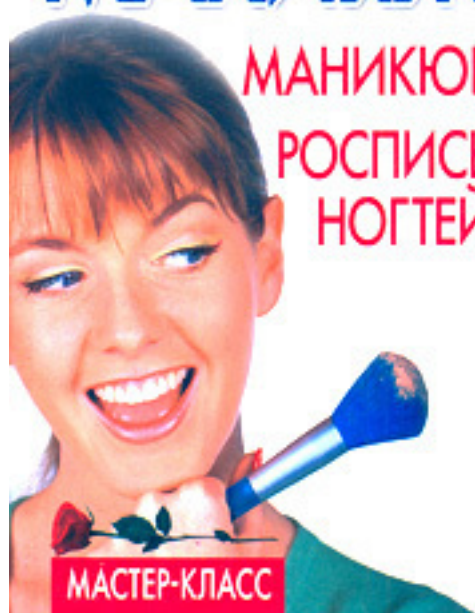


ЛАНА БРИЗ

# МАКИЯЖ

МАНИКЮР  
РОСПИСЬ  
НОГТЕЙ



МАСТЕР-КЛАСС

Лана Бриз

**Макияж, маникюр, роспись ногтей**

«Издательство АСТ»

2007

**Бриз Л.**

Макияж, маникюр, роспись ногтей / Л. Бриз — «Издательство АСТ», 2007

Если вы хотите добиться успеха в своей жизни, то вам нужно научиться выглядеть успешной и процветающей женщиной. Ведь успешной нужно быть заранее! Если вы хотите, чтобы госпожа Фортуна обратила на вас свое драгоценное внимание, станьте созвучны ей и станьте заметны для нее! Соберите свой образ из мелочей и станьте красивы! Прочитав эту книгу, вы узнаете секреты мастерства визажа и дизайна ногтей. Вы станете сами для себя настоящим стилистом, научитесь делать красивый маникюр и макияж, станете более уверенной в себе. Ведь эти мелочи очень важны для образа современной женщины, которая хочет преуспевать, нравиться, одерживать победы и вызывать восхищение окружающих. Автор книги Лана Бриз – имиджмейкер, психолог-стилист, художник-модельер, дизайнер, астролог – обладает большим многолетним практическим опытом работы в этих направлениях и теперь готова поделиться им с вами.

© Бриз Л., 2007

© Издательство АСТ, 2007

# Содержание

Предисловие	5
«Кулинария» образа, или мое эффективное «Я»	7
Глава I	7
Психология красоты, или внутренний макияж	15
Глава II	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Лана Бриз

## Макияж, маникюр, роспись ногтей

### Предисловие

*Красота заставляет сверкать добродетели и краснеть пороки.*  
**Ф.Бэкон**



Вы держите в руках книгу, которая может стать для вас помощницей на каждый день жизни, на страницы которой вам захочется заглядывать часто. Потому что она, по сути, является учебником красоты и может стать для вас золотым ключиком, открывающим двери вашей счастливой судьбы. Слово «учебник» не должно пугать, ведь обучение может быть очень приятным занятием. Тем более для современной женщины, ведь жизнь возлагает на нее большие надежды и ставит перед ней непростые задачи.

В школе и в институтах женщину учат чему угодно, но только не тому, как быть Женщиной. А ведь для того чтобы играть роль Женщины на сцене Театра Жизни, мало родиться девочкой. Для того чтобы быть Женщиной, надо учиться так же, как и любой другой премудрости. И эта премудрость совсем не так проста, как кажется на первый взгляд.

