

# ПСИХОЛОГИЯ КРАСОТЫ

тренинг привлекательности  
для девушек

ТЕСТЫ

упражнения

ПРАКТИКА

Найди Красоту в себе

# **Александра Владимировна Добролюбова**

## **Психология красоты:**

### **Тренинг привлекательности**

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184952](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184952)

#### **Аннотация**

Каждая женщина мечтает быть красивой, даже если сама себе в этом не признается. Зачастую в неудачах мы виним свою внешность, думая, что если бы мы были стройнее, красивее, то все в нашей жизни складывалось бы иначе. Это заблуждение. Стремление соответствовать изменчивым эталонам красоты никогда не приносило женщинам ни привлекательности, ни счастья. Да и каждая из нас наверняка не раз удивлялась, почему какая-то простушка пользуется у мужчин невероятным успехом, а красавица грустит в одиночестве. А все очень просто! Надо только помнить, что Красота – это не столько безупречная внешность, сколько состояние души, гармония внешнего облика и богатого внутреннего мира, доброта, благородство, а также умение подать себя. Эта книга о том, как стать красивой вопреки своей нестандартной внешности.

# Содержание

Что есть красота?	4
Как полюбить себя	14
Каждый день может стать счастливым	32
Как создать настроение?	48
Ритм жизни	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# Психология красоты: Тренинг привлекательности

## Что есть красота?

*...что есть красота*

*И почему ее обожествляют люди?*

*Сосуд она, в котором пустота,*

*Или огонь, мерцающий в сосуде?*

*Н.А. Заболоцкий*

Удивительно, но факт – когда мы размышляем о том, что наша жизнь могла бы сложиться по-иному, не так, как сейчас, лучше и успешнее, то основной причиной своих поражений и неудач мы считаем недостатки своей внешности. Вот была бы я стройная, длинноногая, с нежной кожей, пышными волосами и яркими глазами, все бы у меня сложилось по-другому – говорим мы себе, уныло наглаживая кучу белья перед телевизором. И дети были бы умнее, и муж внимательнее, и денег было бы больше, и работа интереснее... Да все, буквально все было бы иначе!

Нельзя не признать, что привлекательной женщиной быть, вне всяких сомнений, и приятнее, и полезнее, чем

некрасивой. Красивой женщине всегда приятно помочь, а если она при этом еще и умна, то и работать с ней приятнее. Но что же такое красота? Всего лишь лет двести назад дамы, сетуя на судьбу, винили в ней свою худо-бу и загар, то есть хотели прямо противоположное тому, к чему стремятся современные женщины. Значит, дело в некоем стандарте.

Многokrатно обыграна ситуация, когда стремление следовать внешнему эталону не приносит ни привлекательности, ни счастья. С другой стороны, каждая женщина хоть раз в жизни задавалась вопросом – почему та простушка пользуется таким успехом, а у этой толстушки такой замечательный муж? Но если приглядеться к ним, к этим женщинам, то почему-то через некоторое время знакомства с ними они кажутся красивыми, уместными, на них хочется быть похожей. И не такой редкой является ситуация, когда после короткого общения с красавицей или красавцем как-то начинает это все раздражать, даже безукоризненность черт.

Таким образом, мы видим, что стандарты красоты создают люди. И главное, что мы хотим сказать читательнице:

***КРАСИВОЙ МОЖНО СТАТЬ. БОЛЕЕ  
ТОГО, КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА РОЖДЕНА  
КРАСИВОЙ, И ЕЙ ТОЛЬКО НУЖНО  
НАЙТИ КРАСОТУ В СЕБЕ.***

В каждом обществе свои критерии красоты. Каждый человек привлекателен по-своему, в каждом есть своя красота и прелесть и, если уж быть искренними, то вряд ли в своей

жизни мы встречали человека, о котором могли бы сказать, что все в нем прекрасно без изъяна, ведь красивый человек, кроме прекрасного лица, должен еще иметь здоровое тело, чистую душу.

Внешняя красота – это здоровая, эластичная кожа, белоснежные зубы, блестящие, чистые, со вкусом причесанные волосы, тренированное тело.

Порой женщина обладает каким-то незначительным недостатком внешности, который даже было бы лучше назвать ее особенностью, изюминкой, ведь чаще всего именно этот «недостаток» красит ее. Но женщины привыкли искоренять в себе все, что выходит за рамки стандарта, созданного модными журналами. А зря, они рискуют потерять свою индивидуальность. Надо уметь рассмотреть в себе то, что выделяет вас из ряда других, со вкусом показать, оттенить и сохранить во внешнем облике.

Но красота человека не ограничивается лишь его внешностью. Красота – сестра добра, нравственности. Это известно человечеству очень давно. У древних греков был даже специальный термин – *капокагатия*, который обозначал гармоническое единство внешней привлекательности, благородства и гражданских доблестей.

Не только разумность, не только нравственность, но и красота все чаще становятся в нашем обществе критерием ценности человеческих действий.

