



Элиза Танака

# ШКОЛА ГЛАМУРА

в 10 простых уроках

Элиза Танака

**Школа гламура в  
10 простых уроках**

«Неоглори»

2007

**Танака Э.**

Школа гламура в 10 простых уроках / Э. Танака — «Неоглори»,  
2007

Простое и доступное руководство по основам гламура. 10 простых и эксклюзивных уроков представляют собой программу комплексного обучения. Урок за уроком вы становитесь все сексуальнее и приобретаете гламурный шарм.

© Танака Э., 2007

© Неоглори, 2007

## Содержание

1. Три элемента гламура	5
Гламур и внутренняя красота	6
Чувственная женственность	8
Роли, которые мы играем	10
Гламурная элегантность	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Э. Танака**

## **Школа гламура в 10 простых уроках**

### **1. Три элемента гламура**

- Первый элемент – это дух: резкий, прямой и бескомпромиссный социальный стиль, одновременно уравновешенный и нестандартный, а также смелый и сдержанный.
- Второй элемент – это кокетство или шарм, обаяние: флирт со сдержанным эротизмом. Женщина, которая обладает такими качествами очаровательна, но не вульгарна или распутна.
- Третий элемент – это утонченность манер, стильность или шик, скромный и непритязательный. Мужчины полагают, что идеальная красота сдержана, но обязательно совершенна и всегда обаятельна.

## Гламур и внутренняя красота

Каждая женщина от рождения запрограммирована на желание нравиться людям. Наверное, это у нас от Евы. Но все мы реализуем это желание по-разному. Кто-то пропадает в тренажерном зале, желая иметь фигуру богини, кто-то большую часть времени уделяет своему личику и прическе, а кто-то предпочитает делать и то, и другое. Но в любом случае, а особенно это отмечают мужчины, для женщины важным приоритетом является ее внутренняя красота. Ведь именно она наполняет смыслом, блеском и сиянием нашу внешнюю привлекательность, именно она наделяет нас обаянием, гламуром и шармом и еще чем-то магическим. Что же таится в этих двух таких загадочных словах – «внутренняя красота»?

Возможно, это наша душевность и открытость по отношению ко всем людям, а не только к тем, кого любим; умение слушать, сочувствовать и сопереживать; производить хорошее впечатление на всех окружающих людей и очаровывать мужчин, стойкость характера и желание в любых ситуациях оставаться оптимисткой; это умение бороться с комплексами и социальными штампами, умение заряжать любовью к жизни всех, кто вокруг. Возможно. Пишу об этих качествах и думаю: прямо идеал какой-то получается. Но все, что я перечислила выше, не мои мысли – это желание мужчин видеть около себя именно такую женщину, обладающую именно такими чертами характера.

Мне кажется, выражение «не родись красивой, а родись счастливой» сказано о нашей внутренней красоте, о тех качествах, которые и делают женщину по-настоящему привлекательной. Знаете, меня в свое время поразили слова одной голливудской актрисы: «Я знала женщин, которых нельзя назвать красавицами, но уверенность в себе и чувство юмора делали их центром внимания в любой компании. И, наоборот, мне приходилось видеть ослепительно гламурных женщин, которым хотелось заклеить рот скотчем». Уникальная фраза. Как часто бывает так, что смотришь на женщину и просто поражаешься ее обаянию, энергичности, уверенности в себе, хотя, если оценивать ее по традиционным канонам красоты, она и вовсе не красавица. Но она излучает такую ауру магнетизма, так зажигает своей внутренней красотой, что совершенно неважно, каков ее внешний облик, мужчин притягивает к ней, как пчелок на мед.

Но бывает и по-другому, смотришь на женщину: просто красавица, глаз не оторвешь, личико ухоженное, точеная фигурка, а познакомившись поближе, видишь – пустышка, как «обманка»-конфетка под яркой мишурой фантика. И весь этот вакуум внутри, чрезмерное себялюбие и пустота, не дают ни одной зажигательной искорки и совершенно не греют. Безусловно, первое впечатление мы при знакомстве составляем по внешности, а как насчет – второго, третьего, четвертого... Загадка природы? Да нет, просто внутренняя красота зажигательна, тогда как холодность способна оттолкнуть любого мужчину. Пишу эту фразу и почему-то вспоминаю сказку Андерсена: помните, как горячее доброе сердце любящей Герды отогрело Кая, и это на фоне ослепительно прекрасной, но такой холодной Снежной королевы.

Частенько просматривая женские глянцевого журналы, я поражаюсь рассуждениям о чудодейственных превращениях женщин в гламурных красавиц с помощью современного макияжа. Может быть многие женщины со мной и не согласятся, но я считаю, что попытки создать свою красоту изнутри дадут не меньший результат, да и обойдутся дешевле. Нет, я, конечно, не против макияжа и стилистов, я совершенно согласна, что женщины, над которыми поработали высококлассный модельер и визажист выглядят прекрасно. И уже хотя бы потому, что чувствуют себя уверенно. Разумеется, новая стрижка и модная одежда придадут любой женщине внешний лоск. Но если за этим внешним лоском скрывается склочный, капризный, несдержанный характер или незащищенность, нерешительность и несчастливость, то никакие

тени, тушь, румяна, прическа и самое сногшибательное платье от Армани не спасут от одиночества.

Если женщина открыта душой навстречу всему миру, если она излучает радость и живет в согласии с собой – она счастлива и просто не может быть некрасивой. Такая женщина более привлекательна для своего партнера. Из чего или из каких основ складывается наша внутренняя красота, какими качествами должна обладать гламурная женщина, давайте чуть подробнее разберемся с этим.

