

Екатерина
Мириманова

МИНУС 60
ПРОБЛЕМ

или
Секреты волшебницы



Woman.ru
рекомендует



Екатерина Мириманова

**Минус 60 проблем, или
Секреты волшебницы**

«ЭКСМО»

2008

Мириманова Е. В.

Минус 60 проблем, или Секреты волшебницы /
Е. В. Мириманова — «Эксмо», 2008

Екатерина Мириманова – создатель новой популярной системы похудения «Минус 60» – привыкла доверять собственному опыту. Ведь именно он помог ей самостоятельно похудеть на 60 килограммов и избавиться от половины прежнего веса, и разработать свою систему. Убедившись, что система работает, Екатерина поняла, что может помогать другим. И не только в вопросах похудения. Ведь стройная фигура – лишь одна сторона медали. Эта книга – для тех, кто хочет изменить мир вокруг себя. Осуществив свое желание, Екатерина сделала открытие: оказывается, в глубине души каждой из нас живет волшебница. И можно отрицать ее существование, а можно – познакомиться и научиться с ней работать, обретя в этом «сотрудничестве» совершенно новые возможности. Мы вместе с Екатериной надеемся, что эта книга окажется для вас такой же полезной, как ее бестселлеры «Система минус 60, или Мое волшебное похудение» и «Рецепты к системе минус 60, или Волшебница на кухне».

© Мириманова Е. В., 2008

© Эксмо, 2008

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Глава 2	12
Who could imagine a king?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Екатерина Мириманова

Минус 60 проблем, или Секреты волшебницы

Введение



Несколько лет назад я очень сильно похудела. Пока я была полной, мне казалось, что некоторые мои проблемы никак не хотят решаться из-за лишнего веса. Но когда я привела свою фигуру в норму, то поняла, что внешние изменения, безусловно, сказываются на качестве жизни, однако существуют намного более важные вещи, о которых мы, увы, задумываемся гораздо реже, нежели о лишних сантиметрах на талии и бедрах.

Когда вышла моя первая книга «Система «Минус 60 или Мое волшебное похудение», глава, касающаяся психологии и мотивации, обсуждалась читателями больше всего, что меня и радовало, и огорчало. Ведь это означало, что большинство проблем действительно идет «из головы». И чем больше я углублялась в изучение данного вопроса, тем сильнее убеждалась в необходимости написания третьей книги.

Теория о том, что постепенная перестройка образа мысли способна помочь не только худеющим людям, но и любому человеку, жаждущему перемен, родилась у меня после потери 60 килограмм. В тот момент я ожидала, что жизнь кардинально изменится без малейших усилий с моей стороны, однако на деле все оказалось иначе. Мне пришлось вспомнить давно забытые «истины», соединить их с рассказами реальных людей, проанализировать и взглянуть на все происходящее под другим углом, прежде чем я поняла, что делала не так. В голове все стало на свои места, и цепь необыкновенных волшебных событий преобразила мою жизнь.

Только представьте себе: вы хотите чего-то – и получаете, вам нужно с кем-то встретиться – и важный человек тут же находит для вас время, вы о чем-то мечтаете много лет, и вдруг все ваши желания начинают исполняться одно за другим. Переживания постепенно отходят на второй план, и у вас появляется свободное время и деньги для реализации даже самых смелых проектов! Так не бывает? Вы не верите в чудеса? Для всего есть логическое объяснение? Что ж, тогда просто попробуйте дочитать эту книгу до конца, возможно, она поможет вам изменить свое мнение. Вы заслуживаете всего самого лучшего, так почему бы не получить все то, на что вы имеете законное право?!

Для удобства читателя книга разделена на главы и проблемы, чтобы вы быстрее могли найти ответ на интересующий вас вопрос. Конечно же, в данный момент вы вряд ли страдаете от присутствия в вашей жизни всех 60 пунктов. Но я все равно советую вам прочитать книгу от начала и до конца, потому что корни проблем часто переплетаются друг с другом, о чем мы даже не подозреваем. Например, сложности в общении с кем-то чаще всего мы вызываем сами, своим поведением, мыслями и неуверенностью в себе. Неудачи в личной жизни – издержки не только самокритики и мнимых недостатков внешности, но прежде всего нежелания любить себя и неумения наслаждаться одиночеством.