Уверенность, оптимизм, стремление к цельности, одухо-

творенность мыслью, интеллект, эрудиция – качества красивого человека. Здесь хочется вспомнить еще одно стихотворение Н.А. Заболоцкого – *«О красоте человеческих лиц»*:

Есть лица, подобные пышным порталам,  
Где всюду великое чудится в малом.  
Есть лица – подобия жалких лачуг,  
Где варится печень и мокнет сычуг.  
Иные холодные мертвые лица  
Закрыты решетками, словно темница.  
Другие – как башни, в которых давно  
Никто не живет и не смотрит в окно.  
Но малую хижинку знал я когда-то,  
Была неказиста она, небогата,  
Зато из окошек ее на меня  
Струилось дыханье весеннего дня.  
Поистине мир и велик и чудесен!  
Есть лица – подобья ликующих песен.  
Из этих, как солнце, сияющих нот  
Составлена песня небесных высот

Действительно, как много встречаем мы в жизни женщин, внешне лощеных и щеголеватых, но пустых и бездушных! От них веет холодом и равнодушием, а их духовная жизнь бедна. Они вроде луны – освещают все вокруг бледным светом, но никого не греют. Даже самые близкие им люди зябнут душой рядом с ними.

Значит, истинная красота – это гармония внешнего и

внутреннего облика, соединение богатой души с приятными чертами внешности, с уверенностью в себе, умением держаться и подать себя.

Люди издавна стремились быть красивыми. О женской красоте слагали песни, наверно, с тех пор, как существует речь. Женские образы увековечены в произведениях великих художников. Их превратили в богинь красоты и любви, как Венеру Милосскую, запечатлели в вечных памятниках в качестве спутниц всевластных царей, как Нефертити. Из-за женщин разгорались длительные исторические войны, как, например, из-за прекрасной Елены. О женщинах мечтали и писали свои самые вдохновенные стихи выдающиеся поэты.

История красоты – одна из самых древних. Стремление человека к прекрасному проявлялось уже на заре цивилизации. Конечно, каждой эпохе соответствовало свое понятие о привлекательной внешности и о том, какими средствами привлекательность должна достигаться. На представления людей о прекрасном влияли характер их трудовой деятельности, быт, мораль, а сверх того, и факторы субъективные. Например, представители одного из бразильских индейских племен до сих пор разрисовывают (татуировка) кожу своих детей черными точками и кругами, придавая ей сходство со шкурой ягуара, который почитается как родоначальник племени.

Родина косметики – Древний Восток. Впервые женщины стали заботиться о своей внешности в Древнем Египте.

За несколько веков до новой эры египетские жрецы в ритуальных целях использовали такие косметические приемы как массаж, растирание тела благовониями и питательными, тонизирующими кремами. Египтянки широко пользовались белилами, мазями, благовониями, выщипывали и красили волосы. Понятие красоты в древности было тесно связано с общей гигиеной тела. Гигиенические омовения были возведены в ранг религиозных ритуалов в исламе, иудаизме, зороастризме.

Позднее косметика развилась и в быту Древней Греции и Древнего Рима. В богатых домах появились «косметы» – рабы, украшавшие лица и тела своих господ. Уже греки различали косметику, ставящую целью сохранить красоту здорового человеческого тела, и косметику, лишь маскирующую возникшие недостатки. Знаменитый врач Гиппократ утверждал, что быть красивым можно, лишь будучи здоровым, и рекомендовал стремящимся к внешней красоте диету, занятия спортом, купание в море и в меру пребывание на солнце.

В Древней Греции и Риме очень популярны были бани. Считалось, что нет ничего прекраснее естественной красоты, подаренной природой. Однако гречанки и римлянки все же пользовались косметическими притираниями, накладывали на ночь маски, чтобы выглядеть еще красивее.

Римский врач и философ Клавдий Гален создал первый систематизированный учебник косметики. Для улучшения внешности он рекомендовал гимнастические упражнения,

массаж, прогулки пешком, повседневный уход за кожей и купание в целебных источниках.

Без сурьмы, белил, румян не обходились жительницы Ассирии и Вавилона, популярны были парики, а у мужчин – накладные бороды. Безуспешно в древних сказаниях взывал к разуму красавиц-евреек пророк Иеремия: *«Тщетно вы будете краситься и украшать себя золотыми ожерельями, тщетно будете сурьмить глаза: ваши возлюбленные станут презирать вас».*

Резко изменилось отношение к красоте и стремлению украшать себя в эпоху Средневековья. Красавиц стали считать дьявольскими отродьями, поскольку они обладали способностью овладевать сердцами и умами людей. Забота о своей внешности, стремление к красоте считались пороком, грехом и преследовалась церковью.

Интерес к красивой внешности возродился лишь в конце средневековья, когда европейцы познакомились с привозимыми из Индии косметическими препаратами из угля, серы и окиси железа, а также с индийскими благовониями и красками для грима. В обиход вошли румяна из окиси железа и киновари, пудра из свинцовых белил. В это время итальянцем Фарини был изобретен и получил широкое распространение одеколон. Стремление к украшательству как бы вырвалось на волю во всем своем объеме. Во Франции и Англии привилегированные классы уже не обходятся без грима (не только женщины, но и мужчины). Следует заметить, что,

к сожалению, чистота кожи занимала в то время последнее место в списке показателей красоты. Бани во дворцах были крайне редки.

В XVI веке производство собственной косметики и парфюмерии уже развито во Франции, которая предлагает европейцам различные виды грима и способ отбеливания волос при помощи квасцов. Англия тоже производит белила и румяна, а также средства для чистки зубов, в основе которых – порошок из костей, тертый кирпич, яичная скорлупа, белые и красные кораллы.

