



# Магическая МОДНИЦА

ТЕСС УАЙТХЁРСТ

Одевайтесь  
для такой  
жизни,  
какую вы  
хотите



Тесс Уайтхёрст

**Магическая модница. Одевайтесь  
для такой жизни, какую вы хотите**

ИГ "Весь"

2013

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Уайтхёрст Т.**

Магическая модница. Одевайтесь для такой жизни, какую вы хотите / Т. Уайтхёрст — ИГ "Весь", 2013

ISBN 978-5-9573-3932-8

Специалист по энергетическим техникам Тесс Уайтхёрст рассказывает, как одежда может помочь вам выразить свою истинную сущность, привлечь удачу и исполнить самые заветные желания. • Вы убедитесь, что умение одеваться с определенным намерением может превратиться в очень эффективную и жизнеутверждающую магическую практику. • Составите гардероб из тех вещей, которые усиливают ваш личный магнетизм. • Научитесь выбирать одежду, обувь и аксессуары – в том числе из того, что у вас уже есть, – которые позволят вам не только выглядеть и чувствовать себя на все сто, но и привлекать в свою жизнь желаемые события и близких по духу людей. • Составите комплекты для разных случаев с помощью простых инструкций, учитывающих все – от цветов, материалов и принтов до камней в украшениях и лака для ногтей. Перед вами захватывающий мистический гид по миру моды. Авторская методика, основанная на знаниях в области психологии, астрологии, магии стихий и принципах фэншуй, поможет вам одеться для такой жизни, какую вы хотите.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3932-8

© Уайтхёрст Т., 2013

© ИГ "Весь", 2013

# Содержание

Глава 1. Вы – вибрация	8
Посмотрите на лилии	10
Что значит быть магической модницей	11
Ваша уникальная сущность: первый контакт	12
Сила костюма	13
Оденьтесь для той жизни, о которой мечтаете	14
Какое сообщение вы посылаете миру?	16
Обращайте внимание на то, какие цвета, узоры и текстуры вас притягивают	17
Плейлист для вашей личной сущности	18
Разберите залежи в шкафу	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Тесс Уайтхёрст**

## **Магическая модница. Одевайтесь для такой жизни, какую вы хотите**

*Одевайтесь для такой жизни, какую вы хотите*

**Tess Whitehurst**

**Magical Fashionista: Dress for the Life You Want**

Опубликовано с согласия Llewellyn Publications Woodbury, MN 55125 USA.  
[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

© 2013 by Tess Whitehurst

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО Издательская группа  
«Весь», 2022

**Дорогой читатель!**



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть

семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing 'S' shape followed by a series of sharp, angular strokes that form the letters 'P' and 'L'.

## Глава 1. Вы – вибрация



Долгое время я считала моду чем-то несерьезным. Несмотря на то что мне всегда нравилось покупать вещи, в которых я чувствовала себя отлично, меня не покидало ощущение, что я предаюсь какому-то постыдному удовольствию. Я толком не осознавала этого в тот период, но, вероятно, мой внутренний диалог звучал примерно так: «Когда в мире столько *реальных* проблем, у кого есть время для моды?»

Теперь мне кажется это странным, ведь вся моя карьера, темы моих книг и статей связаны с идеей о том, что внешняя и внутренняя среда связаны – и что даже такое будничное дело, как уборка дома или покраска стен в ванной, может оказать крайне позитивное влияние на каждую сферу жизни. Так почему же одежда казалась мне в лучшем случае чем-то функциональным, может быть время от времени развлекающим, но по большей части связанным с какой-то суетой или импульсивными тратами, и определенно не тем, на что *реально* стоит тратить энергию и внимание?