Я попыталась затронуть все вопросы, которые так или иначе возникали у самых разных людей, с которыми сталкивались мои знакомые, близкие или я сама. Я не могу сказать, что у меня сейчас нет проблем. Ведь, даже зная все нюансы, неизбежно совершаешь ошибки. Так, Бенджамин Спок, многими родителями признаваемый педагогом-эталоном, имел серьезные проблемы во взаимоотношениях с собственными детьми; Аллен Карр, написавший книгу о том, как бросить курить, – умер от рака легких; а многие диетологи – полнее своих пациентов.

Я не являюсь профессиональным психологом, и я не собираюсь анализировать ваше поведение или учить вас, что делать. Я просто делюсь тем, что сама узнала не так давно. В любом случае, если вы отнесетесь к написанному даже с минимумом внимания и серьезности, я искренне надеюсь – ваша жизнь преобразится. Ну а если вы примете некоторые рекомендации и начнете воплощать их – многое в вашей жизни изменится в лучшую сторону. Ведь большинство из этих принципов опробованы мною и людьми, худеющими по системе «Минус 60», которая подразумевает обязательную работу над своим образом мыслей. Вы можете абсолютно не верить в волшебство, но хотя бы ради смеха попробуйте мои советы, и вы увидите результаты уже в первые дни. Не пытайтесь устраивать «глобальные чудеса». Начните с какой-нибудь мелочи. И небольшие «фокусы» не заставят себя ждать. А дальше все зависит от вас. Настоящие чудеса происходят только с теми, кто верит в них.

Начиная с сегодняшнего дня, ваша жизнь может измениться! Готовы ли вы к этому? Абсолютно неважно, сколько вам лет, где вы находитесь в данный момент, чем занимаетесь, кем хотите стать. Любая из нас в глубине души хочет чего-то, что кажется недостижимым, сказочным. И вы можете сделать свою мечту реальностью. Эту книгу я хотела бы посвятить своей маленькой дочке. Ей недавно исполнилось четыре года. Но я практически уверена в том, что, когда малышка вырастет, она обязательно ее прочтет, по крайней мере, мне бы очень этого хотелось. Я постараюсь сказать все то, чего мне не говорили в детстве, юности и в более старшем возрасте. Знай я все это раньше, моя жизнь была бы совсем другой. Но я не жалею ни о чем, даже о том, что отсутствие информации стало причиной многих шишек, которых можно было бы избежать. Ведь, не будь этих ошибок, я бы вряд ли сейчас стала тем, кем являюсь, а значит, могла бы никогда не написать книгу о волшебстве.



Глава 1

Проблемы, которые нас окружают, или «Неожиданности всегда где-то рядом!»

Колумб даже не собирался открывать Америку, он отправлялся за золотом для Испании.



Ежедневно я получаю множество писем от женщин, которые хотят похудеть, но не осознают, что их проблемы не в весе, а в мыслях. Когда я читаю их, у меня на глаза часто наворачиваются слезы, потому что я не могу в двух словах объяснить им все то, что в свое время поняла, прежде чем наконец обрела счастье.

Мы постоянно думаем о том, что хотим иметь много денег, идеального мужа, послушного ребенка, красивую внешность, интересную работу, и при этом абсолютно ничего не делаем. «А что можно предпринять, чтобы стать миллионершей, если сейчас я живу от зарплаты до зарплаты, или как стать красавицей, если я ею никогда не была?» – возразят многие.

Не стоит рассчитывать, что, прочитав эту книгу, вы больше никогда ни в чем не будете нуждаться, или научитесь создавать деньги из воздуха, или мужчины начнут падать ниц, едва завидев вас. Поверьте, вам и не нужны такие чудеса. Потому что, когда что-то появляется в вашей жизни как снег на голову, вы не успеваете подготовиться, и не можете получить от приобретения истинного удовольствия.