Россия того времени не отставала от Запада. Белила, румяна, сурьма были предметами первой необходимости придворных красавиц.

Но время шло, и украшение внешности стало рассматриваться с точки зрения меры, пользы и целесообразности.

В настоящее время наука шагнула далеко вперед, и чтобы быть красивыми, нам уже не надо накладывать на лицо косметику в несколько слоев, достаточно лишь пользоваться теми высокоэффективными средствами по уходу за кожей лица и тела, которые созданы современной косметологией на основе достижений таких наук, как физиология, гигиена, биохимия, физиотерапия, дерматология, хирургия, онкология, геронтология.

Кроме того, повсеместно открыты центры пластической хирургии, которые могут помочь устранить недостатки внешности, с которыми трудно смириться.

А что же представляет собой красота для известных и всеми признанных красавиц?

**Елена Яковлева** рассказывает, что когда-то вычитала фразу, что ни одна талантливая актриса не была красавицей. «И теперь, как бы я ни выглядела, говорю себе это и сразу отлично себя чувствую». Добавим от автора, что эта фраза принадлежала великой актрисе Саре Бернар, которая определенно знала толк в том, как выглядеть красивой.

**Татьяна Михалкова** много времени уделяет дизайну модной одежды, возглавляя благотворительный Фонд «Русский силуэт». Главным украшением женщины она считает любовь мужчины. Может, в этом секрет ее молодости и красоты?

**Ангелина Вовк** говорит: «Одно могу сказать: ничего нельзя добиться без труда. Я не верю в новомодные рекламируемые снадобья, которые позволяют сбросить вес без всяких усилий. Я стараюсь выкраивать в своей суматошной жизни время, чтобы заняться собой. Во-первых, конечно, слежусь за диетой. Избегаю слишком сладких лакомств.

Иногда даже удается сесть на велосипед. Ну и не забываю хотя бы иногда любить себя. А это значит – доставлять себе маленькие удовольствия, избегать ненужных трудностей. Считаю, что создавать себе трудности, а потом успешно их преодолевать – абсурд. Если можно облегчить себе жизнь, надо этим пользоваться. Лучшие боль-

ше времени уделить своей внешности».

**Катрин Денев** в течение многих лет посещает одного парикмахера, чтобы поддерживать свой знаменитый золотистый цвет волос. Чтобы быть в форме, по утрам выпивает стакан свежего сока из грейпфрута и принимает витамин С. Она хрустит яблоками, чтобы иметь белые зубы, и никогда не загорает. Актриса любит веселые пирушки и в результате часто вынуждена сидеть на диете. Она любит жить насыщенной жизнью и не выносит небрежности, беспорядка. «Я никогда не одеваюсь лишь бы как, даже на природе. В моей профессии облик – это главное. Внешний вид, тело – всем этим нужно управлять. Это капитал».

# Как полюбить себя

Нам кажется, что грудь четвертого размера или стройные бедра могли бы автоматически свести на нет все наши комплексы и страхи, мы бы тут же преодолели скованность и неуверенность в себе и стали бы открыто и смело строить свою жизнь.

Но мы напрочь забываем о том, *что только лишь длинные ноги и упругая грудь не сделали еще ни одну женщину счастливой*. То, как мы выглядим внешне, не более чем отражение нашего внутреннего состояния – настроения и самочувствия. И если самочувствие не может полностью находиться под контролем (хотя к этому надо стремиться), то настроение целиком и полностью подчиняется нашей воле. Предположим, сегодня с утра вы чувствуете себя несчастной и усталой, значит, вы сами себе это позволили, разрешили себе находиться в таком состоянии, и в ваших же силах привести себя в норму.

Каждая женщина красива по-своему, каждая достойна внимания и любви. Но далеко не все представительницы прекрасного пола знают об этом. Одни считают, что у них масса физических недостатков, другие думают, что они малообразованны, и с ними неинтересно, третьи вообразили, что они несчастны, и никто не может им помочь. Порой кажется странным то, что веселая и не слишком привлекатель-

ная толстушка имеет множество кавалеров и удачно выходит замуж, а несчастная красавица проводит унылые вечера в одиночестве. А все дело в том, что у толстушки есть огонек в глазах, она не переживает по поводу своей внешности – и в этом ее красота, за это ее любят и ценят. А красивая стройная девушка, между тем, никак не может избавиться от двух лишних сантиметров на бедрах и испытывает страшные комплексы из-за этого, полагая, что это всем заметно. Многие «подпольные красавицы» воспитаны в строгих традициях, и каждого обратившего на них внимание мужчину воспринимают как демона-искусителя, а потому бегут от него без оглядки. Встречаются и такие прекрасные создания, которых кто-то когда-то убедил в их непривлекательности, и они безоговорочно поверили в это.

Мы хотим раз и навсегда заставить вас поверить в то, что нет никого прекраснее вас, что вы на свете всех милее, вы самая обаятельная и привлекательная. Но для этого вы должны полюбить себя, полюбить всю, со всеми своими недостатками и комплексами, и поверьте, очень скоро от них не останется и следа.