Научиться быть Женщиной, пожалуй, даже труднее, чем выучиться любой сложной профессии. Конечно, рождаются очень одаренные ученицы, обладающие сразу и особыми талантами, и особенным знанием. Возможно, они уже не раз рождались в женском теле. Но даже если это рождение второе или двадцать второе, научиться чему-то все равно можно! И если ваша душа обитает в женском теле, значит, еще есть что осваивать, иначе вы родились бы мужчиной, чтобы собирать другой опыт. Ведь Женщина – это не только ее физическое тело. Быть Женщиной – это значит в совершенстве усвоить секреты ролевого женского поведения во всех ипостасях и развить прекрасные качества Великого Женского начала. Уметь выглядеть, говорить, двигаться, действовать как Женщина. А думать – как Человек, чтобы не стать обыкновенной самкой. Тогда появится шанс и на то, что рядом окажется Мужчина, а не просто инфантильное мужеподобное существо.

Женщины жалуются, что настоящие мужчины перевелись. А мужчины сетуют на то, что женщины стали подобны мужчинам. Все перевернуто с ног на голову. И кто виноват в том, что мужчины становятся феминизированными, а в женщинах идет процесс маскулинизации? Не будем искать виновных, а попробуем сделать то, что в наших силах. Сделать себя. Ведь мы сами – это, пожалуй, единственное, что мы можем реально изменить. Все остальное изменится само, автоматически.

Ведь, «изменяя себя, мы изменяем свой мир». Это – закон, который действует независимо от того, что думают по его поводу люди. И этим законом нужно просто научиться пользоваться во благо себе и другим.

## «Кулинария» образа, или мое эффективное «Я»

*Красота заключается не в отдельных чертах и линиях, а в общем выражении лица, в том жизненном смысле, который в нем заключается.*

*Н. Добролюбов*

### Глава I Учимся «готовить» себя



Мода XXI века стала необычайно демократичной. Уже давно не существует какого-то одного доминирующего направления. Предложений от художников-модельеров и промышленности не счесть, а времена тотального дефицита канули в Лету. Всего много. На любой вкус и цвет. Выбирай что хочешь.

#### **Что же выбрать?**

Всё чаще звучат со всех сторон призывы к поиску своего неповторимого образа и стиля. Но найти его не так легко, ведь гармоничный образ и стиль – это не количество вещей в гардеробе, это сам человек, который всегда воспринимается целиком. Только потом пристальный взгляд начинает выделять отдельные детали.

Но дело в том, что целостный образ состоит именно из деталей. И если они органично дополняют друг друга, то гармонично воспринимается весь человек в целом. И не в последнюю очередь происходит это потому, что он сам чувствует себя в своем образе комфортно и уверенно.

Внешний образ состоит из физического тела, прически, одежды, обуви, аксессуаров, косметики, украшений и других разнообразных деталей, включая выражение лица, мимику, осанку, походку, тембр голоса, речь, смех. Если человек мыслит позитивно, если уверен в себе, то и выражение его лица свидетельствует об этом. Он или она притягательны для многих. Это очень важные параметры, и, что ценно, все это можно изменить.

Внутренний образ – это всегда результат наших внутренних убеждений, установок, самооценки и самоощущения, которые всегда отображаются и в образе внешнем. Образ «Я» – это то, кем и каким человек сам воспринимает себя. Именно эту свою внутреннюю самооценку каждый транслирует с помощью образа внешнего, самовыражаясь через него.

Хочет того человек или не хочет, но он это делает, сознательно или неосознанно демонстрируя миру и людям свое собственное отношение к себе и к ним. Внешность не обманчива. Мы просто плохо умеем читать. Мы недооцениваем особенности своего собственного внеш-

него образа, который опосредованно влияет и на наше внутреннее восприятие себя. И не только себя, но и всей своей жизни в целом.

О том, какие существуют образы, как они влияют на настроение, самоощущение, самооценку, поведение человека и даже его судьбу, из каких деталей образ можно сформировать, вы узнаете подробнее, прочитав другие мои книги. Здесь же скажу более коротко.

Существует 12 основных, архетипических образов, соответствующих по своей энергетике и смыслу 12 главным жизненным сюжетам, 12 ролям, 12 зодиакальным знакам, каждый из которых способен вывести человека на тождественную себе линию судьбы. Ваш образ – это ваш дресс– код, ваш пропуск и билет на разные жизненные спектакли. И нужно просто найти свой счастливый билет. СЕБЯ нужно найти. «Все жизненные истории рисуются по дюжине лекал». Это сказал еще Шекспир. Он был прав.