**В каждом из нас живет потаенное желание быть замеченным. Мы жаждем выразить свою красоту так, чтобы другие увидели в ней нашу сущность.**

*Дженнифер Робин, писатель, художник и консультант в области моды*

Тому есть несколько причин. Во-первых, считая моду чем-то ненастоящим, я вытесняла все, что связано с этой темой, на периферию сознания, даже не замечая этого. Во-вторых – что более важно с точки зрения саморазвития, – в детстве мне не доставало родительского внимания, и мое отношение к нарядам, украшениям и заботе о себе отчасти обусловлено этим опытом: ведь пока человеку не удастся сознательно изменить эту позицию, скорее всего, он будет относиться к себе так же, как к нему относились в детстве. Так что я не могла раньше убедиться в том, сколько радости может принести ношение тщательно подобранной и любимой одежды, как это может укрепить чувство собственной значимости. Как вы догадываетесь, для человека вроде меня, – который превратил самоисцеление в хобби, – это стало победоносным открытием и существенным подспорьем в развитии в этой области.

Возможно, первым толчком к пересмотру отношений с модой стал для меня документальный фильм «*Нью-Йорк*» с Биллом Каннингемом. Взгляд на мир увлеченными глазами именитого фотографа уличной моды Билла Каннингема помог мне осознать, что в то время, как



«вся эта» мода может показаться чем-то надуманным кому-то, кто, скажем, дни и ночи проводит в офисах журнала *Vogue*, на самом деле это очень личный вид искусства. Это способ взаимодействия людей друг с другом и всем остальным миром, средство самовыражения и то, что побуждает с любовью и вниманием рассматривать и ценить окружающих. А также это способ наслаждаться жизнью здесь и сейчас – привнося волшебство в повседневность. Учитывая, что все на свете взаимосвязано, в том числе настроение и душевное состояние каждого из нас, ничего незначительного определенно не существует.

Когда я начала смотреть на вещи с этой точки зрения, то смогла задуматься о своей жизни и увидеть силу моды в действии: когда я чувствовала себя прекрасно и наслаждалась жизнью, это находило отражение в моем гардеробе – как и в те времена, когда я стыдилась чего-то и была не уверена в себе. Было ли мое настроение отражением моего гардероба, или, наоборот, гардероб отражал настроение? Очевидно, и то и другое.

Каждая культура, любой эпохи, в каждой стране мира, так или иначе отдавала дань моде: похоже, людям вообще свойственно выбирать одежду или средства для ухода за собой, не руководствуясь одной лишь функциональностью. На персональном уровне просто невозможно отрицать тот факт, что человек лучше чувствует себя тогда, когда его волосы в порядке и он хорошо одет. А когда мы чувствуем себя хорошо, мы принимаем лучшие решения, излучаем больше уверенности в себе и получаем больше уважения от других. Собственно, почему мы должны осуждать себя за это и зачем обесценивать, прямо или косвенно, этот аспект человеческой жизни? Желание выразить и улучшить себя с помощью одежды явно присуще человеческой природе. С тем же успехом можно было бы упрекать себя за желание влюбляться или ходить босиком по траве.

**На мой взгляд, считать моду чему-то глупым или незначительным – это все равно что отрицать историю, а зачастую это еще и проявление сексизма: как будто нечто, что традиционно больше занимает женщин, не может быть достойным предметом научных исследований.**

*Тим Ганн, автор книг, эксперт в области моды и телезвезда*

## Посмотрите на лилии

Мой отец не слишком религиозен, зато *очень* начитан, и стих 12: 27 Евангелия от Луки всегда был его любимым: «Посмотрите на лилии, как они растут: не трудятся, не прядут; но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них». Я хорошо его помню, потому что отец часто цитировал его мне и моему брату в детстве. В то время я понимала его так: «Какая разница, что ты носишь и какая у тебя работа? Цветы красивее королей». Однако сейчас я истолковываю его несколько глубже. Теперь, когда я «смотрю на лилии», то сознаю, насколько каждый цветок драгоценен и божественно прекрасен таким, каков он есть, – так же, как я сама, как вы и тот же Соломон. Его царское облачение не могло сравниться с его подлинной красотой и совершенством: он не был *одет*, как одна из лилий, – он *был* одной из них.