Никто не спорит, искусством быть привлекательной овладеть непросто. Для этого очень важно понять, в чем ваша индивидуальность, научиться подчеркивать наиболее выигрышные свои качества, выявить достоинства и умело затушевать недостатки. По большому счету, вся жизнь человека представляет собой его самовыражение. Если вы облада-

ете какими-то особенностями, то они обязательно в чем-то проявятся, например, в выборе одежды, в самой манере держаться, подавать себя, общаться, в мимике и жестах. Важно помнить, что в облике человека выражаются не только его качества, но и его собственное отношение к самому себе.

К сожалению, многие женщины уделяют своей внешности очень мало внимания. Причина такого отношения к себе часто кроется в том, что женщина твердо убеждена в собственной непривлекательности и только ссылается на недостаток времени, загруженность, находит самые разные поводы, чтобы оправдать свою лень.

Женщина, безразличная к себе, к своей внешности – скучная и неинтересная, ведь она не любит самого близкого ей человека – саму себя. Такая женщина самовыражается в том, что ее безразличие к себе становится стилем ее поведения. А этот стиль, в свою очередь, заставляет и других считать, что в этой женщине нет ничего привлекательного. Правда, можно возразить, что у современной женщины просто нет возможности для какого-либо ухода за собой, нет времени, все дорого и т. д. И все-таки, милые женщины, думаю, мы не ценим и не используем самые простые, самые доступные средства, которые имеем под рукой каждый день. Ну разве трудно, например, встав утром и хорошенько проветрив комнату, сделать 2–3 глубоких вдоха, сладко потянуться (кстати, великолепное тонизирующее упражнение!), непременно улыбнуться самой себе, просто так, без причины. Это очень

легко, согласитесь. Главное – постоянство, а эффект не заставит себя ждать.

А утречком мимоходом, пока греется, например, травяной чай, можно нанести на лицо маску из чайной ложечки кефира, сметаны или творога, или еще чего-нибудь, что есть под рукой и подходит к типу вашей кожи. Снова все просто. Если к тому же удастся преодолеть основную трудность – собственную лень, результаты будут достигнуты очень быстро.

Забудем о безразличном отношении к собственным персонам и постараемся создать самих себя по другому образцу. Первый шаг в этом направлении – очень-очень захотеть стать красивой!

Неплохо, конечно, шагать к красоте, имея хорошую фигуру, симпатичное лицо, пышные густые волосы и т. д. Но, согласитесь, многого ли стоят правильные черты лица, если в глазах горят злоба и зависть? А как портят любую, самую хорошую фигуру сутулость, неловкие, угловатые жесты! И в то же время здоровый цвет кожи, улыбка, открытый, доброжелательный взгляд – все это украшает, делает привлекательными лица, далекие от совершенства.

Многие женщины просто не мыслят себя без декоративной косметики. Да, правильно сделать макияж, скрыть какие-либо дефекты кожи, подчеркнуть выразительность глаз, скорректировать форму губ – это большое искусство. Но все-таки искусство макияжа – лишь полдела. Понастоящему кра-

сивая женщина – это женщина с шармом, которая постигла искусство быть интересной. Попробуйте прямо с завтрашнего дня быть немножко другой. Сложно, конечно, так сразу, но все-таки проще, чем кажется. Попробуйте стать женственной, обаятельной. Изучите себя до самых мелочей, постарайтесь оценить и развить в себе то хорошее, что дала вам природа. Что-то наверняка дала, ведь нет людей, состоящих из одних только недостатков. Если, например, у вас красивые руки – откройте их, а некрасивые спрячьте. Тонкую талию подчеркните, например, эффектным поясом. Если с талией есть проблемы, но зато красивая шея, что ж, тогда украсьте ее изящным украшением. Вариантов бесчисленное множество.

Но помните: главное условие – *все должно выглядеть естественно*. Даже над «беспорядком» в прическе нужно тщательно поработать. Это и есть умелая «небрежность»...

Очень полезно научиться не только выбирать вещи, но и носить их. Еще сложнее научиться их чувствовать: как сесть, как встать, как повернуться в этом платье, как взять сумочку, какую пуговицу застегнуть, а какую оставить незастегнутой. В этом и заключается секрет элегантности.

Поиск индивидуального и выигрышного только для вас внешнего вида не заканчивается никогда. Постарайтесь найти и свой стиль поведения, который соответствовал бы вашему, именно вашему типу красоты. Если вы пока не знаете, с чего начать, начните с самого простого: всегда вызыва-

ют симпатию спокойная уверенность, доброжелательная интонация, умение подшутить над собой, а не плакаться «как я некрасива».

Главное же, пожалуй, в поисках своего стиля – хороший вкус. А чтобы развить его, нужно развить в себе эстетическую восприимчивость, умение видеть и понимать красоту... и не только в одежде.

Давайте для начала проведем маленький тест. Оденьтесь поярче, тщательно наложите макияж, приведите в порядок прическу, расправьте плечи, гордо вздерните подбородок (но не заносчиво, чтобы вы не смотрели на других людей свысока), улыбнитесь и не спеша выходите на улицу. Открыто смотрите встречным прохожим в глаза, но не заглядывайте в них, и не забывайте слегка улыбаться. А теперь посчитайте, сколько мужчин обратило на вас внимание? Вот видите, вы красивы!

