь ваш макияж. Не забывайте, что прежде, чем «рисовать» брови, их нужно выщипать. Выщипываем только лишнее и только снизу бровей. Сверху щипать нельзя, брить тоже. Про «брить» сейчас была не шутка. У меня подружка стала выщипывать брови, ей показалось это дело довольно таки болезненным, поэтому, она решила взять станок и немножко «подбрить» ненужное. Одно неосторожное движение руки и половины брови как кот слизал. Не повторяйте ошибок – не можете выщипать сами – обратитесь к специалистам.

По поводу нанесения макияжа – здесь останавливаться не буду – в интернете можно найти кучу правил, рекомендаций и роликов.

Далее – одежда. Самое важное правило во всех сезонах и трендах – одежда должна быть чистой и опрятной! Это даже не обсуждается. Моду затрагивать не буду – она постоянно меняется, тем не менее, важное правило – одежда должна быть удобной, подходить по цветовой гамме (не смешиваем в одном образе больше 3 цветов) и соответствовать тому мероприятию, на который вы собрались (пикник, работа, театр и т. д.). Не стоит носить мешковатую одежду, независимо от вашей фигуры. С помощью одежды всегда выгодно подчёркивайте самые красивые места вашей фигуры, делая акцент на талии, груди, пышных бёдрах и т. д. Не прячьте себя в одежду!

Периодически заглядывайте в свой гардероб, выбрасывайте вещи, которые уже растянулись, выщвели, плохо на вас сидят и освобождайте место для новых поступлений.

Одежда, помимо того, что должна быть чистой, должна быть ещё и выглаженной. Согласитесь, что когда на вас мятая блузка, вы даже у себя не вызываете восторг, не говоря уже об окружающих.

Не забывайте про аксессуары, которые выгодно дополняют образ. Сумочка, ремень, шарфик, головной убор и т. д. – все должно быть в тон, и в тему. Украшения так же должны гармонировать с вашим образом. Не надевайте слишком много украшений – будете похожи на сороку. Украшения должны подходить не только по стилю, но и по возрасту. Массивные камни и бусы подойдут более зрелым женщинам, а вот маленькие колечки и крупные серьги – девушкам.

Особое внимание уделяем обуви. В любое время года и в любую погоду обувь должна быть чистой, вычищенной и не стоптанной. Главный козырь женщины – это умение носить каблуки. Туфли и платья должны быть в гардеробе каждой женщины! Даже если это неудобно и не практично. Если не умеете носить высокий каблук, начните с более удобного. Самый оптимальный вариант – каблук 3–5 см – и для ног не тяжело, и фигура сразу становится стройнее и легче. Ещё раз повторяю – женщина должна носить платья и каблуки – это наша женственность, это – наше оружие.

Маникюр. Обязательно следите за ухоженностью своих рук и ногтей. На руки в процессе общения внимание обращают всегда. Утром и вечером смазывайте руки увлажняющим кремом, чтобы кожа на руках не была сухой, грубой и потрескавшейся. Обязательно делаем маникюр и ухаживаем за ногтями. Понятно, что не у всех есть возможность и время делать маникюр в салоне. Вы и сами можете дома уделить себе любимой час времени, придать форму ногтям, обрезать кутикулу и покрыть ногти лаком. Следите за тем, чтобы со временем на лаке не было сколов, потёртостей и т. д.

Ещё Коко Шанель в своё время говорила: «Руки – визитная карточка девушки, шея – её паспорт, грудь – загранпаспорт».

Поэтому, руки должны быть ухоженными, шея – открыта, грудь – подчёркнута.

Не прячьте шею в свитера с горлом и шарфы! Открытая шея – это женственно и красиво. Если, в силу возраста, ваша шея не такая тонкая и красивая, как в молодости, кокетливо повязанный шарфик или платок придадут вам особый шарм. Если шея у вас открыта, то одежду выбирайте таким образом, чтобы шея служила указателем к груди, но грудь при этом, должна быть закрыта и, ни в коем случае, не должно быть видно нижнее бельё! Оно на то и нижнее, чтобы его было видно только сняв одежду. Помните – чем меньше мужчины видят голого тела, тем загадочнее мы для них.