Метод, позволивший органично объединить знания Астрологии и моды, получил название «Астростиль». Он дает возможность современному человеку, и особенно женщине, выбирать себе для самовыражения не только внешние способы. Он помогает формировать гармонию образа и различные настроения, активизировать те программы подсознания, которые приведут вас к успеху, любви и счастью.

С помощью предлагаемого метода можно решить самые разнообразные жизненные проблемы, которые, по сути, являются и задачами. С помощью метода «Астростиля» можно легко и приятно:

- ◇ стать более привлекательной и уверенной в себе;
- ◇ повысить свою внутреннюю самооценку и улучшить самоощущение;
- ◇ разбудить внутренние резервы подсознания;
- ◇ создать себе необходимое настроение для достижения конкретных целей;
- ◇ сформировать вокруг себя ауру притягательности, обаяния и успеха;
- ◇ выйти из надоевших жизненных сюжетов и сценариев, сменив старую психологическую роль на новую;
- ◇ сформировать себе новые обстоятельства жизни, начав иначе на них реагировать;
- ◇ добиться профессиональных успехов и карьерного роста;
- ◇ привлечь в свою жизнь нужных людей и новых друзей;
- ◇ избавиться от одиночества;
- ◇ наладить свою личную жизнь;
- ◇ обрести любовь;
- ◇ стать счастливой.

Вашему новому образу вполне по силам справиться со всеми этими и еще многими другими задачами. Он может очень эффективно работать на вас и вывести вас на те линии вашей судьбы, где вас ждут успех и благополучие.

Но сначала, если вы хотите активизировать в себе те внутренние ресурсы и потенциальные возможности, которые заложены в каждом человеке, вы должны САМИ поработать на свой образ и создать его из мелочей. Ведь все есть во всем. Надо только научиться доставать «из себя» необходимое и верить в свои силы.

В этой книге подробно рассказывается о том, как сделать себе красивый макияж, подходящий именно вам для ваших конкретных обстоятельств. Как с помощью декоративной косметики откорректировать черты своего лица. Как с помощью доступных средств можно ухаживать за кожей своего лица, чтобы она на долгие годы сохранила молодость и свежесть.

Во второй части книги вы познакомитесь с секретами нейл-арта, или дизайна ногтей. Вы узнаете не только о том, как сделать себе хороший маникюр в домашних условиях, но и о том, как можно украшать свои руки с помощью росписи ногтей обычными лаками. Эти навыки помогут вам не только в формировании своего образа. Они создадут прекрасный терапевти-



ческий эффект, способствуя вашей психологической релаксации. Это особенно важно в условиях динамичной современной жизни, которая вызывает в женщине лишнее напряжение.

Секретам красоты можно научиться самой. Ведь мы сами учимся вкусно готовить разные блюда и уделяем этому много внимания. Приготовить «вкусно» себя – вот задача современной женщины. Чтобы не быть слишком сладкой (слижут), не быть слишком горькой (сплюют) и не быть пресной – непривлекательной. Если, конечно, мы хотим нравиться и быть приятными окружающим людям. Если хотим радостного и гармоничного общения, если мы хотим хорошо себя чувствовать. То есть чувствовать СЕБЯ.

Изысканный вкус редкого деликатеса не забывается никогда. Хочется снова и снова отве-  
дать этого лакомства. Поэтому стоит осваивать «кулинарию образа».

Начните с азов. Эта книга может стать для вас прекрасным стартом и подарить вам совершенно восхитительные ощущения от жизни. И не только от жизни, но и от себя самой.

А может быть, вы считаете, что уже идеальны и вам вообще нечего улучшать или менять в себе? Может быть... А может быть, и нет.