Конечно, иногда полезно устроить себе сеанс «поглаживаний», пожалеть себя, посетовать на свою горькую долю, пообижаться на весь мир, да что там – и поплакать тоже не мешает, но лучше всего, чтобы этого никто не видел – рыдающая женщина, хлюпающая носом и икающая, – не самое эстетичное зрелище. Плакать лучше всего в ванне – вода к воде, к тому же можно совместить приятное с полезным. Эпиляция – отличная причина облиться слезами. А потом, прорыдавшись, явите себя миру обновленной и свежей, как утренняя роза, и одарите своих домашних улыбкой.

Стать красивой мечтает каждая женщина, полагая, и не без оснований, что красивому человеку, особенно красивой женщине, жить намного проще и в некоторых отношениях приятнее, чем некрасивой или даже просто с заурядной внешностью. Любой мужчина делает «стойку» на красивую женщину, как-то вмиг забывая о жене и подрастающих наследниках, независимо от того, будет ли он завязывать или продолжать с ней знакомство. Красивой женщине редко откажут в услуге, приговаривая при этом: «Почему же не помочь такой симпатичной даме!» А если у вас спустило колесо на загородном шоссе, и вы, не дождавшись техпомощи, тщетно пытаетесь самостоятельно поставить запаску? В трех случаях из трех возле вас притормозит благородный рыцарь, горящий желанием помочь, все рыцарство которого объясняется тем, что сегодня с утра вы натянули узкую юбочку длиной ровнехонько на ладонь ниже попы. Так стоит ли задумываться о том, где бы он был, этот рыцарь, если бы вместо вас на дороге стояла не такая симпатичная особа?

Как-то так случилось в нашем обществе, что мы называем красивой ту женщину, которая с отклонениями в полтора-два сантиметра вписывается в идиотскую схему 90–60–90. Мы с завистью рассматриваем черты ее лица, стараясь скопировать макияж, манеру складывать губы, раздуть крылья носа, перенимаем градус приподнятости бровей и стараемся искусственно придать густоту ресницам. А все те несчастные, которые не вписываются в стандарт, доста-

иваются пренебрежительного – а, ничего особенного! И в попытках стать похожей на идеал сама собой закрадывается страшная мысль – неужели любят только красивых? Жизнь показывает – нет.

*Любят всех – красивых и не очень, симпатичных и откровенных дурнушек. Любовь и красота – это не синонимы.*

Психологи проводили исследования по вопросу, насколько сильно особенности внешности влияют на взаимоотношения людей, и пришли к весьма интересным выводам. Оказывается, наш мозг оценивает человека по его внешности только первые две-три минуты общения, а потом образ нового знакомого переходит в разряд «знакомых» и больше не подвергается оценке. Так что, если не принимать во внимание случаи откровенного уродства, мы перестаем обращать внимание на особенности внешности собеседника ровно через три-четыре фразы. А что дальше? А дальше – вам и карты в руки. То, как вы себя представите, как сумеете себя показать, насколько успешно сможете убедить собеседника в своей привлекательности – зависит только и исключительно от вас.

Нам все время твердят (в том числе и в красивых рекламах), что каждая из нас чего-то достойна – любви, нежности, привязанности, внимания, дорогого станка для бритья, наконец, что каждая женщина прекрасна уже тем, что она – ЖЕНЩИНА, но... Как убедить в этом самого несговорчи-

вого критика, самого придирчивого ценителя, самого сурового эксперта по красоте – свое отражение в зеркале? О чем уж тут можно говорить, о какой красоте, если у рта залегли вечные складки, под глазами Бог весть сколько «гусиных лапок», а сами глаза тусклы и несчастны? Если на талии – «колбаски» жира, на попе – целлюлит, колени страшно кому показать и вообще все так плохо, что хуже некуда, и хочется спрятаться в самую глубокую норку, забиться в самую узенькую щель и сидеть там, пока все эти «явления» не пройдут сами собой... Но давайте честно ответим себе – а так ли заметны все эти ужасы? Или большую часть из них мы сами себе придумали и терзаемся, и мучаемся, и изводим себя понапрасну? Перестаньте мучить себя! Мучить людей вообще гнусно, а проделывать это с собой и подавно. На самом деле каждая из нас, безусловно, хороша как сама по себе, так и в сравнении с другими. Мы умны, образованны, независимы и привлекательны внешне – это бесспорно.

Поверьте в свою привлекательность так же безусловно, как в восход солнца по утрам. Скажите себе, наконец, что лучше вас нет никого на свете, и что одним только своим присутствием вы способны осчастливить любого из мужчин. Влюбитесь в себя истово и страстно, раз и навсегда позабудьте обо всех своих страхах, о неуверенности и ложной скромности. Скажите себе: да, я достойна самого лучшего, и оно обязательно у меня будет. Именно так много лет назад поступила «смешная девчонка» Барбра Стрейзанд, и ее стали

считать красавицей, несмотря на большой нос, «пороссячи» глазки и совсем не модельную фигуру.

***Станьте женщиной своей мечты.*** Вы ведь знаете, какой вы хотите быть. Так будьте такой! Никто в этом вам не может помешать... кроме вас самой. Не нужно бояться, что у вас не получится. Получится, и еще как! Познавая себя, узнавая свои лучшие стороны; учась любить себя, вы сможете найти тот стиль, ту линию поведения, то видение мира, которое сделает именно вас неповторимой, особенной и необычайно привлекательной.