Иногда я думаю о том, как было бы здорово, если бы на свете не существовало никаких проблем. Никто бы не раздражал нас, ничто не мешало бы достижению целей, все было бы легко и просто. Это сродни мечтам о том, чтобы в казино все выигрывали джек-пот. Суммы были бы настолько маленькими, а бизнес настолько невыгодный, что вскоре все подобные заведения закрылись бы, да и люди перестали бы туда ходить.

Риск и проблемы все-таки нужны, потому что после решения вопроса всегда наступает удовлетворение от выполнения поставленной задачи. Вы возразите, что предпочли бы не испытывать таких «радостей» и жить спокойнее? Поверьте – нет.

Я знаю многих женщин и мужчин, добившихся всего, чего только можно желать, и теперь окружающие смотрят на них с замиранием сердца. Однако, столкнувшись с ними лицом к лицу и немного пообщавшись, понимаешь, что они точно такие же люди, как и мы с вами, тяжело переживающие свой успех, уставшие от постоянного внимания.

Даже исполнение заветной мечты не сделает вас счастливой, если вы не умеете ценить настоящий момент и принимать все то, что дает вам жизнь. Любая женщина – мастер создания проблем не только для окружающих, но, увы, и для себя лично.

Вспомните, что было причиной вашего плохого настроения в последний раз? Вы увидели на лице красное пятнышко и решили, что не пойдете в гости, проведя вечер в глубокой депрессии от того, что вас никто не любит? Или вы пожалели денег на стрижку в нормальной парикмахерской и теперь уже месяц не можете выйти на улицу с непокрытой головой? Вы

поругались с мужем, любимым или знакомым, потому что перед его звонком «накручивали» себя абсолютно без причины?

Большинство неприятностей мы создаем себе сами.

Некоторую роль в нашем «неправильном» мышлении играют родители, близкие, однако решающее слово остается за нами.

Я родилась в странной семье. Моя мама не горела желанием иметь ребенка, но папа настаивал, хотя толком и не представлял, как меня воспитывать. Не могу сказать, что в детстве меня не любили, но у нас не приняты были ласки, родители не подходили, чтобы просто обнять меня, и я почти никогда не слышала слов: «Я тебя люблю!» или: «Ты – молодец, отлично со всем справляешься!». Кстати сказать, в советских семьях такой подход был достаточно распространенным, поскольку проявление чувств большинству взрослых казалось чем-то неправильным.

Мой папа страдал от приступов неконтролируемой агрессии в мой адрес, поэтому до сих пор при слове «ремень» у меня возникают негативные ассоциации. Мама иногда пыталась повлиять на него, но получалось у нее не очень хорошо. Зато благодаря такому жесткому воспитанию я никогда, наверное, не смогу поднять руку на свою дочь. Так что для нее мое трудное детство обернулось скорее пользой.

Когда я выросла, то, естественно, не имела ни малейшего представления о том, что такое любовь к себе, ведь меня никто этому не научил. Более того, родители постоянно делали все, чтобы занижить мою самооценку. Несмотря на то, что я была младшей, но не самой глупой ученицей в классе, мне всегда говорили, что я ничего не соображаю, веду себя из рук вон плохо и закончу свою жизнь, скорее всего, работая дворником. «Единственной моей надеждой», по словам мамы, было выйти замуж и уехать за границу, параллельно выучившись на преподавателя английского. То есть пойти по ее стопам. Я мечтала о разных профессиях, но учителем себя никогда не видела. Желая избежать участи «быть определенной в институт», я начала работать в тринадцать лет. Когда я об этом рассказываю, многие не верят, но меня взяли менеджером в рекламное агентство (естественно, неофициально), и я успешно справлялась со своими обязанностями, получала кое-какие деньги, иногда большие, чем зарплата отца. Твердо решив самостоятельно оплачивать свою будущую учебу, я использовала любую возможность для получения прибыли, однако на специальность «Маркетинг», которую я на тот момент рассматривала, мне все равно не хватало.