Взаимодействие с модой также нужно начинать с осознания того, что мы уже красивы! Мы уже обладаем божественной сущностью и красотой, мы – уже лилии. Укрепившись в понимании этого, мы можем выбирать королевские одежды и облачаться в них, испытывая радость (а не беспокойство и стресс), вместе с тем почитая ту совершенную красоту, которой уже обладаем. Не нужно скрывать эту красоту – пусть она светит всем вокруг.

Кроме того, если взглянуть на вещи трезво: какими бы прекрасными ни были лилии, если мы попытаемся следовать их примеру и будем ходить обнаженными, то в большинстве случаев ничего хорошего из этого не выйдет – и можно лишь представить, насколько это было бы неудобно для Соломона.

## Что значит быть магической модницей

Итак, теперь, когда мы развенчали миф о несерьезности моды и рассмотрели лилии на более глубоком уровне, давайте поговорим о том, что значит быть магической модницей.

Если вселенная – это чистая вибрация, как то предполагают многие современные физики и духовные учителя, то каждый из нас есть часть этой вибрации и является уникальной частотой сам по себе. Согласно метафизической теории, чем яснее и приятнее то, что мы транслируем, тем больше позитивного внимания и желанных обстоятельств мы привлекаем. И, подобно тому как у радиостанции формируется база преданных слушателей, все то, что соответствует вашей вибрации, то есть обстоятельства и люди, сходные по своей сущности с тем, что вы транслируете, будет непреодолимо притягиваться к вам, как магнитом.

Одно из самых эффективных средств, имеющихся в нашем распоряжении для того, чтобы очистить и повысить качество своей энергетической частоты (и соответственно, привлечь то, чего мы хотим), находится в нашем шкафу: это наша одежда, а также важно и то, как мы ее носим. Не так уж много «неодушевленных» предметов обладают над нами большей властью (я использую кавычки, поскольку на самом деле нет ничего действительно неодушевленного, если помнить о том, что все обладает живой энергией). Для примера представьте: только один наряд способен влиять на наше настроение и действия в такой степени, что это приносит немедленную выгоду в виде получения работы, привлечения романтического партнера или просто позволяет отлично провести день. И поскольку все мы так или иначе *что-то* надеваем каждый день, сила гардероба, как и сила воды, смягчающей острые края речного камня, неумолима. Быть магической модницей – значит применять эту силу, настраивая свою частоту и повышая громкость личной «радиостанции», чтобы передавать нужные сообщения, замечательно себя чувствовать и постоянно привлекать желанные обстоятельства.

Вы обладаете божественной прекрасной уникальной сущностью: подобно алмазу, снежинке или облаку (Или лилии! Или королю!) вы единственны и неповторимы, и никогда не будет точно такого же человека, как вы. И несмотря на то, что вы так волшебны и таинственны, что никто не сможет до конца разобраться в вас и полностью понять (включая вас самих), все же стараться максимально, по совету Шекспира, «познать себя» – это главное, что требуется для улучшения качества личных вибраций с помощью гардероба.

Начиная осознавать себя красивыми, такими, какие вы есть, начиная понимать, как вы чувствуете и как естественно выражаете свою уникальную личную сущность, вы сможете украшать себя одеждой и аксессуарами, специально выбранными для того, чтобы усилить шарм и повысить уровень энергии. Поэтому на протяжении всей этой книги мы будем исследовать уникальные внутренние и внешние способы выражения вашей сущности и вместе с тем будем рассматривать стратегии, как практические, так и мистические, которые помогут вам пестовать эту сущность, делая ее сильнее самым эффективным и благоприятным образом.

## **Ваша уникальная сущность: первый контакт**

Откройте записную книжку или дневник и, особо не задумываясь, ответьте на следующие вопросы.