Мы слышим чуть ли не каждый день от разных людей и из разных источников, что следует полюбить себя всю, целиком, вместе со всеми своими недостатками и комплексами. Позвольте не согласиться. Наши комплексы – это то, что мешает жить полноценно и легко, это наши враги, если хотите. А врагов надо знать в лицо и избавляться от них, по мере возможности. Не надо любить и лелеять свои комплексы, не надо заботиться о них и взращивать в своей душе. Не стоит думать, что если вы не будете обращать внимания на слабые места своей натуры, вам от этого станет легче жить. Не станет. Комплекс будет расти в вас, матереть и в один прекрасный день вытеснит все, что есть в душе, потому что больше в ней ничему не будет места.

Узнать себя, понять причины и мотивы своих поступков – не значит смириться с тем, что нам в себе не по вкусу. Наоборот, чем лучше вы узнаете себя, тем быстрее преодолеете

то, что мешает вам жить по-настоящему. Зная о себе все, не испытывая иллюзий по поводу своего характера и своей души, вы сумеете преодолеть то, что вам самой в себе не нравится, избавиться от негативных черт и развить те качества, которых, по вашему мнению, вам не хватает для душевной и физической красоты.

Однако не стоит вырывать с корнем все не глядя, ведь многое из того, что в нас есть, и составляет нашу индивидуальность, а собственное мнение о том, что именно является недостатком, – такая же субъективная точка зрения, как и оценка любого другого человека, а, возможно, даже более предвзятая.

Сумейте превратить свои кажущиеся недостатки в достоинства, сыграйте на своей непохожести на остальных.

Не надо стремиться любым способом вписаться в неизвестно кем придуманный стандарт. Мне вообще порой кажется, что создатели любых стандартов – все, как один, мужчины, и стремятся они лишь к одному – чтобы мы, женщины, чувствовали себя ущербными, жалкими созданиями, все помыслы которых направлены только на то, как бы подтесать себя так, чтобы стать как все и ничем не выделяться. Конечно, им так проще с нами управляться, когда не надо ничего эдакого выдумывать, чтобы покорить Женщину, ведь все подходы к одинаковым глупым курицам давным-давно расписаны по пунктам.

Быть Женщиной, загадочной и прекрасной, непостижи-

мой и независимой, значит не бояться жить, значит не бояться принимать решения за себя и свою жизнь, значит любить себя и сделать так, чтобы окружающие понимали и принимали эту любовь.

Любящая себя женщина вольно или невольно проецирует свою любовь на окружающих, ее сияние и тепло притягивают к себе, как зажженный камин в дождливый вечер. Облик женщины, которая знает себе цену, всегда будет отличаться от той, которая себя не любит, не ценит и не желает заниматься «этой чепухой». Та, кто твердо решила для себя, что она не красива, не привлекательна и вообще не обладает какими-либо достоинствами, будет постоянно искать (и находить!) отговорки, причины и поводы, чтобы не прилагать никаких усилий для того, чтобы измениться. Хотя на самом деле у нее есть лишь одна (но какая!) отговорка – собственная гигантская, непреодолимая ЛЕНЬ.

Лень и безразличие к себе как стиль жизни можно сравнить с болотом, которое затягивает постепенно, незаметно, но очень крепко. Просто в один далеко не прекрасный день вы можете вдруг осознать, как далеко зашли на этом пути и попытаться вернуться, но не тут-то было. Преодолеть в себе распушенность, чем, собственно, и является лень, титанически, колоссально, удручающе трудно. И единственным стимулом к этому может стать любовь. Напишите большими буквами, красными или черными, на белом листе бумаги: **«Я Люблю Себя»** и прикрепите его там, где вы чаще все-

го будете его видеть. Только большая и незамутненная ничем наносным любовь к себе сделает вас привлекательной для кого-то еще. Особенность человеческой психики такова, что мы всеми силами стараемся избегать соприкосновения с любыми проявлениями неудачи, несчастья или вообще чего-то плохого, боясь, что эти негативы «приклеятся» к нам. «Нелюбимые» – самые яркие представители племени неудачников, потому что они не любимы даже собой. И глупо ожидать от других проявлений любви к той, которая не может полюбить себя. Если ты не можешь любить даже самого своего близкого человека – саму себя, откуда в тебе возьмутся силы для любви еще к кому-то – думают окружающие, и они не так уж неправы.

Так что же делать? Обидеться на всех и замкнуться в себе, полюбив себя вместе с жалостью, лелеять ее, как любимое дитя? Сделать вид, что вам все безразлично? Демонстративно гнуть свою линию, считая всех остальных суетливыми муравьями? Ни один из этих путей не приведет вас ни к чему хорошему. Как ни крути, а человек – существо социальное, и живем мы, наблюдая себя через призму взглядов и оценок окружающих. И если эти оценки говорят, что мы ничего не стоим, глупо и непродуктивно это отрицать. С этим надо что-то делать. Что-то надо менять. Но что? Изменить добрую сотню людей, которые вас окружают, невозможно в принципе, значит, остается одно – меняться самой. *Самое главное, что вы должны сделать, – захотеть увидеть*

*себя красивой, успешной и привлекательной женщиной.*

Ваше желание наполовину упрощает задачу, ведь известно, что когда женщина чего-то хочет, она способна перевернуть горы и повернуть реки вспять, чтобы только достигнуть желаемого. Заботьтесь о себе, ведь кроме вас сделать это и в голову никому не придет.

