

Аурика Луковкина

Красота по-рублевски



Аурика Луковкина
Красота по-рублевски

«Научная книга»

2013

Луковкина А.

Красота по-рублевски / А. Луковкина — «Научная книга», 2013

Дорогие женщины! В ваших руках находится книга «Красота по-рублевски». Это своего рода энциклопедия красоты. Прочтя ее, вы узнаете обо всем, что так интересует многих из нас. Эта книга поможет вам окунуться в мир роскошной красоты и узнать, как применить методы ухода за своим телом к своим условиям и ценам.

© Луковкина А., 2013
© Научная книга, 2013

Содержание

Введение	5
Раздел 1	6
Глава 1	6
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Аурика Луковкина

Красота по-рублевски

Введение

Дорогие женщины! В ваших руках находится книга «Красота по-рублевски». Это своего рода энциклопедия красоты. Прочтя ее, вы узнаете обо всем, что так интересует многих из нас. Например, о сияющей коже мечтают все. Но воздействие окружающей среды, ультрафиолетовые лучи, солнце, перепады погоды, городская атмосфера – все это приводит к тому, что омертвевшие клетки плохо отшелушиваются с поверхности кожи, и она медленно обновляется. В результате кожа теряет свежесть и выглядит тусклой. Средства для пилинга помогут ей обновляться, отшелушивать верхний слой кожи.

Из этой книги вы узнаете о косметических и хирургических новинках, о применении ботокса в России, о том, как он действует на кожу, и о результатах его применения.

Уходу за руками посвящена целая глава, ведь руки – это визитная карточка каждой женщины. С помощью представленных здесь средств можно не только поддерживать их в отличном состоянии, но и бороться с первыми признаками старения.

Различные виды массажа, в том числе и эротический, помогут расслабиться, избавиться от стресса и заболеваний. А, научившись делать его самостоятельно, вы удивите своего любимого мужчину, который будет вам благодарен за приятный вечер после тяжелой работы.

Ванна – это царство Афродиты. С помощью различных масел и ароматерапии вы превратите ежедневный прием ванны в божественное наслаждение.

В общем, эта книга поможет вам окунуться в мир роскошной красоты и узнать, как применить методы ухода за своим телом к своим условиям и ценам.

Раздел 1

Образ богатой дамы

Глава 1

Создаем себя сами

Современные женщины столь разнообразны и не похожи друг на друга, что классифицировать их на типы не имеет смысла. Ведь каждая представительница слабого пола в течение дня может с легкостью переходить из одного типа в другой либо удачно совмещать несколько из них. Это и является причиной того, что предлагаемая классификация несовершенна. Но, возможно, Вы хотите лучше понять себя или окружающих Вас женщин, или Вы хотите измениться радикально, тогда эта классификация, включающая в себя описание внешних и психологических черт основных типов, для Вас.

Бизнес-леди. Эта женщина привыкла к риску. Она энергична, амбициозна и решительна. Верит в свои силы и в свой успех. Она всегда трезво смотрит на вещи и крепко держит вожжи управления как в своем бизнесе, так и в семье. Ее одежда всегда элегантна и престижна. У нее просто не может быть нелоготипных вещей. Макияж легкий и не привлекает внимания. Она умеет зарабатывать деньги, в этом и кроется причина возможного высокомерия и чрезмерной самостоятельности, а такие черты редко импонируют мужчине. Бизнес-леди мечтает о сильном, напористом, даже грубом мужчине; она готова и хочет подчиниться ему, полностью растворяясь в нем. Для мужчин такой тип женщины привлекателен независимым характером и подтянутой фигурой.

Леди-босс. Эта дама решительна и не терпит мягкотелых мужчин. У нее все всегда под контролем не только на рабочем месте, но и в семье. Это властная женщина, считающая, что она всегда и во всем права. Противоречить ей – это заработать себе постоянную головную боль. Своей категоричностью взглядов она отталкивает большинство мужчин. Она естественна и консервативна в макияже и в выборе одежды. Она привыкла крепко стоять на ногах, отсюда надменность в обращении со своими сотрудниками. Как бы высоко она ни поднялась по карьерной лестнице, одолеть еще одну ступеньку после 35 лет она не сможет никогда. В это время, как правило, она начинает понимать, что быть помешанной на работе небезопасно, так как можно остаться без мужа, без детей и счастья в личной жизни. Она отдается только сильным мужчинам с твердым характером. Другие же обходят ее стороной – такая женщина им не пара.