## Чувственная женственность

Любая женщина, если только она не сознательно выбирает одинокую жизнь, мечтает встретить свою вторую половину. Нам просто необходимо любить и быть любимыми. Без нее мы похожи на чахнувший цветок, но если его подпитать дождем любви он расцветет, запахнет и даст плоды.

Конечно, женская психология – тонкая штука, природа даже внешне сделала нас отличными от мужчин. Но одно я знаю точно, если женщина что-то, а главное кого-то захочет, она может горы свернуть, осушить болота, повернуть реки вспять (образно, конечно), лишь бы добиться своей цели. Наконец, процитирую русского классика: «Коня на скаку остановит...», ну и так далее. И уж точно я знаю, что на пути к цели женщина может, когда захочет, перевернуть свой внутренний мир с ног на голову. Знаю на собственном опыте. С детства, а я была вторым ребенком в семье, меня баловали и сильно любили, как младшую. Эта чрезмерная любовь вылилась в некоторые, скажем, не совсем приятные черты характера. Я, конечно, не была склочной, но эгоизма, чрезмерного себялюбия и гордости было больше, чем надо. Повзрослев, я встретила своего принца, который также, как и я, обладал всеми этими чертами характера. Недаром говорят: «Нашла коса на камень». Первые два года мы только и делали, что доказывали друг другу, кто в доме хозяин, пока, в конце концов, я не поняла – так дальше жить нельзя, мы просто расстанемся. Но я очень любила этого человека, люблю его до сих пор и до сих пор считаю его своей второй половинкой. Что же мне было делать? А выбора было всего два: либо меняться самой, либо остаться одной. Я выбрала первое и счастлива уже много лет. Конечно, мне пришлось нелегко, попробуйте-ка сами целиком и полностью изменить свой характер! Но я то знала, что творю свою будущую жизнь, и как умелый, а может и не совсем умелый скульптор начала художественную лепку себя изнутри. Это потребовало терпения и дисциплины, но в итоге у меня получилось. Чем и делюсь с вами. Давайте попробуем разобраться, каковы они, основы внутренней красоты, и какие черты характера так притягивают мужчин. Наша психология во многом отличается от мужской. Нам присущи тонкость чувств, нежность, гибкость, отзывчивость и доброта, мы во многом способны к пониманию других и состраданию. Именно наша тонкая чувственность выступает как огромное достоинство в глазах мужчин, она особенно делает нас привлекательными и неотразимыми. Отнюдь не блеск внешней привлекательности. И хотя мужчины много говорят о том, что они бы хотели видеть нас столь же красивыми, как Венера, не верьте – они лукавят. Мужчинам нравятся чувствительные, утонченные женщины, обаяние которых проявляется в деликатности и тактичности, в способности беззаветно отдаваться любимому, переживать за него и уметь жертвовать чем-то ради него. Они хотят, чтобы женщина умела подчиняться (прошу не путать нашу мудрую хитрость в этом вопросе и беспрекословное подчинение с откровенным заглядыванием в рот, что раздражает мужчин), потворствовала вкусам, привычкам и капризам мужчины. Они говорят, что не любят кокеток, но так и жаждут, чтобы мы слегка пококетничали, напустили на себя «недоступность» и «таинственность». А как вы думали? Да, мужчины от природы завоеватели, им просто нравится покорять и охотиться. Эти чувства заложены еще с тех пор, как наши предки жили в пещерах. Легкая женская доступность не дает простора мужской фантазии, она скучна и быстро надоедает. Для сравнения приведу один пример: у нас с мужем был общий друг, так вот, он не уставал мне повторять и доказывать, что очень любит картофельное пюре, но есть его изо дня в день не может, что для разнообразия ему не хватает жареной картошки. И если кто не догадался, он имел ввиду совершенно не картофель, а женщин. Вот такое у некоторых мужчин образное сравнение. Конечно, хорошо быть мягкой, послушной, покладистой, удобной, безропотной... Но стоит ли? Вам случайно не напоминает хорошо выдрессированную служебную собаку? Так вот, женщин с перечисленными качествами не надо завоевывать, они



всегда рядом и готовы услужить. А мужчина по своей природе кто? Рыцарь – ему поединок с завоевателями подавай, а если завоевал, никогда не отдаст.

О, наше женское очарование, воспетое в прозе и поэзии, запечатленное в скульптуре и на картинах художников! Милые мои, нас природа наградила таким мощным оружием, что по силе его воздействия мы можем смело соперничать с торнадо, сметающим все на своем пути. Женское очарование, которое так притягивает мужчин, наша утонченная чувственность и чувствительность могут проявляться во всем – в мимике, во взгляде, в интонациях и движениях, в тембре голоса. Один лишь взгляд, едва уловимое движение бровей, невинное выражение личика – и вот уже ни один мужчина не может остаться равнодушным. Притягательная сила очарования женщины объясняется тем, что природа щедро одарила нас интуицией и внутренним чутьем в вопросе любовных отношений.

Но не допускайте, чтобы ваша чрезмерная эмоциональная чувствительность обернулась против вас и превратилась в недостаток. Если женщина слишком часто испытывает волнение, сильнее других переживает, особенно по пустякам или незначительным ситуациям, то со временем превращается если не в истеричку, то в растерянную и неустойчивую плаксу точно. Различного рода испытания и неудачи не должны одерживать над нами верх, не должны превращаться для нас в непреодолимые проблемы. Чтобы этого не произошло, будьте стойкими оптимистками, ведь мы это умеем, контролируйте свою восприимчивость, чувствительность и не давайте эмоциям перехлестывать через край нашей тонкой души.