Проанализируйте, сколько раз в день вы думаете о себе – о том, как сделать себе что-то приятное, купить какую-нибудь милую безделицу, сколько раз вы думаете о себе «я милая», «я красивая», «я хорошо выгляжу»? Немного, правда? Гораздо чаще мы думаем о том, что опять навалились проблемы, которые необходимо срочно решать, что под глазами мешки, лицо бледно, волосы непослушны и требуют укладки, на которую, конечно же, нет ни денег, ни времени. Но ведь находите же вы время, чтобы проявить заботу о своих близких – родителях, детях, супруге, и забываете о самом главном, о себе. Наши женщины настолько поглощены заботой о ком угодно, кроме себя, что спохватываются порой слишком поздно, когда уже мало что можно сделать.

Самопожертвование – отличная вещь, когда оно на самом деле нужно. Но если ваши жертвы остаются незамеченными, а на ваши претензии вам же и отвечают, что вас вообще никто не просил жертвовать собой, самое время остановиться и определить для себя линию дальнейшего поведения.

Мы делаем для своих любимых порой слишком много, мы взваливаем на себя их проблемы, мы тащим на себе воз до-

машнего хозяйства, мы работаем и зарабатываем деньги, но при всем этом мы совершенно забываем о себе. Остановитесь. Дайте себе возможность отдохнуть.

Отвлекитесь от чужих забот и осознайте, наконец, что у вас накопилось слишком много долгов перед собой.

Ответьте на предложенные вопросы и проанализируйте полученную информацию.

– Сколько минут в день вы уделяете лично себе?

– Имеют ли ваши домашние привычку оставлять вас в покое, когда вы устали и хотели бы в одиночестве выпить чашечку кофе?

– Заботятся ли ваши близкие о вас или же ждут заботы с вашей стороны?

– Можете ли вы себе позволить маленькие безумства и капризы?

– Когда в последний раз вы спали до полудня?

И после всего этого вы утверждаете, что любите себя?! Да вы себя ни в грош не ставите!

Предлагаем вашему вниманию простенький тест, который не займет у вас много времени, но поможет вам понять, насколько сильна ваша любовь к себе.

### **Вопросы теста:**

1. Чувствуете ли вы себя комфортно и уверенно такой, какая вы есть сейчас?
2. Как Вы считаете, неудачи преследуют вас?
3. Часто ли вы действуете с оглядкой на мнение окружа-

ющих?

4. Часто ли вы пытаетесь вспомнить, что делали в той или иной ситуации знакомые вам люди, чтобы самой найти наилучший выход?

5. Вам нравится, когда вас хвалят в глаза?

6. Способны ли вы долго оставаться в полном одиночестве?

7. Зависит ли ваше душевное состояние от количества денег в кошельке?

8. Часто ли вы представляете себе все самое плохое, что только может случиться с вами или вашими близкими?

9. Способны ли вы пойти против общественного мнения в принципиальном вопросе?

10. Часто ли мужчины ухаживают за вами?

### **Ключ.**

*Засчитайте себе по 5 баллов за каждый положительный ответ на вопросы 1, 5, 10, и по 5 баллов за каждый отрицательный ответ на вопросы 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9. Подсчитайте сумму баллов и проверьте свои результаты.*

**От 0 до 15 баллов.** Вы себя не любите, признайтесь честно. Вы все время живете в ожидании всяких ужасов, которые обязательно должны свалиться на вашу многострадальную голову, и они валятся, как по заказу... Прекратите издеваться над собой. В порыве самоуничтожения вы зачастую принимаете ошибочные решения, которые могут иметь да-

леко идущие последствия. Пора начать меняться, пока все не зашло слишком далеко.

**От 15 до 30 баллов.** Сложно понять ваше чувство к себе. Вы крайне непостоянная особа. По крайней мере, вы не слишком часто анализируете свои чувства и не обращаете внимания на свои слабости и недостатки. Промахи других также оставляют вас равнодушной. Порой вы испытываете порыв нелюбви к себе, но это у вас быстро проходит. И тогда вы вновь способны обратить свой взор на других, и снова дарите им свою привязанность и нежность.

**От 35 до 50 баллов.** Что ж, вы себя, конечно, любите. Но вы любите и тех, кто вас окружает. Вы всегда рады поделиться своим оптимизмом и жизненной энергией. Вы полны сознания собственной значимости в этой жизни, что придает вашей жизни смысл и полноту. Продолжайте так и дальше. Ваша способность реально оценивать свои силы еще сослужит вам добрую службу.

На секунду забудьте о том, что у вас масса обязательств, обязанностей и просто забот. Представьте себе, что вы совершенно одна и абсолютно свободна. Много ли у вас забот? А теперь добавьте к ним парочку тех, с которыми, кроме вас, никто не справится, а все остальное оставьте тем, кто захочет их на себя взвалить. Вы не лошадь и не можете тянуть все одна.

Дайте понять окружающим, что вы тоже человек, и тоже

достойны любви, как и все они. Позвольте себе быть легкомысленной и беззаботной, дайте возможность разгладиться своему лбу, распахните глаза в мир, посмотрите, насколько он хорош, посмотрите, насколько вы хороши, насколько вы прекрасны.