Ответьте на вопросы теста «Совершенна ли я?». Он поможет вам узнать о себе такое, что не всегда скажут даже самые близкие друзья. Может, вы слишком самонадеянны, а может, наоборот, ваша самооценка сильно занижена. Планка требований к себе должна быть высокой и в то же время быть вам по силам, но всегда чуточку выше того уровня, который вы уже освоили.

### **Совершенна ли я?**

Не слишком ли вы строги к себе и другим? Попробуйте ответить на вопросы предлагаемого теста. Итак, начали?

1. *Вы – единственный ребенок в семье (возможно, не единственный, но старший!)?*

А. Да.

Б. Нет.

2. *Если вам необходимо совершить некую работу, вы предпочитаете...*

А. Работать в коллективе.

Б. Делать дело в одиночку.

3. *С каким из следующих утверждений вы полностью согласны?*

А. Везение и рука Провидения – это главное, что влияет на человеческую жизнь. Никакие усилия, никакая работа над собой не будут успешны, если не везет.

Б. Успех почти всегда приходит в результате упорного труда. Можно преодолеть практически все. Нужно только стараться.

4. *Откладываете ли вы свою работу в долгий ящик?*

А. Да, это у меня вечная проблема.

Б. Порой, но не чаще, чем все другие люди.

В. Редко.

5. *Старая поговорка гласит: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе». Вы с этим согласны?*

А. Да.

Б. Нет.

6. *Нравятся ли вам рискованные ситуации?*

А. Да, у меня авантюрный характер.

Б. Я не ищу приключений, но, если может подвернуться выгодный вариант, я рискну.

В. Не люблю рисковать, неопределенность меня раздражает. В этом смысле я придерживаюсь консервативных взглядов.

7. *Скаким из следующих утверждений вы согласны?*

А. Есть верные и неверные решения, разные способы делать всё на свете.

Б. В жизни не бывает абсолютно верных и абсолютно неверных решений. Каждый случай может быть истолкован как в ту, так и в другую сторону, в плюс и в минус.

8. *Что вы чувствуете, слыша комплименты в свой адрес?*

А. Мне это нравится, и в большинстве случаев комплименты кажутся мне заслуженными.

Б. Сначала приятно, однако потом я понимаю, что не заслуживаю сказанного.

9. *Приходится ли вам «перебирать лишку» спиртного или передать?*

А. Да, частенько.

Б. Когда как.

В. Редко.

10. *Постоянно ли вы сидите на разных диетах?*

А. Да, я все время пробую что-нибудь новенькое из диет.

Б. Я просто слежу за тем, что ем. Поэтому жесткая диета мне нужна изредка.

В. Нет, диеты не по мне.

11. *Представьте, что вы купили вещь, о которой давно мечтали. Сколько времени вы будете в хорошем настроении от покупки – день, неделю, месяц?*

А. Да, очень долго.

Б. Нет, я скоро разочаруюсь. Вещи радуют далеко не так, как этого от них ждешь.

12. *Если вы что-то задумываете, то как часто ваши планы осуществляются?*

А. Почти всегда выходит так, как хотелось.

Б. Лучше даже, чем ожидалось.

В. Хуже, чем ожидалось.

13. *Многого ли в жизни достигли ваши родители?*

А. Нет.

Б. Только один из них.

В. Да.

14. *Какая из следующих сентенций вам по душе?*

А. У меня всегда хватает времени, чтобы сделать то, что хочется.

Б. Кажется, в сутки нелишне было бы добавить еще часок-другой.

15. *Если вашу работу назвали посредственной, то в вашем понимании...*

А. Она и впрямь бездарна.

Б. Она выполнена не хуже, чем это делают другие.

16. *Трудно ли вам принимать решения?*

А. Да, это вечная проблема. Б. Иногда.

Б. Нет, легко.

17. *Как вы относитесь к законам, правилам, распорядку?*

А. Без них жизнь превратилась бы в хаос.

Б. Может, для кого-то эти правила и написаны, но мне они противны.