1. Если бы я могла стать животным, то была бы...
2. Три качества, которые меня восхищают в этом животном:
3. Три человека, которыми я действительно восхищаюсь (это могут быть знаменитости, члены семьи, друзья, вымышленные персонажи и кто угодно еще)...
4. Трое людей, которым я (хотя бы немного) завидую...
5. Трое покойных знаменитостей, с которыми мне хотелось бы общаться...
6. Три качества, которые я хотела бы воплощать...
7. Три города, в которых я хотела бы побывать или куда хотела бы переехать...
8. Три качества, которыми я хотела бы, чтобы люди описывали меня (даже если я не обладаю ими сейчас)...
9. Если бы я была цветком, то была бы...
10. Три качества, которые восхищают меня в этом цветке...

Теперь просмотрите записанное: учитывая, что ваши ответы отчасти отражают или указывают на вашу внутреннюю сущность, как это согласуется с вашим внешним выражением? Например, если вы написали, что хотели бы съездить в Индию, слушаете ли вы индийскую музыку, смотрите ли голливудские фильмы, носите ли браслеты с подвесками? А если вы завидуете Анджелине Джоли, есть ли у вас хотя бы одно облегающее черное платье? (Часто зависть проходит, когда мы выявляем те части своей личности, которые отображает объект зависти.) Если вы хотели бы пообщаться с Джеком Керуаком, то ведете ли вы время от времени разговоры о поэзии, слушаете ли Чарли Паркера, или уединяетесь в маленькой хижине в неизвестной местности? Если вам нравится сирень, отражает ли это ваш гардероб, сад или парфюм?

Когда внутренняя и внешняя реальности соответствуют друг другу, наши цели проясняются, мы легче воплощаем свои желания, жизнь становится более насыщенной, и все приносит гораздо больше удовольствия. А поскольку то, что мы носим, в буквальном смысле находится на границе нашей внутренней и внешней реальностей, наш выбор в области моды становится действительно эффективным способом привести их в соответствие.

## Сила костюма

Когда я только окончила старшие классы, то вместо того, чтобы пойти в нормальный колледж, я отправилась учиться в школу актерского мастерства, и, несмотря на то, что я больше не мечтаю стать звездой экрана, я до сих пор ценю те знания, которые получила там, например, о возможностях костюма. Не могу сосчитать, сколько раз я наблюдала за тем, как мои сокурсники проигрывали ту или иную сцену снова и снова, пока кто-то из них не добавлял герою какой-то элемент одежды, например шляпу, шарф или пару туфель, – и это внезапно проявляло сущность персонажа. После этого актер уже не просто произносил свой текст, он излучал магнетическую, гипнотизирующую уверенность или искренность, любые качества, которые требовались от персонажа. «Браво», – говорил наш преподаватель, и вся группа тоже была в восторге. «Эта шляпа все изменила – ты не играл, ты *жил*. Мы все внезапно тебе поверили».

Я понимаю, что в повседневной жизни мы не играем, а *живем*. И если мы хотим ощущать уверенность (или быть самими собой и так далее), то какой-нибудь особенный шарф (или шляпа, или пара туфель на высоком каблуке) может помочь нам добиться этого. Это не обман и не мелочность: в то время как элемент гардероба может быть просто «какой-то вещью», эмоция, возникающая в результате его добавления в образ, гораздо существенней. Эмоции пронизывают все нашу жизнь и оказывают мощное влияние на нее, в том числе на наши действия и то, как другие воспринимают нас и относятся к нам, и в этом нет никакого обмана.

Поэтому снова откройте свой дневник и перечислите десять эмоций, которые вы хотели бы испытывать регулярно, или качества, которыми хотели бы обладать. Теперь дайте себе время обдумать «элементы костюма», которые могли бы помочь вам пережить эти эмоции или проявить эти качества. Ковбойские сапоги? Роскошная пижама? Ярко-красная помада? Возможно, некоторые из этих вещей уже присутствуют в вашем гардеробе, а может, и нет. На данный момент просто обратите на это внимание, мы пока все еще разминаемся.