Рабочая лошадка. Эта женщина ставит детей, мужа и дом на первое место. Она ценит домашний комфорт. Просыпаясь утром и до отхода ко сну она трудится на благо семьи. Дома у нее всегда чисто и прибрано. Она уверена в своем образе жизни, так как считает, что без ее участия все пойдет прахом. Хроническая усталость – это неотъемлемая сторона ее жизни. Она физически не успевает сделать себе маникюр и макияж, поэтому зачастую выбегает из дома неухоженной. На себе всегда и во всем экономит, для нее главнее новые занавески на окнах, чем новая юбка для себя. Основной ее аксессуар – это хозяйственная сумка огромных размеров. Но среди рабочих лошадок встречаются и те, которые ориентированы на престижную и интересную работу, на получение высшего образования. На своем рабочем месте такие женщины выкладываются по полной программе за себя и за недобросовестных сотрудников, перекладывающих на них свои обязанности. Ее основные достоинства – отзывчивость, добродушие, хозяйственность и развитое чувство материнства. Такие женщины всегда находят место в сердце мужчины.

Шикарная женщина. Эта женщина, проходя по улице, оставляет за собой шлейф чувственности и женственности. К многочисленным устремленным на нее мужским взглядам она привыкла и делает вид, что не замечает их. Она образована и артистична. Она умеет слушать и в беседе руководствуется правилом: леди говорит только о том, что интересно собеседнику. Эта древняя женская уловка в общении с противоположным полом добавляет число ее поклонников. Своих воздыхателей она держит на определенной дистанции, купаясь в их любви и обожании. В ее гардеробе только изысканные вещи, пусть не по последней моде, но подобранные со вкусом, которые отражают ее индивидуальность. В любом возрасте у нее отсутствуют морщины. Ее макияж соответствует времени суток и конкретным событиям. Она – сплошные достоинства, свои недостатки она умело скрывает. Ее ум, красота и хорошие манеры покорят любого представителя сильного пола.

Серая мышка. Эта женщина живет в капсуле своих реальных и выдуманных комплексов, которые давят на нее и не дают вздохнуть свободно. Под грузом невыполняющихся желаний она ходит, сутулясь и не поднимая глаз. Но ночью, лежа в одиночестве, она уносится в другой мир, где она шикарна, желанна и неотразима. Обладая бурной фантазией, она умеет придавать значения всему. Например, улыбнулся ей в автобусе молодой человек, а она уже рисует в своем воображении картины их совместного счастья. В детстве, прочитав сказку «Золушка», она поверила в существование принца на белом коне, а потому ходит зачастую без макияжа и служит приятельской жилеткой, в которую льют слезы более удачливые подруги. Она не стремится сделать свою внешность более выразительной и привлекательной, она уже давно махнула на себя рукой. Одевается просто и неброско. Такие женщины редко привлекают сильных мужчин. Серыми мышками в основном пользуются те, кому нужны романтические и недолговременные отношения.

Роковая женщина (леди-вамп). Эта женщина, безусловно, красива и соблазнительна. Мужчин она привлекает своей открытой сексуальностью, томностью взглядов и чувственностью жестов. Ее манера одеваться возбуждает зависть женщин и заставляет загораться глаза мужчин. Она образована и обладает интеллектом. Свои достоинства она умеет подчеркивать, как никто другой, недостатков же у нее нет. Об этом говорит весь ее образ. Она принадлежит только уверенным и импозантным мужчинам.