18. *Часто ли вы чувствуете печаль, одиночество, депрессию?*

А. Да, в большинстве случаев.

Б. Часто.

В. Иногда.

Г. Редко. Или никогда.

19. *Можете ли вы сказать, что управляете собственной судьбой?*

А. Да, часто. Б. Иногда.

Б. Нечасто.

20. *Как вы реагируете, когда сделанную вами работу кто-то начинает переделывать?*

А. Меня это мало волнует.

Б. Если кто-то может что-то улучшить, я только радуюсь.

21. *Можете ли вы назвать свой характер спокойным?*

А. Да, пожалуй.

Б. Нет, у меня большой разброс настроений.

22. *Нравятся ли вам периоды абсолютного безделья, или вы можете и на отдыхе найти для себя дело?*

А. Чем меньше в моей жизни упорядоченности, тем лучше.

Б. Я планирую наперед, и мне всегда есть чем заняться.

23. *Согласны ли вы с утверждением, что по-настоящему одаренные люди могут легко добиться всего без особых усилий?*

А. Да.

Б. Нет.

24. *Легко ли вам просить помощи у других, если вы сами не в силах справиться с трудностями?*

А. Да. Если мне трудно, я радуюсь, получая поддержку. Зачем биться головой об стену, если другие могут помочь?

Б. Терпеть не могу просить. Мои трудности касаются только меня.

25. *Всегда ли вы знаете, чего ждать от себя?*

А. Всегда.

Б. От случая к случаю.

Г. Это всегда загадка.

#### **Подсчет очков**

1. А – 3, Б – 1.

2. А – 1, Б – 5.

3. А – 1, Б – 5.

4. А – 7, Б – 3, В – 1.

5. А – 1, Б – 5.

6. А – 1, Б – 1, В – 5.

7. А – 5, Б – 1.

8. А – 1, Б – 6.

9. А – 7, Б – 3, В – 1.

10. А – 7, Б – 3, В – 1.

11. А – 1, Б – 5.

12. А – 3, Б – 1, В – 5.

13. А – 5, Б – 3, В – 1.

14. А – 1, Б – 5.

15. А – 7, Б – 1.

16. А – 7, Б – 3, В – 1.

17. А – 1, Б – 5.

18. А – 7, Б – 5, В – 3, Г – 1.

19. А – 7, Б – 4, В – 1.

20. А – 1, Б – 5.

21. А – 1, Б – 5.

22. А – 1, Б – 5.

23. А – 5, Б – 1.

24. А – 1, Б – 5.

25. А – 6, Б – 3, В – 1.

#### **Ответы**

♦ **От 118 до 139 очков.** Вы убеждены в необходимости самосовершенствоваться. И эта необходимость заставляет вас чувствовать себя никем и ничем. Или, по крайней мере, это

убеждение не помогает вам двигаться вперед. Вам следует уяснить, что стремиться к совершенству – не значит быть идеальной во всех отношениях. К тому же попытки стать лучше могут сводить на нет реальные достижения, ибо вы многого в жизни сами себя лишаете, считая, что то, чего вы достигли, – не самое лучшее. Но, во-первых, так вы не решаете ничего, во-вторых, вы избегаете действий, которых от вас ждут, в-третьих, просто не делаете нужную работу! Поймите, наконец, что в мире нет совершенства. И вы – тоже несовершенны. Снизьте-ка свою активность, умерьте пыл. Вы увидите: мир остался на своем месте! Попробуйте, кроме дел, которые кажутся вам важнейшими, переключать иной раз внимание и на другое. На друзей, например, или, наоборот, на работу.

♦ **От 95 до 117 очков.** Вы тоже ищете совершенства в себе и других, но не так рьяно, как первая группа. Вам бы надо больше внимания уделять себе.