Что касается нижнего белья, девушки, женщины, дамы, никогда не жалеете денег на дорогое, красивое бельё! Многие берут бельё практичное и удобное, не задумываясь об эстетической привлекательности белья, обуславливая это тем, что его все равно никто не видит. Это грубейшая ошибка! В первую очередь вы одеваетесь для себя, а потом уже для мужчин. Когда женщина носит красивое бельё, она уверена в своём совершенстве и неотразимости. Именно эта уверенность притягивает мужчин. Даже если на данный момент у вас нет мужчины, даже если вы уже 20 лет замужем и считаете, что вашему мужу все равно как вы выглядите, одевая нижнее бельё, вы должны быть уверены, что если вдруг вам придётся сегодня раздеться, вам не будет стыдно за внешний вид вашего белья! Ещё раз повторю – не важно, куда вы собираетесь идти в этот момент – вы должны всегда быть на высоте! Ведь, может, начиная день с похода в поликлинику, вы закончите его романтическим ужином.

Помните о правильно подобранном белье. Бельё не должно давить или быть слишком свободным. Выбираем по размеру и по форме груди (опытный продавец в хорошем магазине всегда поможет с выбором).

Не забывайте ни в коем случае про эпиляцию. Единственные волосы, которые у нас должны быть – это волосы на голове, брови и ресницы. От остальных мы категорически избавляемся любым удобным способом. Если вы думаете, что через колготки волос не видно, а над губой – мать-природа наградила, то вы ошибаетесь. Все это очень заметно и бросается в глаза.

Ну, и вишенкой на торте должен быть запах. Ни для кого не секрет, что наше подсознание привлекает именно запах человека, с которым мы общаемся. Поверьте, запах пота и несвежей одежды ещё никого не привлекал. Ваше тело всегда должно быть чистым. Не забывайте пользоваться хорошим дезодорантом, ну и парфюм... Не тратьте деньги на дешёвую туалетную воду. Запах выветрится ещё до того, как вы выйдете из дома. Купите дорогой, хороший парфюм, но обязательно подберите свой. В магазинах всегда есть тестер. Нанесите тестер на запястье или на шею и походите с ним день, для надёжности спросив у окружающих (лучше у мужчин) чувствуют ли они аромат и нравится ли им запах. Если вы запах не чувствуете, а окружающие чувствуют – парфюм вам подходит. Если аромат оценили представители противоположного пола – берите.

Перед выходом из дома станьте перед зеркалом (зеркало желательно во весь рост). Если ваш образ вам нравится, переоденьтесь. Если вызывает у вас восторг – смело выходите из дома.

В каждой женщине есть недостатки и достоинства (изюминки). Недостатки мы всегда скрываем (о них должны знать только мы), достоинства подчёркиваем. Именно это даёт нам возможность быть безупречными. В этом женская сила и мужская слабость.

4

Красивая женщина – какая она? Что делает женщину красивой и привлекательной? Модельные параметры? Яркий макияж? Стильная одежда? Женщину красивой делает уверенность в себе и умение себя подать. Наверняка замечали, что есть девушки, женщины, внешне ничем не примечательны, но ведут себя так, как будто весь мир у их ног, и мужчин это привлекает. Да, можно забрасывать их камнями, шептаться за спиной и тихо ненавидеть, но от этого их самоуверенность не убавится и мужчины меньше обращать внимания не будут.

Откуда же берётся уверенность в себе? На самом деле, это довольно-таки долгий и упорный труд в борьбе со своими комплексами. Комплексы появляются тогда, когда мы начинаем себя с кем-то сравнивать. Чаще всего это сравнение идёт не в нашу пользу. Никогда ни с кем себя не сравнивайте! Единственный человек, с которым вы можете себя сравнить – это вы вчерашняя. Запомните, дамы, вы – уникальны! Каждая женщина – это неповторимое создание со своей красотой, со своим очарованием, со своим внутренним стержнем. Только когда вы сами в себе это увидите и сможете принять себя такой, какая есть, тогда в вас увидят это окружающие.