## Оденьтесь для той жизни, о которой мечтаете

Не секрет, что одним из самых известных и злоупотребляемых выражений в английском языке является *Dress for success* – «одеться для успеха». Определенно, большинство из вас согласится, что не стоит ожидать встречи с любовью всей жизни или какого-то «большого прорыва», когда вы одеты в спортивный костюм и выглядите так, как будто только что встали с постели. Как консультант по фэншуй я могу сравнить это с «созданием пространства для привлечения того, что вы хотели бы иметь»: волнующей атмосферы – если хотите романтики, спокойного места для учебных занятий – если жаждете успеха в учебе, и так далее. Это просто и полезно и напоминает нам о том, что если мы хотим привлечь в свою жизнь определенные условия, то непосредственная подготовка к ним естественным образом увеличивает шансы на достижение цели. Кроме того, если подготовка превращается в приятное занятие, совершаемое в состоянии радостного предвкушения, то это еще лучше. Это возможность полностью погрузиться в то ощущение, которое мы хотели бы испытывать, что в свою очередь (как вы, надеюсь, помните) настраивает нас на частоту нашего желания.

Говоря иначе, когда мы действительно чувствуем всем существом, что нам суждено попасть в определенные жизненные обстоятельства, и ведем себя так, как будто уже переживаем их, вероятность того, что они воплотятся физически, возрастает многократно. Снова и снова мы слышим о том, как знаменитые успешные люди воплощали этот принцип: Дейл Карнеги, Рассел Симмонс, Луиза Хей, Джим Кэрри и Опра Уинфри – и это лишь некоторые имена. И безусловно, выбор одежды – это существенная составляющая успеха, не говоря уже о том, что увлекательная!

Снова откройте дневник и ответьте на вопросы.

- Чего я хочу добиться в плане карьеры?
- Как бы мне хотелось выразить себя в творчестве?
- Чего я хочу в любви?
- Какого признания и успеха я жажду?
- Как выглядит идеальная для меня финансовая ситуация?

А теперь подумайте, помогает ли вам ваша одежда почувствовать себя так, как будто эти обстоятельства уже имеют место в вашей жизни? Если это не так или вам нужно еще над чем-то поработать в этом направлении, помните об этом, читая эту книгу, и записывайте любые идеи и внезапные озарения, которые, вероятно, вас посетят.

И учитите следующее: если ваше главное желание (допустим) – как можно чаще посещать коктейльные вечеринки, то это не значит, что вы должны надевать коктейльное платье днем, выходя попить кофе в местном кафе. В этом случае, поскольку подходящий к ситуации наряд обычно выглядит лучше всего и ощущается таковым, лучше надевать что-то простое, но элегантное, приемлемое для похода в кафе и при этом позволяющее чувствовать себя как человек, которого приглашают на множество коктейльных вечеринок.

Однако, возможно, однажды у вас проявится такое настроение, когда вам захочется выглядеть сексуально и надеть каблуки, отправляясь в супермаркет, как поступает моя кузина и лучшая подруга, музыкант Эмили Уайтхерст. Она вспоминает:

Однажды я (ни с того ни с сего) решила посреди дня разодеться, чтобы пойти в магазин. Я захотела надеть каблуки и красивое платье – что-то такое, что я надела бы вечером или на сцену. Обычно я ношу джинсы и футболку, но в тот день почему-то ощущала себя более сексуальной. И это имело потрясающий эффект! Люди определенно смотрели на меня по-другому, и я

воображала, как они любопытствуют, что это я затеяла, надев такой наряд, чтобы сходить за покупками, и меня очень веселило, что мой собственный образ меня развлекает.

## Какое сообщение вы посылаете миру?

С помощью одежды мы посылаем в мир сигналы. На первый взгляд это звучит поверхностно (ведь в конечном итоге значение имеет только то, что внутри, так ведь?), но на самом деле это не так. Эмоциональная реакция на происходящее в физическом мире вообще свойственна человеческой природе. Мы все так чувствуем, и как я уже отмечала выше, в каждой культуре мира, в любую эпоху определенные типы одежды посылали определенные сообщения другим людям касательно личности данного человека, его семейного статуса или уровня финансового благополучия. Так что, вместо того чтобы осуждать такое положение дел или бороться с ним, почему бы просто не получить от этого удовольствие, используя с выгодой для себя?