И вообще иметь о себе мнение чуть-чуть повыше. Чем больше ищешь идеальное, тем более велико искушение хуже относиться к себе. Стремление к совершенству всегда проявляет для человека несовершенство личное. Для повышения самооценки и для самоутверждения сосредоточьтесь на чем-нибудь важном и добейтесь в этом успеха. Только не забудьте отвести себе для этого достаточно времени. И, конечно, делайте все не в ущерб остальным сторонам жизни. И если вы добьетесь не самых блестящих результатов, не огорчайтесь. Ваша далекая от совершенства победа позволит вам поднять самооценку и веру в свои силы.

♦ **От 71 до 94 очков.** У вас почти уравновешены стремление самосовершенствоваться и стремление оставаться тем, что есть. Люди этой категории достигают вершин. У них хватает «завода» выполнять работу блестяще. Они выполняют работу прекрасно, зная при этом, что все их дела – не предел совершенства. Они проявляют гибкость, потому что знают: каждая задача зачастую имеет в жизни несколько равно приемлемых решений. Они не боятся начать новое дело и потерпеть неудачу, ибо понимают, что в неудачах нет ничего катастрофического, а на ошибках учатся.

♦ **От 48 до 70 очков.** Вы относитесь к жизненным реалиям очень легковерно. Хотя и знаете, что нет в мире совершенства. Да и вы от идеала далеки. Но вы принимаете жизнь такой, какова она есть, и не падаете духом, даже когда ваши планы и мечты идут прахом. Однако это не всегда может сослужить вам хорошую службу. Ваше стремление к сохранению статус-кво может отвлечь вас от возможностей достичь лучшего. Если вы сумеете не опускаться ниже, вам уготован постепенный путь вверх.

♦ **От 25 до 47 очков.** Кажется, вы совсем не стремитесь стать лучше. Вы настолько самоуверенны, что мир просто падает перед вами ниц. Увы! Не мешало бы вам побольше внимания обращать на детали – и в работе, и в жизни. Тогда вы, безусловно, сможете испытать гораздо больше счастливых открытий. Вы найдете для себя множество новых возможностей. Кроме тех, что сами идут в руки.

### **Фундамент грандиозного проекта**

#### **Не жалеете вкладывать в себя!**

Наивно было бы полагать, что красота некоторых женщин – результат даров одной лишь природы. Да, не будем отрицать, генетические особенности влияют на внешность женщины, и влияние это огромно. Но не будем забывать также и о том, что, кроме природных особенностей, во внешности каждой женщины имеются отпечатки всего ее образа жизни и образа ее мыслей! Именно последние в конечном счете определяют тот или иной выбор. И не важно чего – работы, места жительства, мужа, платья или цвета губной помады. И проблема выбора – это не проблема ваших возможностей, это – проблема ваших внутренних установок, из которых возможности рождаются. Вы, конечно же, прекрасно знаете, и иногда в вашей жизни бывали

эти случаи, вы чего-то очень хотели и не просто хотели, вы были намерены это иметь, в вас была твердая решимость иметь это. И оно появлялось в вашей жизни.

Особенно явно для женщины эта мысль может быть проиллюстрирована на примере выбора средств декоративной косметики или одежды. Вы все равно что-то выбираете и покупаете хоть иногда, из всего моря многообразия предложений делаете свой выбор. Каков он? Всегда ли вы довольны результатом? А ведь могли выбрать и другое, потенциальные возможности имеются. И не думайте, что этот вопрос решается исключительно деньгами. Ваше умение, навык выбирать и делать, ваша интуиция при выборе значат гораздо больше.

Красота юности может «питаться» одними природными данными, но красота взрослой женщины – это всегда результат ее труда, определенной жизненной позиции и определенных вложений в себя в виде времени, внимания, сил и средств. И это совсем не значит, что женщина – эгоистка!