Предлагаю сделать небольшое упражнение. Станьте перед зеркалом, разденьтесь, внимательно осмотрите себя с ног до головы и скажите вслух – кого вы видите в зеркале, опишите себя. Дальше назовите – что вам в себе нравится и затем опишите – какой вы хотели бы себя видеть. Это может быть, к примеру, так: «Толстая, с тонкими волосами, бледной кожей, но с красивой улыбкой и ровными зубами.» Нравятся могут красивые глаза, длинные ресницы, тонкие пальцы на руках, родинка на щеке... Да что угодно! Главное, чтобы вы смогли разглядеть в себе привлекательность. Ну, и какой себя хотите видеть: «Стройная, с длинными красивыми волосами, хочу приковывать взгляды мужчин, быть уверенной в себе с большой грудью и маленьким размером ноги...»

Так вот, прежде, чем стать той, которой вы хотите, нужно поработать над той, какая вы есть. Чаще всего, мы видим надуманные комплексы, которые беспокоят только нас и окружающих не видны.

Как-то познакомилась с девушкой, которая внешне была ну, очень привлекательна. Парни головы сворачивали, когда она мимо проходила. Несмотря на свою внешнюю привлекательность и мягкий характер, у девушки никогда не было отношений. Даже друзей, по сути, не было. Всё потому, что она съедала себя комплексами. Ей не нравилось в себе абсолютно всё. Она даже в зеркало редко смотрела, так как видела в отражении уродину. Ходила всегда с опущенными плечами и взглядом в пол, ненавидя себя за свою внешность. Оказалось, что комплексы пришли за ней из далёкого детства – дразнили в школе, не любила мама... И вот то, что ей внушили в детстве, что она некрасивая, никому не нужная и т. д., ушло за ней во взрослую жизнь. И это страшно, на самом деле. Без квалифицированной помощи специалистов здесь не обойтись. Если же у вас комплексы не такие глубокие, но всё же есть, с ними можно и нужно бороться!

Разложите свои недостатки и свои достоинства на чашу весов. Выпишите на одном листе бумаги свои достоинства – все, которые найдёте – внешность, характер, навыки, личные качества, а на другом листе бумаги – свои недостатки – все, которые найдёте. Так вот, если на весах перевешивать будет чаша с недостатками – ещё рано работать над самоуверенностью. В таком случае сядьте и найдите в себе достоинства в таком количестве, чтобы минимум на одну позицию достоинств было больше, чем недостатков.

С этого дня ежедневно повторяйте вслух свои достоинства, как мантру: «Я добрая, я красивая, я пунктуальная, у меня милая улыбка, я хорошая хозяйка, я люблю животных и т. д.». Делать это нужно до тех пор, пока вы не полюбите себя за эти достоинства, пока вы не начнёте ими гордиться.

Ведите «Лист благодарности». Каждый день записывайте – за что вы можете себя похвалить. Пусть даже это будут мелочи, но похвала должна быть обязательно. Вовремя встала, сделала зарядку, начала читать книгу, сдержалась, чтобы не поругаться с соседкой, приготовила вкусный завтрак и т. д. Научитесь радоваться мелочам и ценить то, что есть, тогда вы поймёте, что вы – счастливая Женщина!

Любите своё тело. Всё, что вы делаете, вы должны делать с пользой для души и тела. Кормите своё тело качественной пищей, делайте своему телу зарядку, расслабляйте своё тело массажем и горячей ванной, и ваше тело будет вам благодарно. Включите утром свою любимую музыку, потанцуйте перед зеркалом и заряд бодрости и энергии гарантирован вам на весь день. Благодаря энергичной музыке даже уборку из рутинной работы можно превратить в удовольствие, ритмично двигаясь во время уборки и пританцовывая.