Продолжать учебу в школе мне не хотелось, так как работа отнимала все больше времени, и я пошла самым простым путем, поступив в педагогический колледж. Родители скептически отнеслись к подобной затее, тем более что учебное заведение находилось на другом конце Москвы. Но я уже все для себя решила. Вступительный экзамен по русскому языку... я с треском провалила! Но мне, как обычно, повезло. Учительница, интеллигентная пожилая женщина, принимавшая экзамен, исправила все ошибки и дала мне чистый листок, чтобы я могла переписать диктант, со словами: «Ничего, здесь тебя научим!» Математику первый раз я сдала на двойку, потому что у меня в тот момент был ответственный заказ на работе, и я не могла готовиться к экзаменам. Несмотря на все это, после пересдачи я поступила в колледж.

Поскольку я не имела понятия о том, как нужно к себе относиться, люди вели себя со мной странно, особенно мужчины. Мне всегда нравились те, кто не интересовался мной, и мое сердце перманентно пребывало в разбито-плачевном состоянии.

Когда мне исполнилось шестнадцать, мой папа умер от рака, и я тяжело переживала утрату, несмотря на то, что у нас было немало проблем в отношениях. Еще через год мама вышла замуж и уехала за границу, пожелав мне успехов в работе и учебе и пообещав, что когда-нибудь мы снова будем вместе. Она действительно потом пару раз приехала в Москву, а я один раз съездила в Мадрид. После этого мне «тактично» объяснили, что жить вместе нам не придется, потому что мы... слишком разные.

Дальше были годы постоянного безденежья, потому что жить приходилось на собственные заработки, а ведь параллельно я училась на дневном отделении. Мне пришлось начать преподавать английский, чтобы хоть как-то сводить концы с концами.

Прошло много времени, прежде чем я поняла, что со мной происходит нечто неправильное. Постоянно случались какие-то неприятности. Я помню месяц, когда у меня в трамвае вытащили из сумки последние деньги, меня уволили, я поругалась с молодым человеком, на меня напали на улице, и я чудом спаслась. Тогда я поняла, что нужно что-то менять. Я начала читать «умные» книги, анализировать свои мысли и поведение, и моя жизнь наконец-то повернулась ко мне лицом. Чем больше я работала в этом направлении, тем чаще я встречала «нужных» людей, в правильное время.

Сейчас я абсолютно счастлива, правда. Конечно, у меня случаются периоды плохого настроения, я ругаюсь с близкими, у меня бывают проблемы, но я не об этом.

Внутри меня появился стержень, который не дает мне опустить руки и заставляет всегда верить в лучшее.

Большинство из нас выросло в семьях, где были какие-то трудности. Может, не такие глобальные, как у меня, хотя, не исключая, что вам было даже хуже. Все наши комплексы и проблемы идут из нашего предыдущего образа жизни и мыслей. Однако это поправимо. Конечно, мы не можем корректировать свое детство, но в состоянии влиять на будущее. Нужно отказаться от восприятия своей судьбы как чего-то застывшего и не поддающегося изменениям.

Поверьте, все гораздо проще, чем кажется на первый взгляд. Вам достаточно прочесть эту книгу и задуматься о том, что можно кое-что преобразовать в своей жизни.

Одной только мысли будет достаточно, чтобы впустить ветер перемен в свою жизнь.

Я могла бы до сих пор сидеть в одиночестве и убиваться из-за того, что у меня «неправильные» родители, дурной характер, надо мной довлеет «родовое проклятье», меня сглазили, и мне не суждено стать счастливой. Но я преломила желание заниматься самокопанием и просто начала действовать, миллиметр за миллиметром. Когда меня спрашивают: «Могла ли я предположить, что моя жизнь сложится именно так?», я всегда отвечаю отрицательно. Потому что ход событий постоянно превосходит мои ожидания. Я желаю вам того же. Пусть же и ваша судьба не перестает удивлять вас.

Проблемы, которые я описываю в последующих главах, действительно актуальны для большинства из нас. Мы настолько загружены делами, что просто не успеваем задуматься о том, насколько сильно нам мешают те или иные факторы. Но это не уменьшает их влияния, а скорее наоборот – увеличивает. Если вы признаетесь себе в том, что трудности существуют, вы делаете первый шаг, чтобы устранить их. Какие же проблемы чаще всего мешают нам в повседневной жизни?