По роду своей работы я часто общалась с мужчинами и мне было очень интересно, какие женские «грехи» мужчины ставят на первое место. Как оказалось – это вздорность, склочность и излишняя болтливость. Я совершенно согласна с ними, думаю, что и вы со мной согласитесь: женщина, позволяющая себе быть «торговкой на базаре», не может претендовать на звание желанной. Напротив, наша деликатность и такт, которые проявляются в гибкости нашего поведения и характера, наша способность, учитывая конкретную ситуацию, считаться с характером, привычками и темпераментом мужчины, наша женская хитрость и умение использовать даже наши слабости и недостатки делают нас великими дипломатками в тонкой игре под названием «обольщение».

Никогда прямота, жесткость и категоричность высказываний (даже если вы чувствуете, что правы) не окажут на мужчину такого воздействия, как наши женские хитрости и средства: наши слезки, приступы нежности, демонстрация преданности и полного подчинения, беспомощность и отчаяние, раскаяние за допущенную ошибку и решимость вот сейчас, сию минуту, начать бороться со своими недостатками. В арсенале каждой из нас есть громадное количество средств, нужно только умело пользоваться ими.

Своими женскими хитростями мы способны умиловить, растрогать, обезоружить и обвести вокруг пальца даже самого сильного и мужественного мужчину. Причем даже тогда, когда бываем неправы. Но это прекрасно.

Пусть хитрость, деликатность и такт будут вашим оружием, нежели склочность, прямолинейность и любовь резать правду в глаза. Ну не любят мужчины, когда женщины прямолинейно указывают на их недостатки. Хитрость умной женщины позволяет еще больше возбудить к себе мужской интерес, вызвать страсть и желание.

Наша гибкость позволяет (тогда, когда нам это необходимо) быть покорной, приспособливаться, легко маневрировать в различных ситуациях. Когда необходимо – выставить коготки (умело, конечно), а когда и проявить преданность, удовлетворить все потребности любимого человека, побыть нянькой, уберегая от неприятностей, помочь, поддержать, порадоваться победам.

Станьте умелым дипломатом, лавирующим в трудных ситуациях, поверьте, это ценится больше всего. Ну какой мужчина не оценит женское самопожертвование, заботу и отказ от своих желаний в пользу его, единственного и любимого.

## Роли, которые мы играем

Одним из грехов, который чаще всего называют мужчины, является женская болтливость. Только попрошу не путать умение вести разговор, слушать собеседника, вовремя вставляя фразы, и легкомысленную, безалаберную, бестактную болтовню. Мужчины часто жалуются на то, что женщины слишком много болтают. Но, честно говоря, я с ними не совсем согласна, мне чаще встречались мужчины-болтуны, нежели женщины. Откуда появились все эти мифы, что у женщины «язык, как помело», «без костей» или что мы «часами висим на телефоне»? Наверняка, не от женщин. Но как бы то ни было, если мужчины считают это нашим недостатком, стоит учитывать их мнение. Действительно, в жизни встречаются ситуации, когда женщина своей болтливостью, своим неумением держать «язык за зубами», позволяет вслух, в открытую, высказывать многие бестактности, которые не следовало говорить. Что же больше всего раздражает мужчин в женской болтливости?

Есть некоторые темы – табу, которые женщины должны обходить десятой дорогой. Острее всего наши мужчины реагируют на женские замечания об их сексуальности и внешности. Не менее отвратительными для них являются насмешки по поводу социального статуса, профессиональной состоятельности, денег или амбиций. Ни один представитель мужской братии, только если он не философ и не пофигист, не любит, когда принижают их заслуги и выставляют напоказ промахи, когда, даже в шутку, насмеваются над тем, что им нравится. И упаси Бог, высказать мнение о достоинствах их соперников, неважно в любви или на работе. Многие мужчины настолько амбициозны, что любое высказывание о том, что их машина, костюм, часы, ручка, вообще любая собственность не высшего качества мгновенно вызывают яростную реакцию. Хобби мужчины – вообще святое дело, никто не имеет права критиковать его друзей, рыбалку, футбол и так далее. По мнению мужчин, именно наше женское нежелание умалчивать о недостатках, а говорить можно только про заслуги и достоинства, является нашей бестактностью и болтливостью.

Отсюда вывод: если вы хотите только очаровывать мужчину, иметь у него успех, стоит научиться вовремя прикусывать язычок зубами. Даже если вы уверены в своей правоте, никогда не давайте себе повод демонстрировать превосходство. Ваши советы будут для мужчины ни чем иным, как способом продемонстрировать его бестолковость, а это ужасно злит уязвимое мужское самолюбие. Недаром про мужчин говорят, что они, как дети, а дети не любят поучений и нотаций, они стремятся бунтовать и делать все наоборот. В общении с мужчиной не опускайтесь до материнского брюзжания, возможно в детстве его мама только и делала, что пилила и воспитывала. А тут еще и вы, с теми же замашками, которые ему так надоели в детстве. Помните как про хитрость, так и про деликатность – только тактичная женщина способна приподнести мужской недостаток так, что мужчина сам сделает шаг к решению избавиться от него, причем он будет на сто процентов уверен в том, что принял решение сам, без женской подказки.