Светская львица. У этой женщины практически отсутствуют комплексы. По своей натуре она хищница. Она считает, что создана для поклонения и все должны делать все для нее, тогда как она не должна никому ничего. Она четко знает свое положение в обществе, поэтому надменна и высокомерна с людьми, имеющими более низкий социальный статус. Она властна, но ее властность более мягкая и скрытая. Она одевается дорого и изысканно. Она умна и в меру сексуальна. В мужчинах ее привлекают количество его нефтяных скважин и его известность. Светская львица абсолютно уверена, что мужчина, у которого нет денег, не человек. Мужчин же она покоряет своим изяществом и шиком. Она – уровень его статуса.

Богема. Эта женщина – как река, в которую нельзя войти дважды. Каждое мгновение она изменчива и порывиста. Новые идеи постоянно посещают ее.

Хватаясь за каждую, она ни одну из них не доводит до конца. Это творческая личность, а потому дисциплинированность и организованность не ее конек. Она обаятельна, щедра и обладает чувством юмора. Однако ее непостоянство и поверхностность любовных отношений не импонируют многим мужчинам. Ее одежда – это сплошная эклектика. Непосредственность, неординарность и оживленность – качества, на которые западают мужские сердца. Она ищет такого представителя сильной половины человечества, который смог бы стать для нее источником новых идей, такому мужчине она будет принадлежать всегда.

Интеллектуалка. За плечами у нее, как минимум, два или три высших образования. Она очень внимательна и наблюдательна. В общении ей нет равных – немного ироничности, логики, эрудиции – и она стала вашим лучшим собеседником. У нее аналитический слад ума,

а потому она может найти выход из любой ситуации. Интеллектуалка склонна к манипулированию людьми. Она немного эгоистична. Как любая женщина, она любит находиться в центре внимания, без этого ей живется тяжело. Своему виду она, увы, уделяет очень мало внимания. Иногда дамы этого типа пренебрегают искусством составления гардероба. На покорение такой женщины у мужчин уходит довольно-таки много времени, но чем труднее достается победа, тем слаще приз.

Старая дева. Консервативность и чопорность – это то, что окружает ее в быту и в кругу друзей. Она суха в эмоциональном плане, холодна и тверда в принятых решениях. Почти не пользуется косметикой, считая, что в этом мире ничего нельзя изменить. Сдержанность и манеры скромно одеваться не красят ее. Всех лиц мужского пола она уже давно (и не без основания) окрестила бабниками и алкашами. Старая дева прекрасна тем, что заставляет мужчин вести себя по-мужски.

Унисекс. В ее характере уживаются мужские и женские черты. В ее образе сознательно стираются внешние различия между полами. Она по-мужски решительна, самостоятельна и немного агрессивна, а как настоящая женщина любит находиться в центре внимания. Для мужчин она нередко свой парень, для женщин – состоявшаяся личность. Она у всех вызывает уважение и дружескую привязанность. Женщина категории унисекс не интересуется тем, как она выглядит, плевать ей хотелось на всякую эстетику, поэтому нередко она в джинсах и с конским хвостом. Макияж у нее либо отсутствует, либо достаточно прост. Мужчин она интересуется своей открытостью и отсутствием наигранности в образе.

Амазонка. Основная цель – выследить и поймать понравившегося самца. Но как настоящей охотнице пойманный трофей становится ей уже неинтересным. Она любвеобильна настолько, что мужчины обсуждают это обстоятельство открыто и без смущения. Она собирает роты любовников, и каждый из них получает райское наслаждение рядом с ней, а затем утрачивая свою индивидуальность. Ее макияж и манера одеваться зависят от времени года, ситуации и от принадлежности объекта преследования к тому или иному социальному типу. Она привлекательная, агрессивно сексуальная и возбуждающая – эти стороны амазонки сводят мужчин с ума.

Домохозяйка. Это красивая ухоженная домашняя кошечка. Это та категория женщин, о которой восхищенно высказываются все мужчины любых профессий и возрастов. Она посвящает ведению домашнего хозяйства и воспитанию детей все свое свободное время. Ее мир – это бесконечные мыльные оперы, женские романы и кулинарные рецепты. Она всегда услужлива, рациональна и зациклена на домашнем порядке. Но домашняя хозяйка при всей ее привлекательности одинока, поэтому женщины этого типа находят два выхода: либо заводят роман на стороне для повышения своей самооценки, либо постепенно теряют интерес к жизни и опускаются. Женщины такой категории не привыкли к макияжу, но в их гардеробе можно найти совершенно потрясающие вещи, в которых они изредка появляются в свете. Такая женщина идеальна для мужчины, ценящего домашний уют и душевное спокойствие.