1. Мы сами себе не нравимся
2. Мы все время думаем о том, что скажут окружающие
3. Постоянно говорим себе: «Я этого недостойна»
4. ТПР вещи и события
5. Мы критикуем себя
6. Боимся просить большего у жизни и окружающих
7. Пытаемся казаться теми, кем не являемся
8. Мы боимся неудач
9. Мы опасаемся безденежья
10. Постоянно нервничаем из-за возраста, веса и т. д.
11. Боимся терять людей
12. С ужасом думаем о предстоящих переменах

13. Не любим тратить на себя деньги
14. Мы боимся совершать выбор
15. Мы верим в плохие приметы
16. Мы стесняемся выражать свое недовольство
17. Мы опасаемся казаться странными
18. Боимся пробовать новое
19. Имеем проблемы во взаимоотношениях с мужем
20. Трудности в общении с ребенком
21. У нас трудные отношения с друзьями
22. И неправильные взаимоотношения с родственниками
23. Нам сложно общаться с родителями
24. Наша удачная любовь иногда бывает хуже, чем неудачная
25. Не умеем благодарить судьбу за то, что у нас уже есть
26. Позволяем другим контролировать свою жизнь
27. Допускаем плохое отношение к себе со стороны окружающих
28. Легко поддаемся на провокации
29. Не можем найти баланс внутри себя
30. Страдаем от неразделенной любви
31. Тяжело переживаем смерть близкого человека
32. Безуспешно боремся с депрессией
33. Виним в однообразии в нашей жизни «день сурка»
34. Подстраиваясь под требования других, мы забываем, что любим сами
35. Многие из нас давно махнули на себя рукой
36. Мы постоянно держим в себе боль прошлого
37. Никак не можем навести порядок в доме и в голове
38. Жалуемся, что нас никто не понимает
39. Хотим быть в другом месте, в другое время, с другими людьми
40. Постоянно говорим себе: «Это не работает», даже не пробуя изменить ситуацию
41. Нам не хватает времени
42. Нам недостает сил
43. Мы хотим всего и сразу
44. Гребем как сумасшедшие
45. Не умеем наслаждаться одиночеством
46. Не в состоянии получать удовольствие от процесса жизни в целом
47. Ищем смысл жизни, зная, что в конечном итоге это ни к чему не приводит
48. Слишком много думаем
49. Не хотим сталкиваться с «неженскими» делами
50. Не верим в чудеса
51. Слишком долго ждем подходящего момента и упускаем возможность
52. Мы не умеем отдыхать
53. Не умеем планировать
54. Вместо возможностей ищем причину
55. Не умеем творить чудеса и не пытаемся узнать, как создается «практическая магия»
56. Не верим в безграничность собственных возможностей
57. Невнимательно относимся к знакам свыше
58. Не умеем концентрироваться на глобальных целях и достижениях, не обращая внимания на мелочи
59. Мы часто бываем слишком самоуверенными
60. Моя личная проблема...

О том, как подойти к решению 60 проблем, я и постараюсь рассказать. Еще раз оговорюсь, что делюсь личным опытом и ни в коем случае не настаиваю, что все эти проблемы присутствуют в вашей жизни постоянно. Однако время от времени некоторые из них наверняка посещают и вас, иначе вы бы не взяли в руки эту книгу. Раз уж вы хотите их разрешить, попробуйте дочитать ее до конца, и кто знает, какие неожиданности случатся в вашей жизни...



Глава 2

Истории успеха, или Никогда не знаешь, где найдешь, где потеряешь

Who could imagine a king?