Никогда не позволяйте себе открыто высказывать все мужчине прямо в лицо. Добьетесь только противоположного эффекта. Из чисто врожденного от природы упрямства мужчина будет делать все по-своему и наоборот. Как часто наша женская бестактность в порыве гнева переходит в грубость. И грубость – это не только бранные слова или мат. Иногда замечание, сказанное с сарказмом или неприязненным тоном, или не к месту, способно унижить человека сильнее, чем брань. Наверняка, многие из вас встречали женщин, которые считают, что имеют право всегда, везде и всюду высказываться прямолинейно и откровенно. Я надеюсь, что вы сами не из таких.

Нельзя быть безжалостной, бесчеловечной и ранить человека, даже в порыве самого праведного гнева. Многие свои недостатки мужчина знает и так, без вашего участия. Так что не стоит выставлять себя в столь дурном свете.

А теперь о том, какие гламурные роли не следует играть в общении с мужчинами. Про болтуню я уже писала, хочу только добавить, что такие женщины чаще всего в разговоре пытаются «перетянуть все одеяло на себя». Они настолько сильно хотят завоевать внимание, что больше раздражают, и не дают собеседнику даже раскрыть рот. Без видимой причины болтушка часто прерывает ход беседы, требуя к собственной персоне только повышенного внимания. А ведь золотое правило общения заключается в умении выслушать, искренне интересоваться собеседником, а не только тем, что сам говоришь.

Полная противоположность вышеописанному типу – женщина с завышенным чувством застенчивости и обидчивости. Она больше молчит, боясь показаться глупой и смешной. Любое выражение или слово примеряет на себя, как новое платье, болезненно реагируя на все, что даже и не касалось ее личности. Страх осуждения для такой женщины гораздо сильнее, чем потребность понравиться и как-то заинтересовать мужчину. Если вы не хотите послужить поводом для насмешек, почаще демонстрируйте свою уверенность, наверняка есть много тем, в которых вы можете блистать как оратор.

Следующую роль можно назвать «неприступная, холодная леди». Казалось бы, что в этом плохого. Но на любые попытки перейти к открытому, более доверительному общению такая женщина отвечает, как ежик, которого хочешь погладить, но нет, иголки не дают. Будучи такой же трусишкой, как застенчивая женщина, «неприступная леди» боится показать свою эмоциональную чувствительность. Конечно, этот страх связан с вашей легкоранимой натурой, но поверьте, никто не собирается вторгаться с силой в ваш внутренний мир. Побольше уверенности в себе и открытости, ведь это совсем несложно.

Следующая роль – это «почемучка». Такая женщина просто замучит вопросами своего избранника, но не в надежде получить ответ, нет, она сама знает все ответы на все вопросы. Такому типу женщин могу только посоветовать почаще сдерживать свои эмоции и больше думать перед тем, как спросить в очередной раз.

Снобизм, желание всегда только поучать и критиковать – роль еще одного типа женщины. Она настолько уверена в высоте своего полета, она настолько «важная птица», что даже легкие подколки вызывают у нее шквал отрицательных эмоций. Такая женщина действительно может занимать высокое положение в обществе, но нельзя, чтобы статус и гордыня перевешивали доброжелательность и умение внимательно выслушать собеседника.

«Скучающая роль» – это роль женщины, которая всем своим видом только и умеет показать: «ну когда же другие начнут меня развлекать». Опасная роль, с такими женщинами скучно и однообразно, ни один мужчина не любит выставлять себя в образе клоуна, развлекающего толпу. Женщина такого типа оживляется лишь тогда, когда речь заходит о ней лично. В остальных случаях она всем своим видом демонстрирует молчаливую обиду: «Вот стою я тут, такая распрекрасная, а на меня никто не обращает внимание». В таком случае советую задать себе вопрос: «Почему я так равнодушно отношусь к людям?».

Следующие гламурные типы одни из самых притягательных для мужчин. Самая лучшая роль для женщины – это роль хорошей и внимательной собеседницы. Такая женщина умеет терпеливо выслушать, посочувствовать, порадоваться, быть внимательной к каждому сказанному слову или предложению, найти общую тему для разговора. Своей доброжелательностью и открытостью она позволяет мужчине общаться на равных, не допуская ни болтливости, ни важности себя, ни холодности.

Также я могу с уверенностью сказать, что мужчин притягивают романтические и мечтательные натуры. Они излучают вокруг себя столько нежности и теплоты, что просто завораживают мужчин. К тому же в компании с такой женщиной мужчина чувствует себя рыцарем

и защитником. Чувство ее такта дает возможность собеседнику ощутить себя просто необыкновенным человеком, что и является притягательной силой этого образа.

Оптимизм и радостное восприятие окружающих – еще одна великолепная роль для гламурного обольщения. Оптимистка излучает столько восхищения и радости, что своей доброй энергией способна заряжать все вокруг. Мужчинам нравится, когда женщина не ноет и не жалуется, а открыто проявляет эмоции и чувственность.

Экстравагантная женщина способна заморозить любого мужчину своей противоречивой экзотической натурой. Как никто другой, она любит новое, неизведанное и необычное, поэтому умеет находить развлечения для себя и окружающих. Своим магнетическим очарованием способна вскружить любую, даже самую холодную, мужскую натуру.

Все роли, описанные мною хороши, но главное, всегда и везде оставаться доброжелательной, открытой, веселой, доброй и излучать нежную улыбку.

При таких качествах, уверяю вас, ни один мужчина не останется равнодушным собеседником. Мужчины – они, как дети: если вы естественны, то потянутся к вам, но не дай бог распознают фальшь, тогда можно ставить крест на обольщении.