Простушка. Эта барышня отличается излишней доверчивостью и непосредственностью. Стремясь от женского любопытства, она задает слишком много нелепых и глупых вопросов. Мужчины падки на таких красавиц, потому что им кажется, что на их фоне они в полной мере смогут блистать своим интеллектом, и все, что они будут произносить в ее присутствии, будет восприниматься ею на ура. Ее интересы – это одежда, косметика, развлечения и наслаждения. Ее манера одеваться зависит от ее настроения: она может выглядеть совершенно безукоризненно или же как попало. Критику в свой адрес она пропускает мимо ушей, ориентируется она во всем только на свои внутренние ощущения. Такая женщина беспечна и прямолинейна.

Нимфетка. Эту категорию составляют женщины, которые по-детски эмоциональны и импульсивны. Нимфетка общительна и чрезмерно болтлива, следует модным советам всех глянцевого журналов разом. Первобытно необразованна и наивна, при этом с легкостью опери-

рует крупными суммами. В ее одежде отсутствуют строгость и элегантность. Она носит короткие юбки и топы с множеством рюшечек, ленточек, бантиков, оборочек и кружавчиков. Ее поступки подчас неконтролируемы, а суждения – слишком категоричны. Но, несмотря на это, ее беспечность, сексуальная наивность и детская непосредственность привлекают батальоны поклонников.

Если Вы, прочитав эту классификацию, нашли в ней свою характеристику, то теперь Вы знаете, в каком направлении Вам нужно двигаться: полностью измениться или остаться прежней. Кроме того, всякое сходство Ваших черт с описанием основных типажей можно смело назвать случайным совпадением, поскольку женщины все разные и нередко сочетают в себе несовместимые черты.

Глава 2

Имидж – наше все

Мы часто завидуем известным женщинам, их умению самопрезентации. Казалось бы, их одежда состоит из таких деталей, которые можно вполне найти даже в своем домашнем гардеробе, их макияж на первый взгляд не так уж и сложен, а аксессуары, украшающие их, можно найти в магазине. Но тогда возникает естественный вопрос: «Почему они выглядят более шикарно, чем я?» Дело в том, что эти женщины умеют сочетать те вещи, которые делают их неотразимыми. И их этому научила целая команда профессиональных имиджмейкеров или, попросту говоря, стилистов.

Если Вы хотите выглядеть лучше, обрести свое «я», не пользуясь чужими стандартами, то Вы должны создать свой имидж. А для этого Вы должны верить в свои возможности и постоянно неутомимо работать над собой. Ведь секрет успешного имиджа – умение подать себя!

Давайте разберемся, что же такое «имидж»? Это слово английского происхождения, и означает оно «образ». Итак, имидж – это тот образ, который Вы создаете сами: своими внешними данными и соответствующими внутренними качествами.

Для создания своего имиджа Вы можете обратиться к услугам профессионалов, которые определят, какой образ подойдет именно Вам. Для этого они изучат строение лица и определят, к какому из пяти конституционных типов лица принадлежит ваше. Затем косметолог-визажист при помощи макияжа и прически «подгонит» ваше лицо под один из эталонов привлекательности. Следующим этапом в профессиональном построении имиджа станет консультация со специалистом в области кинесики – науки о невербальном типе общения. Он посоветует Вам, какие жесты следует использовать, например, на деловой встрече для создания доверительной обстановки. Затем Вы попадете в профессиональные руки стилиста-модельера, который подберет соответствующую Вам цветовую гамму для одежды и аксессуаров и научит грамотно ее использовать.

Но если у Вас нет средств обратиться к профессиональному имиджмейкеру? Тогда, просто вспомните и уверуйте, что для умной и сильной женщины нет ничего невозможного! А следующие рекомендации помогут Вам правильно создать свой имидж.