Средствами и способами для достижения любой цели совсем не обязательно должны быть деньги, ибо крупные финансовые вложения в любой проект сами по себе не гарантируют успеха. В данном случае основным средством для достижения извечной женской цели хорошо выглядеть будут ваше умение, ваше стремление, ваша настойчивость. Разве нужны вам деньги, чтобы сделать контрастный душ, гимнастику, маску для лица (например, из картошки) или просто побыть на свежем воздухе? Нет. Нужно совсем другое: желание и умение организовать свою жизнь так, чтобы хотя бы часть вашего времени (времени вашей жизни) вы могли потратить на себя. В этом смысле все люди равно богаты. У всех есть 24 часа в сутках. Не больше, не меньше. Как вы их тратите? Это – уже к вопросу о вашей «хозяйственности» и «рентабельности инвестиций».

### **Осуществить свой проект!**

Итак, вы хотите хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать. И первым шагом к осуществлению этого грандиозного проекта должна стать ваша целеустремленность. Она необходима, иначе вы не сможете измениться. Вам просто нужно понять, что потенциальные возможности окружают вас всегда. Реализуйте их!

И еще вам нужен план действий. За неимением возможности объять необъятное, ограничимся краткими обозначениями. Для раскрытия этих понятий многие женщины тратят годы, размышляя, действуя, получая свой бесценный жизненный опыт. Пробуйте и вы, чтобы на закате жизни не жалеть об упущенных возможностях.

### **Генеральный план ваших действий будет таков:**

1. Определите цель и задачи и первым делом приведите в порядок свои мысли. Поймите, наконец, что ваши проблемы за вас просто не сможет решить никто другой! Не предъявляйте претензий к миру и людям. Ищите резервы в себе.

2. Найдите ресурсы времени. Откажитесь от того, что вам мешает. Не жалейте расстаться с помехами.

3. Ищите знаний. Получить вы их сможете, если помножите информацию на свой опыт. Делайте, думайте, и вы будете знать.

Вот, по сути, и все. Все так просто и сложно одновременно. Сложно, пока не знаешь, не умеешь. Просто, когда научишься, освоишь.

А в отношении красоты я должна вам заметить, что испортить натуральную красоту макияжем (прической, одеждой) можно легко, а вот создать при помощи одного лишь макияжа (прически, одежды) невозможно. Это нужно хорошо понимать.

Все выразительные средства служат лишь одному – подчеркнуть, выявить, гармонизировать облик – внешнее и внутреннее. И сделать это нужно так, чтобы сияющая красота внутренней сути женщины заиграла еще ярче. Спрятать убогую суть, злобный, завистливый характер

и враждебность не под силу никаким нарядам и косметике. Они могут лишь подчеркнуть то, что уже есть.

## Психология красоты, или внутренний макияж

*Прежде чем превратиться в бабочку, гусеница должна окуклиться и хорошенько подумать.*

**Сенека**

*Красота души придает прелесть даже невзрачному телу, точно так же, безобразие души кладет на самое великолепное сложение и на прекраснейшие члены тела какой-то особый отпечаток, который возбуждает в нас необъяснимое отвращение.*

**В. Лессинг**

### Глава II Красота нерукотворная



Как бы виртуозно ни овладели вы техникой визажа и какая бы великолепная косметика ни стояла на вашем туалетном столике, ваш образ все же зависит не только от этого.

Выражение лица и глаз зависят от другого – от внутреннего душевного состояния женщины, от того, что озаряет его изнутри. Это и есть внутренний макияж. И этому нужно уделить внимание. Нужно научиться создавать в себе правильный психологический настрой. Тогда и косметика, и новые наряды действительно украсят вас и будут помогать вам в жизни.

#### **Ваше самоощущение**

Оно играет колоссальную роль в жизни любого человека, а в жизни женщины – особенно. Ибо женщина склонна жить чувствами.

Так КАК же вы себя ощущаете? КАКОЙ вы себя воспринимаете? Счастливой или несчастной?

Любимой или никому не нужной? Радостной или понурой? Одинокой или свободной? Удачливой или безнадёжной?