Как часто вы в жизни замечали, что женщина с самым обычным лицом пользуется большим успехом у мужчин, чем красавица! В чем такая загадка природы и почему такая явная несправедливость? А ответ довольно-таки прост – это великое обаяние. Да-да, я не ошиблась – именно великое. Женщина со средненькой фигуркой и невыразительным лицом излучает такой внутренний свет, что ни один мужчина не может устоять. Даже все ее недостатки в его глазах волшебным образом превращаются в достоинства. Что же такое гламурное обаяние и в чем оно заключается? Трудно однозначно ответить на этот вопрос, ведь каждый понимает его по-своему. Но все же попытаемся понять, какая она – гламурная женщина.

На собственном опыте я убедилась, что обаяние – это мягкость и естественность в движениях и в разговоре. Это, когда твоя улыбка, умение выслушать и посочувствовать, заставляет мужчину быть самим собой и не заботиться о впечатлении, которое надо искусственно производить. Обаяние – это чуткость, нежность, дружелюбие и оптимизм, это когда ты не перекладываешь груз своих проблем на плечи мужчины. Для меня эталоном в этом вопросе всегда была моя подруга. Она никогда не ныла и не жаловалась на свою жизнь. Она всегда была одинаково милой и приветливой со всеми мужчинами. Мне показалось, что стоит ей щелкнуть пальцами и все будут валяться у ее ног.

Любому кто с ней общался было интересно. С ней было интересно и посмеяться, и поплакать, и что-то обсудить, и просто помолчать. И эта легкость и умение воспринимать мужчину, таким какой он есть, с его достоинствами или недостатками, всегда действовало как безотказное оружие. Не могу сказать, что она такая уж красавица, от которой глаз не отвести, но все ее внутренние качества притягивают, как магнит железо. Во многом я поняла, что всему этому совершенно не трудно научиться. Надо просто любить жизнь во всех ее проявлениях, воспринимать все радости и невзгоды, как что-то само-собой разумеющееся.

Сейчас я никогда не делаю из мухи слона, даже когда так прижмет, что кажется все, дальше некуда – я в ауте. Но нет, ведь я же женщина, мне все по плечу и главное, я говорю себе: «Стоп, не раскисать, ведь жизнь продолжается».

Обаяние женщины еще и в том, чтобы одной лишь легкой улыбкой заставить сердце мужчины биться втрое быстрее, стать загадкой, к которой влечет и которую хочется разгадывать всегда. Обаятельная женщина всем своим поведением и внешним видом, как будто говорит о том, какие радости ждут того мужчину, которого она выберет. И поверьте, эта внутренняя красота привлекает мужчин и ценится ими выше, чем просто красивое личико и подтянутая попа.

Любая из женщин может стать центром внимания, если захочет. Но мы же хотим уметь очаровывать не просто одного мужчину, нет, надо быть такой обаятельной, чтобы уметь при-

влекать сразу многих. Любая уважающая себя женщина, должна иметь возможность выбрать мужчину себе по вкусу, а не первого, кто клонет на ее наживку. А теперь о том, из чего складывается обаяние.

Знаете, что мужчин, прежде всего, увлекает в нас – женщинах. Нет, не тонкая талия, не подтянутая попка или роскошная грудь, совсем не наши ножки, хотя, без сомнения, важно и это. А глаза – наши «зеркала души», причем не обязательно фиалкового цвета, с поволокой, или размером в пол-лица. Главное – это взгляд, и чтобы в нем был огонь. Ну скажите на милость, кого вы собираетесь очаровывать своим потухшим взглядом, разве только Васю из соседнего ЖЭКа. Когда я хожу по улицам города, я часто замечаю: вот идет красиво одетая женщина, классный макияж и причесочка волосок к волоску, но ее взгляд, опущенный в землю, без единой искорки, только и напоминает золу догорающего костерка. Большинство мужчин сетуют на то, что женщины боятся открыто и доброжелательно смотреть в лицо. А между тем, эффект может быть просто потрясающий.

Соблазнение в сочетании с обаянием страшное оружие, не оставляющее мужчинам ни единого шанса вывернуться, но вместе с тем, это трудное искусство. Но мы то с вами знаем – нет предела совершенству. Соединяем изящество поступков, нашу неординарность, утонченность и взгляд. Взгляд, как омут, в котором тонут все без исключения – зовущий, глубокий, притягивающий, как магнит, и всё, – мужчина почти завоеван.

Взгляд – это наше оружие, друг и союзник, а не банальности типа покачивания бедрами и похлопывание ресницами. Все это для провинциальных простушек, насмотревшихся мыльных опер и начитавшихся дешевых женских романов. Жестоко, но факт. Настоящая женщина не допускает примитивных заигрываний, она уверена в неотразимости своего взгляда.

Глаза настоящей женщины – они особые, они никогда не станут сверкать от ярости, или сужаться в щелочки от раздражения. Такие глаза манят, лучатся счастьем и удовольствием, радостью и жизнелюбием. На такой взгляд – мужчины слетаются, как мотыльки на пламя. Когда вы приветливо и открыто смотрите на мужчин, они не боятся подходить к вам, потому что не боятся отказа. А такой горький опыт, поверьте, есть у каждого мужчины.

Другое дело, что своим особенным взглядом нужно привлекать не всех мужчин, а только самых достойных, мужчин с большой буквы. С настоящим мужчиной нелегко, но он стоит всей потраченной энергии. И, поверьте, поработать придется изрядно, чтобы завоевать его и вызвать интерес к себе.