**На моем пути становления современной жрицей облачение для исполнения этой роли – например, одежды из струящихся тканей, как у богинь, и украшения – помогает мне усиливать намерение.**

*Седона Соулфайр, священная танцовщица и жрица*

Например, как бы это ни прозвучало банально, но это факт: вы когда-нибудь задумывались о том, сколько радости может вызывать такая простая реакция, как улыбка? Вы тепло улыбаетесь кому-то, освещая улыбкой его день, и этот человек тепло улыбается еще трем людям, что осветляет *их* день, и так далее. А теперь задумайтесь над тем, насколько чаще вам захочется улыбаться, если вы будете чувствовать себя красивыми. Представьте, как вы ощущаете себя красивыми, улыбаетесь и транслируете в мир послание о том, что жизнь прекрасна и все хорошо. Куда бы вы ни пошли, за вами следуют покой и красота, вызывая волны покоя и красоты по всей материи бытия благодаря восприятию и эмоциям окружающих людей, которые передают свои переживания другим, а те – еще кому-то и так далее.

А теперь представьте, что, возможно, вы неосознанно посылаете с помощью своего гардероба и соответствующего настроения сообщение о том, что вы не представляете собой «ничего особенного». Вероятно, в какой-то момент вы решили, что позволить себе светить слишком ярко – это тщеславие, а слишком красивая одежда означает, что вы поверхностны. Как жаль, что мир лишился этих волн покоя и красоты! И как жаль, что другие не очень-то стремятся заметить сияние вашего духа и все те удивительные дары, которые вы можете предложить.

Конечно, есть и другие конкретные сообщения, которые мы можем потенциально транслировать с помощью предметов гардероба, например: «Я ценю вас и рад(а), что провожу время с вами», «Я достоин(йна) уважения», «Я отчаянно нуждаюсь во внимании» или «Мне наплевать на это дурацкое собрание».

Поэтому давайте выполним еще одно упражнение в дневнике. Проставьте цифры от одного до пяти и, не слишком задумываясь, запишите пять посланий, которые, как вам кажется, вы транслируете с помощью своего актуального гардероба (а если хватит храбрости, можете также спросить об этом хорошего и честного друга). Затем еще раз поставьте цифры от одного до пяти и запишите пять сообщений, которые вы *хотели бы* транслировать с помощью одежды.



## **Обращайте внимание на то, какие цвета, узоры и текстуры вас притягивают**

Какие цвета или текстуры привлекают вас снова и снова? Возможно, какой-то мотив или узор постоянно захватывает ваше воображение: принт с перьями, «огурцы» или клетка. Все эти влечения могут означать то, что ваше сознание естественным образом пытается впитать энергию определенного качества. Например, обернув талию шарфом с узором в виде перьев, вы ощущаете легкость и веселье, и эта энергия питает вас и помогает поддерживать равновесие именно так, как вам это требуется в определенный день. Очень важно замечать и уважать то, к чему вас тянет (позже мы подробнее поговорим о том, как сознательно использовать цвета и узоры, чтобы повысить или стабилизировать свое настроение).

С другой стороны, не стоит пускать все на самотек. Наши вкусы и пристрастия, не говоря уже об актуальных тенденциях моды, постоянно меняются, нужно сознавать это и учитывать, принимая решения насчет того, что из одежды оставить, от чего избавиться. И какие новые элементы привнести в гардероб. Иными словами, если все знают, что вам на Рождество надо дарить розовые аксессуары или свитера, потому что вы всегда любили розовый цвет, то все-таки время от времени проверяйте, так ли это до сих пор.