Я не случайно выбрала эту фразу в качестве эпиграфа. Она взята из одной достаточно популярной американской рождественской песни об Иисусе Христе. В ней поется о том, что, когда он появился на свет, никто даже не предполагал, что он станет идеалом для многих людей на века. Я не собираюсь что-либо в книге пропагандировать или отрицать, потому что подозреваю, что ее будут читать разные люди. Но мало кто поспорит, что имя «Иисус Христос» – одно из самых «знаменитых» на планете, хотя родился он внеизвестной никому семье, в яслях, по дороге в Вифлеем, и до 12 лет вообще, говорят, мало чем отличался от сверстников. Конечно же, подобный случай один на миллион или даже на миллиард. Но я не думаю, что вы собираетесь завоевывать такую же масштабную популярность и идти подобным путем. Я просто хочу сказать одну вещь: никто не знает, зачем вы здесь. Нигде не написано, что вы должны стать врачом или дворником. Поэтому очень многое зависит от вас. Даже при наличии конкретных исходных данных результат может оказаться различным. В ваших силах своевременно замечать шансы, которые дает вам жизнь, и не упускать их. Независимо от того, где вы, кто вы, всегда можно попытаться. По-крайней мере потом вы не будете обвинять себя в том, что не пробовали.

Многие известные люди изначально являлись совершенно не теми, кем мы себе их представляем. Когда я писала эту главу, то открывала для себя столько интересных подробностей, которые обычно не афишируются в книгах и статьях, что временами по коже пробегали мурашки! Кто бы мог подумать, каких персоналий мог лишиться мир, не случись того или иного события. Далеко не все знаменитости с детства твердо знали, что будут теми, кем они в итоге стали. Общепризнанные красавицы, оказывается, чувствовали себя не такими уж ослепительными, а родители часто считали их и вовсе дурнушками! Но все эти факторы в конечном итоге не смогли их сломать. Люди верили, что могут достичь большего, стремились к новым знаниям и в итоге добивались неожиданных для всех (и себя в том числе) высот.

Все эти истории я отбирала не по принципу «самый знаменитый», или «самый интересный», или только «женские биографии». Я собрала их, руководствуясь идеей: «Люди, которые могли не стать теми, кем они стали». Это всего лишь малая толика чудес, происходящих вокруг нас. Примеры того, как под воздействием случая жизни, казалось бы, достаточно заурядных людей, родившихся в самых обыкновенных или даже неблагополучных семьях, – поворачивались на 180 градусов. Причем, независимо от того, сколько им было лет, в какие времена они жили и в каких странах.

Автор знаменитого романа «Унесенные ветром» Маргарет Митчелл увлеклась литературой еще в школе: она писала небольшие пьесы для школьного театра. Затем она училась в семинарии и в колледже, мечтая поехать на стажировку к Зигмунду Фрейду. Однако после

смерти своей матери (от гриппа) она вынуждена была ухаживать за больным отцом. Спустя несколько лет ее жених погиб на войне. Казалось бы, после этого она должна была окончательно сломаться, но она собрала волю в кулак и занялась журналистикой. Постепенно раны начали затягиваться, и она вышла замуж, но, увы, неудачно. После развода она вторично отправилась под венец, и новоиспеченный супруг уговорил ее оставить репортерскую работу. Это не помешало ей переключиться на другую область литературы – писательство. Она начала свой роман в 1926 году, а закончила спустя почти десять лет. Окончательный вариант первой главы (60-й по счету!!!) понравился издательству, а имя главной героини, без которой сейчас невозможно представить роман, было найдено уже в последний момент перед печатью. Критики крайне негативно отреагировали на появление произведения, но это не помешало роману стать бестселлером, а Маргарет Митчелл получить за него премию Пулицера.

Николай Коперник родился в семье купца и был четвертым ребенком в семье. Он получил религиозно ориентированное образование. В 18 лет он вместе с братом поступил на факультет искусств, а спустя пять лет переехал в другой город и поступил на юридическое отделение. Он получил официальный религиозный сан, однако что-то продолжало его беспокоить. Он попробовал заниматься астрономией и искренне заинтересовался ею. Через несколько лет он отправился изучать медицину в Падую, параллельно получив степень богослова. Все это время небесные светила занимали его наиболее всего. Однако он был уже при смерти, когда друзья принесли первый экземпляр его книги «Об обращениях небесных сфер».