Рядом с таким мужчиной вы почувствуете себя супер-женщиной, и это того стоит. Ну, а жертвы... Разве мы, женщины, не жертвуем многим в этой жизни. И если ты научишься быть незаменимой во всем: в любви, в работе, радости или бедах, растворяться в нем, дышать одним воздухом, стать его вторым «Я», его жизнью, то неважно в каком качестве ты будешь незаменима для него. Но главное, не наделать банальных глупостей: не развеивайте миф, будто завоевал вас именно он. Не стоит, пусть и дальше пребывает в уверенности, что все в его руках. Кстати, знаете какие ошибки чаще всего совершают женщины? Назову только две: первая – это многие пытаются «нарисовать» себе глаза, подражая актрисе, певице или своей соседке, подружке и т. д.; вторая – копируют взгляд, жесты и мимику. Но, знаете, чужая красота никогда не приживется на вашем лице, больше того – будет выглядеть нелепо. Попытка прикрывать веки или бросать на мужчин томные взгляды из-под ресниц не всегда получается так же красиво, как у вашей подружки, например. Для нее, возможно, эти взгляды естественны и не притворны, чего нельзя сказать о вас. Зачем копировать чей-то стандарт, если можно быть всегда и во всем естественной, самой собой. У вас есть масса своих достоинств и вовсе незачем примерять чужую маску.

Да, забыла еще об одной ошибке. Знаете, чего боятся мужчины больше всего и какие взгляды их пугают? Это когда женщина смотрит на мужчину с вождением и в обычные фразы вкладывает эротический подтекст. Возможно на такие взгляды кто-то и клонет, но гаранти-

рую – не настоящий мужчина, а какой-нибудь самец для развлечений на одну ночь, не больше. Нормальный мужчина от эротического взгляда и такого напора бежит, как черт от ладана – он его боится или просто предпочтет не замечать. Если вы хотите стать обаятельной женщиной и чтобы мужчины тянулись к вам, стоит научиться одному простому способу. Знаете, что заявляют мужчины на вопрос, как должна смотреть на них женщина, чтобы у них возникло желание подойти и сблизиться. Они в один голос заявляют, что взгляд женщины должен быть приветливым и дружелюбным, о сексуальности ни слова.

Простая приветливость – это гарантия, что женщина не откажет мужчине, когда он наконец, осмелится приблизиться и заговорить. Так что советую смотреть на мужчину с приветливой улыбкой на губах и во взоре, искренне демонстрировать свою симпатию, дружелюбие и заинтересованность.

Вторым после взгляда оружием соблазнения для женщины, является ее голос. Он может быть разным: с легким придыханием, сладкоголосым, высоким и тоненьким, как нежный звон бубенцов на тройке, но никогда прокуренным, визгливым, хриплым или глухим. И уж тем более не детским или по-старушечьи ворчливым. Все мужчины сходятся в одном – голос должен быть естественным и идти из глубины вашей души, вся ваша безумная сексапильность и обаяние должны быть правдивы, любая фальшь и наигрыш будут распознаны моментально. Так что советую внимательно прислушиваться к своему тону и звучанию вашего голоса.

Если вам нравится как он звучит и окружающие с восторгом прислушиваются к вам, значит не стоит ничего менять. А если вы хотите сделать свой голос сексуально привлекательным, то постарайтесь менять его постепенно, иначе резкая смена будет выглядеть смешно и неестественно. Вы должны понимать, что вам не удастся изменить свою природу, но это даже к лучшему. Вам ведь не надо кардинально менять свой голос, а только слегка подчеркнуть его достоинства и избавиться от недостатков. Ваша индивидуальность и то, что способно выделить вас из толпы – это тембр, тональность и глубина голоса. Я говорю это к тому, чтобы вы не делали глупостей, меняя, например, свой чудесный тенорок на визгливый фальцет. Будьте самой собой, обаяние можно выражать и низким, и высоким голосом, и звонким и приглушенным, он может быть насмешливо ироничным или нежно ласковым.

Но до чего никогда не опустится настоящая женщина, это до визга, фальцета и ворчания, чем, кстати, мы частенько грешим, выходя из себя. Дам простой совет: если вас обуревают страсти и хочется выплеснуть свой гнев – вдохните три раза и сознательно опустите голос на октаву ниже. Знаю, что трудно, но обаяние требует жертв, так же, как красота. Низкий голос покажет вашу силу, уверенность в себе, и мужчины будут воспринимать вас спокойной и уравновешенной особой, а не какой-нибудь истеричкой. А еще надо знать один секрет, которым, конечно же, поделюсь с вами: ничто так не воздействует на мужчин, как шепот; он привносит в разговор интимную нотку, а кроме того позволяет женщине приблизиться к мужчине, коснуться губами щеки или уха. Поверьте – это оружие не оставит равнодушным ни одного мужчину, только не шипите, налегая по неосторожности на шипящие, можно добиться противоположного эффекта.

И не стоит забывать про смех. Смеющаяся женщина выглядит гораздо обаятельней, чем хмурая.

И естественно, прежде чем что-то говорить, подумайте, понравится это мужчине или нет. Критика, колкости, ирония и замечания, особенно на начальной стадии обольщения и соблазнения мужчины, вряд ли кому-нибудь понравятся. Добавьте внимания, доброты, интереса и оптимизма в ваш голос, и вы увидите, никто не останется равнодушным и многие мужчины сочтут ваш голос приятным и красивым.