## Плейлист для вашей личной сущности

Шаманы и мистики всех сортов включают музыку в свои целительные практики с незапамятных времен. Вспомните, как в кино (самом современном варианте шаманских сказок) музыка способна превратить скучную сцену в невероятно смешную, в леденящую душу или в заставляющую расплакаться. Чтобы ближе познакомиться со своей сущностью и облегчить процесс перехода к гармоничной синхронизации внутренней и внешней реальностей, я предлагаю вам составить плейлист для вашей личной сущности. Можете добавлять в него музыку и менять список записей, пока читаете эту книгу, но для начала сделайте следующее.

Создайте плейлист, содержащий как минимум восемь (но лучше двенадцать и более) песен, которые передают те качества, энергии и условия, которые вы описывали в дневнике в предыдущих упражнениях. Если вы не до конца уверены, что именно эти энергии и качества вам необходимы, это нормально, просто начните с чего-нибудь – например, поищите песни, которые «цепляют» вас и помогают чувствовать себя сильнее и смелее. Затем, по мере продвижения по своему магическому модному пути, вы начнете замечать, что резонирует с вами и вашей сущностью, а что нет, и соответственно будете менять свой плейлист.

Возможно, для вас будет полезно осмелеть и выйти за пределы своей музыкальной зоны комфорта. Допустим, в первом упражнении в дневнике выяснилось, что вы хотите съездить во Францию. Уделите время тому, чтобы найти французскую музыку, которая обладает теми вибрациями, которые вы ассоциируете с Францией, будь то классика, джаз, электронная музыка, поп, рэп или нечто совершенно иное. Или, например, если вы отметили, что завидуете какой-то знаменитости, которую одновременно терпеть не можете, подумайте, какие качества она воплощает? Даже если это те черты, которые, как вам кажется, вы презираете, например она «без ума от себя» и «самодовольна», возможно, найдется пара хороших песен, которые отражают эти свойства в позитивном ключе (как уже было отмечено выше, если что-то нас задевает в негативном смысле, значит, скорее всего, этот аспект нашей собственной личности недостаточно изучен и принят).

Можно также воспользоваться методом свободных ассоциаций. Например, маловероятно, что вы найдете отличную песню о камелии, но если вы подойдете к делу творчески, а не с позиции логики, то наверняка обнаружите композицию, которая напоминает вам о том, что вы чувствуете, когда смотрите на камелию. Кроме того, возможно, выполняя упражнения, вы выяснили, что хотели бы обладать большей уверенностью в себе, получить новую работу, связанную с детьми, и транслировать вовне сообщения о радости полноты жизни. Попробуйте найти песню, которая пробуждает в вас желанную самоуверенность, а также композицию, которая напоминает о детской невинности, и еще – песню, исполненную радости и жизни. Не раздумывайте слишком долго – здесь нет верных и неверных вариантов, достаточно того, чтобы песня по вашим ощущениям резонировала с теми качествами и условиями, которые вы описали. И опять-таки, вы всегда сможете скорректировать свой плейлист позже, а сейчас просто составьте его, как сможете.

Если вы видели документальный фильм Айзека Мизрахи (*Isaac Mizrahi*) «*Нараспаику*» (*Unzipped*), то, возможно, помните, что, создавая линию одежды, вдохновленную Мэри Тайлер Мур (*Mary Tyler Moore*), он постоянно напевал музыкальную тему ее телешоу, а затем ремикс на эту песню звучал во время показа коллекции. Это упражнение основано на том же принципе, и хотя вы не будете создавать коллекцию одежды всемирно известного модного дома, вы будете делать кое-что получше: раскрывать свою личную сущность и еще глубже погружаться в нее в поисках жизнерадостного стильного самовыражения, одновременно учась повышать качество своей жизни.