Почему большинство женщин не довольны своей фигурой, при этом, не у каждой получается привести своё тело в порядок?

Кто-то утверждает, что и так все устраивает, а кого не устраивает – это его проблемы, при этом, на самом деле, просто не может похудеть.

Кто-то постоянно сидит на жёстких диетах, а вес все равно предательски возвращается.

Почему так? Когда мы лишаем наш организм всех радостей, к которым он привык – сладкое, жирное, солёное и т. д., организм начинает протестовать и становится в позицию защиты. То есть, организм понимает, что происходит что-то, что не нравится хозяину тела и пытается защитить хозяина от воздействия «негативных» факторов. Нам ведь не нравятся диеты? Вот они и не работают.

Почему все диетологи сперва рекомендуют принять и полюбить своё тело? Когда мы любим своё тело, нам хочется сделать для него что-то приятное – ухаживать за ним, кормить полезной пищей, баловать массажами и другими приятностями. Организм понимает, что вам это нравится, что вы получаете от этого удовольствие и принимает все действие на благо вашему телу. Лишние килограммы быстро уходят и не возвращаются потому что организму приятно от того, что вам нравится ваш внешний вид и тело себя хорошо чувствует. Поверьте, я знаю, о чем говорю.

Прежде чем приступить к какой-либо диете, уберите для начала, все мучное, сладкое и жирное из рациона и замените это свежими овощами и фруктами. Поверьте, этого будет достаточно, чтобы ваш организм почувствовал себя лучше, а вес стал постепенно уходить.

Хвалите себя за каждый ушедший килограмм. Поставьте себе план и мотивацию после достижения желаемой цифры. Например, минус 5 кг и иду в СПА-салон, за каждый ушедший килограмм лишнего веса покупайте себе килограмм любимых фруктов и т. д. Худеть вы должны с удовольствием.

Смысл любой диеты заключается в том, чтобы есть часто, но маленькими порциями.

Спорт должен быть в нашей жизни! И не потому, что мы должны быть стройными и подтянутыми, а, прежде всего потому, что большинство людей ведёт малоактивный, сидячий образ жизни и физическая активность нам просто необходима для нашей жизнедеятельности. Ваше тело будет благодарно даже элементарной утренней зарядке. Любите своё тело.

Помимо малоактивного образа жизни, на наш организм негативно влияют стрессы и их последствия.

Стрессам подвержен каждый, независимо от пола, возраста, семейного положения, статуса, состоятельности и т. д.

Источники стресса:

- информационные – новости из телевидения, интернета чаще несут негативную информацию, которая влияет на наши переживания и эмоциональное состояние;

- мелочи в нашей жизни – опоздали на маршрутку, сел мобильный телефон, заела молния в сумочке и т. д.;

– завышенные ожидания, когда мы нарисовали в голове идеальную картинку, но, в результате, все пошло не так, как хотелось бы;

– наш внутренний диалог – кто, как не женщины умеют себя накручивать, додумывать историю и раздувать проблему там, где её нет? Когда у нас все в жизни хорошо, мы понимаем, что так не бывает, и начинаем искать проблему из-за которой мы сможем попереживать и успокоиться;

– люди, которые нас раздражают – на них отдельно остановимся;

– наше личное время – наш день расписан по минутам: сон, работа, еда, приготовление еды, дорога, магазины, домашняя рутинная работа, интернет, личное время... и когда в нашем повседневном графике что-то идёт не по плану, мы начинаем нервничать.

Нервная женщина – это тайфун, который не только мужчин отпугивает, но и отбивает всякое желание у окружающих общаться с такой женщиной, да и для самой женщины в её раздражительности нет ничего приятного.

Как же нам успокоить свою нервную систему?

Каждый день уделяйте время себе любимой. Хотя бы 30 минут для того, чтобы почитать книгу или послушать музыку, заняться йогой, принять ванну, сделать масочки, посмотреть любимую передачу и т. д.

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.