Боже, сколько раз мне приходилось видеть, как многие из нас надевают маску кокетки: жеманненько надувают губки, хлопают глазками, кокетливо наклоняют головку, пальчиком дотрагиваются до растянутого в улыбке ротика, а то еще все время облизывают языком губы,

думая, что со стороны это смотрится очень сексуально. Знаете, мне всегда хотелось ладошкой стереть эти гримаски, но больше всего закричать: «Женщины, остановитесь, что же вы с собой делаете». Даже странно, что многие женщины считают наигранное, театральное кокетство и жеманство очарованием.

Если кто-то думает, что мимика не способна повлиять на мнение мужчины о вас, то сильно ошибается. Все ваши недовольные мины, презрительные гримаски и ухмылки, которые, как вам кажется, придают вид опытной женщины, на самом деле только отталкивают мужчин.

Если все время натягивать на себя «маски-гримаски», как я их называю, то рано или поздно появятся мимические морщинки, которые лучше, чем все ваши слова, расскажут мужчине о вашей натуре. Они ведь появляются оттого, что мы чаще всего привыкли выражать те или иные эмоции. Складочка между бровями скажет, что вы хмурая женщина, морщины у рта просто прокричат о вашей вечной недовольности или сердитости. А теперь подумайте, может такая женщина обладать обаянием и понравиться мужчине? Ну уж нет, никогда! И если вы хотите, чтобы мужчины взирали на вас с удовольствием, а не с содроганием, придется следить за своей мимикой. Это не значит, что я призываю вас быть сдержанной или холодно эмоциональной, не будем впадать в крайности. Напротив, я призываю вас отдавать предпочтение только положительным эмоциям. Скажите, какой, на ваш взгляд, женщине мужчины отдадут предпочтение: той, что чаще всего выражает радость, счастье, нежность, любовь, умиление, надежду или той, что постоянно носит в себе негативные эмоции – ненависть, зависть, ревность и т. д.

Одно дело, это позволить выплеснуть ярость и злость (иногда «разъяренная кошка» даже сексуальна по-своему), что необходимо для здоровья, и совсем другое дело копить и копить в себе отрицательные эмоции, которые все равно отразятся на лице. Мы не Мата Хари, не способны, как шпионка, сдерживать свои эмоции, такова женская натура. Все равно, если негатив надолго поселился в вашей душе, он рано или поздно «всплывет на поверхность» вашего лица.

Все мы поддаемся внушению: посмотрев фильм или прочитав в романе про магическое воздействие какой-нибудь мимики героини на мужчину, пытаемся подражать. Но что значит это жалкое копирование, против ваших собственных изюминок – ваших таких своих и милых мимических движений. У вас есть свой индивидуальный шарм, и чужой вам не нужен. Это все равно, как если бы вы надели платье подружки на пару размеров больше, чем вы есть. Ничто, повторяю, ничто не сравнится с вашей естественностью, так и оставайтесь самой собой, не заимствуя у окружающего мира «маски-гримаски».

Поэтому не обижаясь и не сердясь, внимательно прочитайте о тех женских ролях, типажах или пороках, которые мужчины считают самыми невыносимыми и ужасными. От обиды пользы никакой, а выводы помогут вам избежать многих ошибок в построении своих отношений с мужчинами.

### **«Синий чулок», «Прилипала»**

Пожалуй, одна из тех ролей, которая совсем не свойственна женщине. Ну не может женщина по своей природе быть сухой, чопорной, или совершенно не желающей выглядеть привлекательно. Если женщина не умеет кокетничать или все время заглядывает в рот своему одному мужчине, беспрекословно выполняя все его требования, если ее ничто больше на свете не интересует, то это, поверьте мне, ужасно раздражает.

Возможно, в этом и проявляется, так называемый, «мужской эгоизм»: ну как же, женщина должна быть красивой, привлекательной, очаровательной и кокетливой, нравиться многим, но к себе никого не подпускать, кроме любимого – единственного и неповторимого.

И все же, я пожалуй, соглашусь с мужчинами в том, что женщина, не желающая выглядеть сексуально, не может называться женщиной. Возможно, многие мне возразят, что главная

задача женщины любить своего одного мужчину, рожать детей и создавать уют в доме. Да, это так. Но кто сказал, что при этом мы не должны следить за собой, ведь можно одновременно быть прекрасной, желанной, загадочной, женой и матерью. Очень часто эту роль играют домохозяйки-«клуши», для которых не существует большей радости, как сидеть дома, готовить, убирать, ухаживать. Но разве вам хочется быть бесплатным приложением к своему мужчине? И совершенно естественно, что такую женщину мужчина не боится потерять, не дорожит ею, так как знает – она всегда есть и будет, в общем, никуда не денется. Так зачем напрягаться и пытаться удержать ее при себе. Обидно? Пожалуй, да. Поэтому не позволяйте себе быть психологически верной, нельзя, чтобы мужчина считал себя единственным человеком в мире, который мог польститься на такую женщину, как вы.

### **«Болтушка»**

Мужчины часто жалуются на то, что женщины слишком много говорят. Я что-то не встречала тех, кто бы возмущался чрезмерной молчаливостью женщин. Но «болтушка» быстро надоедает своим чрезмерным трещанием. Она способна выложить все обо всех, она знает что к чему, и что почем. Она просто не способна вовремя остановиться и совсем не обладает чувством такта, у нее его просто в принципе не существует. Она абсолютно уверена в том, что общение с ней приносит радость всем и каждому. Из всех женских ролей, такая неприятней всего для мужчин, потому что после знакомства с ней, он уже не рад, и не может отвязаться ни от ее назойливости, ни от ее бесконечной болтовни.

Мисс «бестактность» – часто сопровождает мисс «болтушку», они, как две подружки, идут рука об руку. Это вполне понятно: если женщина много болтает, то волей-неволей, сама того не замечая, она может выболтать что-то такое, чего не следовало говорить.