Загляните в себя. И... взгляните в зеркало. Оно, как это ни парадоксально, отражает именно ваше самоощущение. Какая женщина смотрит на вас из Зазеркалья? Хочется ли вам с нею общаться? Приятна ли она вам? А какой она человек? Что вы можете сказать о ней? Попробуйте разглядеть ее внимательно – сначала критичным взглядом, а затем любяще-великодушным.

Если вы были сами с собой честны, то наверняка обнаружили то, что вам совершенно не нужно. И уж, конечно, «это» не имеет отношения к форме ваших ушей или размеру ноги. Ведь вы понимаете разницу между формой и содержанием. Пусть в обществе культивируется образ юной стройной девушки, но вы в своей жизни наверняка встречались с очаровательными толстушками средних лет, прямо-таки излучающими оптимизм и жизнерадостность! Происходит это, в первую очередь, от того, как они сами себя воспринимают. А они себя – воспринимают такими, какие они есть. Радуются тому, что у них есть, и не печалются из-за того, чего у них нет. Может, и нам всем следует поучиться у них такому взгляду на жизнь?

### **Маятник эмоций, или Учитесь не печалиться!**

Это не всегда легко. Внешняя действительность неумолимо подбрасывает в жизнь каждого человека сюрпризы, которые выводят нас из состояния равновесия. Равновесие внутри – это важно. Запомним. Выводят же из равновесия не только обстоятельства негативные, но и те, которые мы называем радостными.

Опасность заключается в том, что эмоциональный маятник каждого человека работает в некоей амплитуде и чем больше была отмашка в одну сторону, тем сильнее качнет в другую. Понаблюдайте за собой, проанализируйте события последнего года, и вы увидите эту связь. Потому-то мудрецы всех времен советовали спокойно воспринимать как победы, так и поражения. Спо-кой-но. Без эмоциональных всплесков. «Возможно ли это?» – спросит иная читательница. Возможно. Только для этого ваш взгляд на мир и себя должен быть как минимум не лишен философского подхода. А этот взгляд есть следствие мировоззрения человека...

Но иногда женщины, узнав об эмоциональном маятнике и механизме его действия, начинают впадать в необоснованные надежды, полагая, что раз они столько лет (или всю свою жизнь) страдали, то, значит, должно же качнуть и в сторону счастья.

Увы, увы... Если женщина привыкла жить в печалих, они-то и становятся для нее нормой, и маятник ее эмоций качается в узком диапазоне «чуть хуже» – «чуть лучше». Привычные заботы и стандартные радости. Для того чтобы женщина вырвалась из этого порочного круга, ее норма должна стать выше.

### **Ваша норма жизни**

Норма – что это? Наверное, самое верное определение звучит так: «Норма – это то, что вас не удивляет, то, к чему вы привыкли, то, чего вы подсознательно ожидаете от жизни, полагая, что ничего лучшего в ней для вас нет». Или «это» предназначено именно для вас.

И тогда в вашей жизни происходит именно то, чего вы от нее ждете.

Ведь давно уже сказано: «Каждый человек неотвратимо получает от жизни то, чего он ждет, во что верит, чего боится, или же то, что он любит». Сказано также: «Каждому дается – по вере его». Эти слова надо воспринимать не в религиозно-мистическом смысле, а буквально. Отсутствие веры в удачу означает веру в неудачу. Отсутствие веры в радость означает веру в уныние. Каждый человек имеет свою веру. И жизнь его выстраивается в соответствии с ней.

### **Вход в вашу жизнь**

Придайте своей вере позитивный знак! Убедите себя фактами. Фактами из жизни других людей и фактами из своей жизни. Учитесь видеть отблески хорошего. Пристально вглядывайтесь в них. Увеличивайте их своим вниманием. Пусть они займут все поле вашей жизни. Впустите их! Это в вашей власти – решать, что впускать в Дом вашей жизни. Вера – это вход в вашу жизнь. И пусть улыбка станет нормой жизни для вас. Пусть привычной станет радость от каждого дня.



## **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.