Теперь, когда ваш плейлист создан, пожалуйста, порауйте меня немного: когда останетесь наедине с собой, выберите как минимум две песни и потанцуйте под них (а можете даже осмелиться доверить выбор вселенной, нажав кнопку «Перемешать»). Подурачьтесь и получите удовольствие. Сделайте музыку громче, расслабьтесь и дайте своему телу двигаться так, как оно хочет. Позвольте себе на уровне игры воплотить те качества, о которых поется в песнях. Танец очень эффективен для раскачки энергии, снятия энергетических блоков и контакта со своим истинным «Я». Даже если кажется, что ничего не происходит, поверьте мне: это упражнение быстро и наилучшим образом поможет вам открыться позитивным переменам и расчистить пространство для будущей работы. При желании слушайте песни снова и снова. Также полезно слушать этот плейлист в любое удобное для вас время в течение дня: в машине, когда прибираетесь в доме и так далее.

## Разберите залежи в шкафу

Готовы раскатать свою модную энергию и расчистить пространство для веселья и захватывающе интересной работы? Да? Отлично! Подойдите к своему шкафу. Но сначала запаситесь большой бутылкой или стаканом воды, подожгите палочку благовония или распылите несколько капель эфирного масла с приятным запахом и включите тот самый плейлист... уже весело, правда? А теперь выньте все из своего шкафа и комода – все. Да, вытащите из него *все*! При необходимости разложите вещи на постели или просто на полу. Отыщите каждую мелочь в каждом углу. Я знаю, это потребует сил, но это действительно поможет разогнать вашу энергию и начать движение.

Поскольку, как я уже несколько раз отметила, наша внутренняя и внешняя реальности взаимосвязаны, пейте в процессе этого мероприятия много воды – это поможет очистить тело и эмоции наряду с гардеробом.

Теперь, когда все вещи вынуты, рассмотрите каждую отдельно. Подходит ли она той сущности, которую вы хотите излучать, тем качествам, которыми хотите обладать, обстоятельствам, которые хотите привлечь, и посланиям, которые вы хотите транслировать? Вы любите эту вещь? Подходит ли она вам идеально прямо сейчас? Носили ли вы ее в течение прошедшего года (или она была зарыта в шкафу так глубоко, что вы забыли о ее существовании, хочется ли вам надеть ее как можно скорее?)? Если вещи требуется ремонт, готовы ли вы сделать его в течение следующих семи дней? Она вызывает у вас ощущение собственной красоты и привлекательности? Если на любой из этих вопросов вы ответили отрицательно, то вы поняли правильно – пришло время от нее избавиться. В противном случае можете вернуть ее обратно в шкаф или комод (к слову, можете воспользоваться этой возможностью, чтобы стратегически усовершенствовать организацию своего гардероба).

Хотя лично я предпочитаю метод «вынуть все, а потом вернуть на место нужные вещи», стоит заметить, что автор книг и эксперт в области моды, телезвезда Тим Ганн предлагает разложить вещи в четыре стопки: «берущие за душу», «в ремонт», «на раздачу» и «на выброс». По поводу «берущих за душу» (отличное название, кстати) он уточняет: «Имейте в виду, что эта стопка не только для сногшибательных нарядов – хлопковая майка, которая очень хорошо на вас сидит, тоже отправляется в нее». И давайте начистоту: если вещь не затрагивает за живое (или хотя бы потенциально не может быть включена в «берущие за душу» наряды, вроде идеальной пары черных колготок или идеально сидящего бюстгальтера), то зачем она вам?

На этом этапе может обнаружиться, что у вас много вещей, от которых очевидно стоит избавиться, или наоборот: вы можете осознать, что у вас масса одежды, которую вы любите, и всего несколько предметов, в которых вы не уверены. Как бы то ни было, этот процесс поможет вам познакомиться с тем, что у вас есть, одновременно давая возможность организовать свои вещи так, чтобы их было удобно изучать и экспериментировать с ними (и то и другое вам предстоит делать много).

Я подчеркну, что это лишь начало пути – способ избавиться от большинства очевидно лишних вещей, чтобы подготовиться к предстоящей творческой трансформации. Продолжая читать эту книгу, вы наверняка внезапно осознаете, что готовы избавиться от той или иной вещи (или нескольких вещей), а возможно, вам захочется повторить этот процесс – вынуть все вещи, рассмотреть их и вернуть в шкаф.

## **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.