А что хуже всего, мисс «бестактность» способна проехаться по мужчине, и даже не заметить, что обидела его своими высказываниями по поводу внешности, сексуальности или еще чего-либо.

Бестактное, по мнению мужчины, поведение женщины заключается в нежелании ее молчать о недостатках мужчины и говорить только о его достоинствах, лучших качествах и заслугах. Отсюда мой совет: если хотите всегда иметь успех у мужчин, научитесь вовремя прикусить свой язычок, даже если вы уверены, что правы.

А теперь посмотрим на ситуацию с другой стороны: скажите-ка, вам понравится, если мужчина начнет критиковать вашу внешность, фигуру или новую прическу? Вот то-то же. Умная женщина, даже если захочет что-то изменить в мужчине, сделает это так, что он будет уверен – он сделал это сам и без подсказки.

### **«Базарная торговка»**

Женщины такого типа совсем не обязательно торгуют на рынке, они вообще могут не торговать. Но разве скроешь или спрячешь откровенную грубость и наглость за слоем дорогой косметики или стильным платьем. Наверняка, вы частенько сталкивались с такими женщинами, и помните тот неприятный осадок, остающийся после общения с ними.

Но мат и визгливая брань – не только это отличительная черта «базарности». Это могут быть замечания, высказанные неприязненным тоном к месту или нет. Возможно, такие женщины мстят всему человечеству за свою неудавшуюся личную жизнь. Я уверена, что мы с вами не такие. Но иногда я, например, ловлю себя на мысли, особенно после конфликта, зачем кричала, как ненормальная, как злая баба, торгующая на базаре морожеными курами.



### **«Истеричка»**

Нет, это не диагноз, а, как правило, любимая женская особенность или, лучше сказать, способ поведения. Чего уж точно мужчины не выносят, так это театрального заламывания рук, слез, угроз покончить с собой, и шантажа, в попытке чего-нибудь добиться. И я их прекрасно понимаю. Как стратегия, привлечь мужчину, истерики точно не подходят, вызывают только раздражение. Иногда поплакать никому не возбраняется, но устраивать шоу из плача, не советую. Мужчины совсем не дураки и все наши хитрости способны сразу распознавать. Не будет мужчина долго терпеть рядом женщину, не способную создать ему ощущение тепла, нежности и уюта. И даже если он по уши в вас влюблен, надолго его не хватит.

### **«Неверная»**

Пожалуй, страшнее для мужчины ничего нет. Но даже не боль и разочарование страшны для них, куда ужаснее тот факт – что, изменив ему с другим мужчиной, вы сможете сравнить его с соперником. И в чью пользу будет это сравнение, сильнее всего пугает мужчин. Они ведь крайне неуверенные в себе существа, они боятся конкуренции, поэтому так ненавидят женскую неверность. Есть, конечно, и такие мужчины, для которых брак и семья это святое. В таком случае, неверность – хуже удара в спину. Я не оправдываю, и уж тем более никого не обвиняю, и думаю, что виноваты бывают как мужчины, так и женщины. Возможно, мужчина не способен дать женщине того, что ей необходимо и она пытается найти недостающее на стороне.

### **Мисс «Каприз и избалованность»**

Не знаю почему, но многие женщины считают, что строя из себя маленьких девочек, куколок – губки бантиком, они способны понравиться мужчинам. Вынуждена вас разочаровать. Мужчинам не то, что это нравится, они презируют жеманство, капризы и сюсюканье. Если хотите распрощаться с надоевшим поклонником – стратегия, просто высший класс. Попробуйте пару вечеров покапризничать и поиграть в маленькую девочку. Если мужик не маньяк какой-нибудь, точно потеряет к вам интерес. И попрошу не путать кокетство с жеманством. Кокетничать – значит играть, пробуждать интерес, возбуждать. Жеманство – это неестественная, утрированная манера подавать себя. Театральность движений, жестов, мимики, высокомерное пристрастие к картинным позам – кошмар для любого нормального мужчины. И знаете, что мужчины видят в этом – желание замаскировать свою внутреннюю пустоту под яркой мишурой. Чтобы мужчина рядом с вами был воином, защитником и просто сильным, совсем не обязательно превращаться в ребенка.

Но если ваши капризы и прихоти имеют некоторую изюминку, делают вас непохожей на других, то совсем другое дело. Мужчина, очарованный женщиной, с радостью исполняет даже сумасбродные желания.

И невозможно соблазнить мужчину, применяя тактику «кнута и пряника»: выполнит ваше желание – его приласкают, не выполнит – оттолкнут своей холодностью. Гламурные женщины так не поступают.

## Гламурная элегантность

Не верьте, когда говорят, что обаяние дается от рождения. Я бы назвала обаянием элегантность. И элегантность – это не только умение подобрать одежду или с шиком носить ее. Это, прежде всего, хорошие манеры, красивые позы, жесты, осанка и походка. Когда женщина шествует по улице летящей уверенной походкой, с гордо приподнятым подбородком, с веселым, жизнерадостным блеском в глазах, то даже если она одета в обычные джинсы, все равно привлекает к себе внимание. Есть удивительное выражение, даже не знаю, кто сказал, но смысл таков: красота привлекает, а изящные манеры к себе привязывают. Я считаю, что именно в наших манерах проявляются те качества, которые притягивают мужчин. Ну не может не нравиться утонченность, благородство и изящество. Поэтому поговорим о манерах, жестах и позах.

## **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.