Альберт Эйнштейн не прошел экзамен по современным языкам и истории, когда пытался попасть в политехническое училище. Однако спустя несколько лет он все-таки поступил. И после техникума постоянно менял места работы. Он преподавал физику, давал частные уроки, а затем и вовсе устроился клерком в патентное бюро, где проработал семь лет! Его работы были опубликованы в журнале «Анналы физики», когда ему было 26 лет, и именно это принесло ему мировую известность. Надо сказать, что он до конца дней своих оставался странным. Так, его знаменитая фотография с высунутым языком, как говорят, была не исключением, а скорее правилом – любимое выражение лица, когда он позировал. В любом случае его внешний вид всячески демонстрировал: «Мне все равно, что обо мне скажут окружающие». Это не мешало ему быть гением.

Чарлз Дарвин не имел медицинского образования. Не помню, чтобы мне говорили об этом в школе, хотя уроки биологии я всегда любила. Факт остается фактом. Человек, разработавший теорию эволюции, закончил теологический факультет (богословский опять-таки) Эдинбургского университета. После этого ему представилась счастливая возможность отправиться в длительное кругосветное путешествие на экспедиционном судне. Он не преминул ею воспользоваться. И можно много рассуждать на тему того, что свою роль сыграли его образование, положение семьи, главное – он решился на этот шаг (лично я бы отказалась, не знаю, как вы). Возвратился в Англию он как натуралист спустя пять лет. На основе своих наблюдений, проведенных во время путешествия, он разработал теорию эволюции.

Многие женщины, которые в представлении большинства людей считались красавицами, на самом деле таковыми не являлись. Так, Клеопатра, согласно последним исследованиям ученых, вовсе не была даже миловидной. Об этом и раньше свидетельствовали находимые антропологами статуи (Клеопатра оказалась маленького роста, с кривыми ногами и огромным носом). Несколько лет назад были обнаружены монеты с изображением профиля знаменитой царицы, являющимся на редкость отталкивающим. То есть ее легендарная красота – всего лишь миф. Однако реальностью остаются ее блестящий ум (она владела четырьмя языками) и незаурядные политические способности, а также умение обольщать самых выдающихся мужчин (например, Цезаря и Марка Антония). Она действительно была талантливой похитительницей сердец, но покоряла скорее умом, чем внешностью. Это лишний раз доказывает, что женщине необязательно быть ослепительной красавицей, чтобы иметь успех.

Будущая выдающаяся актриса Грета Гарбо родилась в семье уборщика туалетов, в которой, помимо нее, было еще двое детей. В 14 лет семья потеряла кормильца, и дети оставили так хорошо дававшуюся им учебу и были вынуждены зарабатывать деньги. Хотя Грета уже тогда мечтала о театре, она подрабатывала уборщицей в парикмахерской, клерком в банке и, наконец, продавщицей в большом универмаге. Так могло бы продолжаться еще долго, если бы владельцы магазина однажды не решили сэкономить на рекламе новой коллекции шляпок и вместо профессиональных моделей пригласили продавщиц продемонстрировать товар. Самой фотогеничной из них оказалась Гарбо, и в 1921 году она дебютировала в рекламном ролике: «Как не надо одеваться». Так начался головокружительный взлет будущей актрисы, снявшейся за свою жизнь в 27 фильмах.

Сесилия София Анна Мария Калойеропулу (будущая Мария Каллас), родившаяся в семье не слишком удачливого греческого предпринимателя, не знала ни материнской любви, ни ласки. Незадолго до ее появления на свет в 1923 году семья, повинаясь желанию отца, переехала в Нью-Йорк. В этом городе и появилась на свет Мария. Мать хотела мальчика, который заменил бы ей недавно умершего сына, и к новорожденной девочке не подходила четыре дня. Мария была типичным «гадким утенком» – полной, неуклюжей, близорукой и угрюмой. Говорят, что мать, заметив ее необычайные способности, посоветовала ей сделать карьеру хоть на певческом поприще, «ведь с непритязательной внешностью рассчитывать на замужество сложно». Девочка действительно росла очень талантливой. Она слушала записи классической музыки с трех лет, брала уроки фортепьяно с пяти, а пения – с восьми. В шесть лет она попала под машину и двенадцать дней пролежала в коме. Можно сказать, что необыкновенное упорство, с которым она добивалась ролей и успеха, родилось еще в раннем детстве – ведь она чудом выжила. Через несколько лет, недовольная жизнью в Америке, мать увезла дочерей на родину, в Афины. Там Мария училась в Королевской музыкальной консерватории и уже в шестнадцать лет, получив первый приз на выпускном конкурсе, начала зарабатывать деньги для семьи.