Поговорим в общих чертах о том, как правильно подбирать себе одежду. Ведь наверняка каждая из Вас сталкивалась с проблемой «нечего надеть» при полном домашнем гардеробе. Причинами возникновения этой проблемы являются неправильный подход при покупке вещей и неумение комбинировать то, что Вы уже имеете.

Умение красиво одеваться – это своего рода искусство, и здесь действуют свои законы меры и гармонии.

Существует система из четырех типов женских фигур. С ее помощью Вы можете подобрать для себя наиболее подходящий образ и соответствующий стиль. Успеха в создании индивидуальной одежды можно добиться, хорошо зная свой тип фигуры и работая в пределах того, что для нее выгодно.

Первый тип. Треугольник

К этому типу можно отнести фигуры, имеющие более массивную нижнюю часть, поэтому, подбирая одежду, следует сделать акцент на верхней части. Обладательницам таких фигур рекомендуем носить модели с подплечиками и крайне внимательно отнестись к выбору

юбок и брюк. Брюки не должны быть прилегающими. Юбки следует выбирать длиной до колен и свободными в бедрах.

Второй тип. Перевернутый треугольник

К этому типу относятся фигуры, имеющие соответственно широкий верх, следовательно, основной вес приходится на грудь и плечи. Большой бюст можно зрительно уменьшить, выбирая одежду с глубоким овальным вырезом. Если же у Вас полные руки, то следует выбирать модели с глубокими проймами и свободными рукавами.

Третий тип. Прямоугольник

У женщин этого типа прямая фигура без четко очерченной талии. Если Вы относитесь к этому типу, то Вам следует подбирать такие модели, которые будут создавать видимость талии (например, использовать для этого горизонтальные полоски на плечах и на бедрах). Одежду следует выбирать слегка прилегающую, но свободную, способную скрыть отсутствие талии.

Четвертый тип. Песочные часы

Женщины этого типа имеют пропорциональную фигуру. Окружности груди и бедер у них практически одинаковы, а талии – примерно на 25 см меньше. Таким женщинам рекомендуется носить модели, повторяющие линии их фигуры. Можно носить практически все, только следует учитывать свой рост. Невысоким женщинам следует обратить внимание на масштаб соответствующих деталей.

Подбирая одежду, критически относитесь к недостаткам своей фигуры. Помните, что одежда должна Вас украшать, а не делать нелепой в глазах окружающих.

Полным женщинам не следует носить широкие расклешенные или присборенные юбки с широким поясом, не рекомендуются ткани с крупным рисунком и поперечной полоской, так как такая одежда будет зрительно полнить. Полноту хорошо скрадывают платья строгой формы и полуприлегающего силуэта, неотрезные по линии талии, с вертикально расположенными линиями кроя, удлинняющими фигуру. Не ограничивайте себя только скучными темными тканями. Конечно, они несколько скрывают полноту, но этим самым Вы лишаете себя возможности подчеркнуть свои достоинства (свежесть лица, красивую грудь).

Применение того или иного вида одежды должно соответствовать конкретным обстоятельствам.

Рабочая повседневная одежда должна быть выполнена в спортивно-деловом стиле. Здесь уместно преобладание в деталях одежды карманов, складок, застежек на молниях и пуговицах. Очень удобны комплекты, которые включают в себя юбки, брюки, джемперы, свитера, блузки, жилеты, жакеты, куртки-жакеты разной длины. Их легко варьировать в течение недели, составляя новые ансамбли. Это дает возможность при небольшом числе предметов в гардеробе одеваться разнообразно. Следует внимательно отнестись к основному цвету своего гардероба. Так, например, серый цвет одежды оценивается со стороны женщин как некоторая пассивность и сдержанность ее обладательницы, мужчины же приписывают женщине, одетой в серое, твердость и самоконтроль. Одежда, выполненная в темных тонах, символизирует независимость и решительность. Белый цвет символизирует мягкость, пассивность и ненадежность, поэтому не стоит покупать белые деловые костюмы, иначе Вас могут не принять всерьез. Самый лучший цвет рабочей одежды – это синий, хотя очень многие женщины считают его очень скучным. Поверьте, это не так. Для мужчин синий цвет является эстетически привлекательным.

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.