Итальянская киноактриса, будущая Софи Лорен, родилась в римском госпитале для нищих. Незаконнорожденная дочь неудавшейся провинциальной актрисы и актера передвижного театра была неуклюжей девочкой, чье голодное и трудное детство прошло в маленьком селенье Пиццуоли у бабушки с дедушкой. К пятнадцати годам Софи превратилась в стройную красавицу с ярким и запоминающимся лицом. Победы на конкурсах красоты открыли Софи Лорен (этот псевдоним она взяла себе, едва начав сниматься) дверь в мир кино, а ее честолюбие, настойчивость и сила воли помогли в достижении цели.

Мэрилин Монро начала свою жизнь под именем Норма Джин Мортенсен. Ее родителями были Глэдис Монро Бейкер Мортенсен, работавшая монтажником в Голливуде, и Эдвард Мортенсен, второй муж Глэдис, американец норвежского происхождения без определенного места работы. Он тихо исчез из семьи незадолго до рождения Нормы Джин. У девочки было тяжелое детство, которое пришлось на годы великой американской депрессии. Когда ей было семь лет, ее мать поместили в психиатрическую лечебницу. Три следующих года Норма Джин провела в детских приютах. Когда ей исполнилось 11 лет, лучшая подруга ее матери Грейс Годдард взяла девочку к себе домой. До своего замужества, которое состоялось, когда Норме исполнилось 16 лет, она жила в доме Грейс. Брак с рабочим вскоре распался. Норме Джин наскучило ведение домашнего хозяйства, и она с радостью встретила новость о том, что ее муж уезжает за океан. Это произошло в 1944 году. Она начала работать на военном заводе, где ее и нашел фотограф. Норма Джин любила позировать, и фотоснимки получились на редкость удачными. Норма Джин решила, что может стать звездой, развелась со своим мужем и стала популярной фотомodelью, а в 1946 году приехала на кинопробы на студию «XX FOX». Пробы прошли необычайно успешно, и студия подписала с ней контракт. Ей посоветовали осветлить волосы и сменить имя. Так Норма Джин Мортенсен стала Мэрилин Монро.

У Рокфеллера было чрезвычайно сложное детство, так как его мать была строгих баптистских нравов. До конца жизни он так и сохранил фанатичную привязанность к церкви. В 13 лет его семья переехала в Кливленд. Джон бросил школу в 15 лет и устроился работать клерком в одну торговую фирму. Уже через три года он открыл собственное дело. Так началось его восхождение в ряды самых богатых людей мира. Начиная с 1863 года, почувствовав огромный потенциал новой области, он занялся вместе с компаньонами нефтью и нефтеперерабатывающими заводами. Несмотря на то, что он стал магнатом «черного золота», он оставался очень скупым человеком и подсчитывал все свои расходы до цента. Это его качество стало настоящей притчей во языцех.

Знаменитый певец Фрэнк Синатра (Францис Альберт Синатра) вырос в совершенно обычной семье. Его отец был пожарным, а сам Фрэнк мечтал о карьере журналиста и активно стремился к намеченной цели. В редакции одной газеты он подрабатывал грузчиком, копировальщиком, но лишь после окончания школы секретарей он начал писать небольшие заметки о спортивных состязаниях. Однажды девятнадцатилетний Фрэнк, до этого лишь изредка певший для узкого круга друзей, принял участие в конкурсе молодых талантов на радио, после чего был отправлен в испытательный тур. Затем с ним подписали контракт, согласно которому он получал двадцать пять долларов в неделю, выполняя функции певца, официанта и комического актера. Лишь спустя годы он записал свою первую профессиональную студию запись благодаря тому, что запись его песни на радио услышал один известный в то время трубач, собиравший собственный ансамбль.

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.