Почему так красивы беззаботные женщины? Да именно потому, что они беззаботны! На их лбах нет каиновой печати вечной мученицы и труженицы, они не переживают о немытой посуде и неглаженном белье. Но, что удивительно, они так же легко и просто справляются со всеми делами, как и вечно затюканные «золушки». Они любят себя, они разрешают себе забыть обо всех делах и просто расслабиться с хорошей книжкой на диване. Они не переживают о том, что еще не случилось, им ничего не стоит изменить свою позицию в последний момент и начать жить по новому плану.

Они любят жизнь, любят себя в этой жизни и счастливы тем, что живут.

Полюбите и вы себя. Полюбите так, как любят единственное дитя – безусловно и абсолютно, прощайте себе свои маленькие слабости, будьте к себе снисходительны. И через некоторое время вы вдруг поймете, что ваше отражение в зеркале стало иным – более легким, более ярким, в глазах появился огонек, которого не было раньше, и окружающие вас люди моментально заметят перемены, которые в вас произошли, и соответственно, изменят свое отношение к вам.

# Каждый день может стать счастливым

Можно сколько угодно говорить о том, что наше счастье зависит только от нас, можно повторять ежеминутно и еже-часно, что мы сами властелины своей судьбы, но неизменным остается одно – мы очень часто, почти всегда, ставим свое собственное счастье в зависимость от других. Мы почему-то не умеем радоваться просто так, нам всегда нужна причина для счастья. В нашем странном обществе считается неприличным быть счастливым, когда вокруг столько несчастных людей. Мы стесняемся быть счастливыми!

Да, мы живем в стране, фактически находящейся в состоянии войны, когда все вокруг подавлены и угнетены, когда практически ежедневно где-то что-то происходит – взрывы, катастрофы, захваты заложников, террористические акты, когда гибнут взрослые и дети. Пенсионеры нищенствуют, молодые семьи с трудом сводят концы с концами, беженцы заполнили центральные регионы, зарплату задерживают, цены растут, кругом «разврат и разложение». Мы не можем оставаться от всего этого в стороне, мы проецируем на себя чужое горе и от этого сами становимся несчастны.

Но ведь *существует столько причин, чтобы почувствовать себя счастливой!* Ваш ребенок живым и невредимым вернулся из школы? Это счастье. Вы здоровы сами и

здоровы ваши близкие? Это тоже счастье!

Умение быть счастливым – великий дар, и нельзя им пренебрегать. Да, мы должны уметь объединяться перед лицом опасности, мы должны уметь сочувствовать и сопереживать, но мы не обязаны становиться несчастными только потому, что кого-то постигло горе. Гораздо продуктивнее и нужнее не совместное проливание слез, а конкретная и действенная помощь. Вашим соседям не во что одеть детей, а ваши дети уже выросли из каких-то курточек и штанишек? Подарите им эту одежду. Пенсионерка баба Таня потеряла сумку со всей пенсией? Пригласите ее на тарелку супа, вы не обеднеете.

Привнесите в свою жизнь доброту. Добро – это радость от жизни, получение удовольствий, радость быть человеком, видеть и чувствовать солнце, дышать, слышать приятные нам звуки, иметь желание и возможность видеть приятных людей, находить время общаться с ними, чувствовать себя здоровой и счастливой. Добрый человек – это постоянные чуткость и внимание к людям, стремление при любых обстоятельствах приходить им на помощь. Принимать близко к сердцу их радости и горе. Это особенно ощутимо в трудные минуты жизни, когда даже простое человеческое участие облегчает душевную боль.

Как много значит, если люди излучают удивительный свет доброты, если они способны на бескорыстное сочувствие, на действенную помощь. Если в вашей душе поселится покой,

значит, на вашу душу перестанут влиять отрицательные воздействия извне или изнутри, и, возможно, изменится ваше отношение к жизни и к миру.

Делитесь своим счастьем, если у вас его много. Станьте опорой и поддержкой в беде для тех, кто в этом нуждается, сделайте хоть что-то, чтобы облегчить боль и страдания тех, кому сейчас хуже, чем вам. Осознание своей «нужности» тоже может стать дополнительным фактором счастья. Вы великодушно и благородно отдаете другим людям часть своей души, и сам факт такой жертвенности добавляет в вашу копилку счастливых мгновений еще один эпизод.

Удивительное дело – чужое благополучие вызывает в людях реакцию отторжения и отрицания. Нас не учили делиться счастьем. Нас учили сопереживать чужому горю. Поэтому, когда кому-то плохо, мы, не задумываясь, сами становимся несчастными, начинаем вживаться в чужую горесть, сочувствуем, конечно, но... Но ведь у нас-то ничего плохого не случилось! И по идее мы должны быть счастливы и делиться своим счастьем, но вместо этого принимаем на себя чужой груз отрицательных эмоций. Не умея отдавать свое счастье, мы проявляем не душевную щедрость, а самое настоящее скупердяйство.

Мы начинаем испытывать обиду и неприязнь к тем, по чьей «вине» мы не в силах оставаться счастливыми и благополучными. Вольно или невольно, мы демонстрируем это окружающим, которые, в свою очередь, начинают испыты-

вать те же эмоции по отношению к нам. Заколдованный круг.

Понимая это, мы все равно не в силах остановиться и начать жить по-новому. Почему? Да потому, что все мы одинаковы – видя чужое благополучие, мы не радуемся за ближнего, а завидуем и мучаем себя размышлениями на тему: почему некоторым все, а мне ничего? Вращаясь в этом заколдованном круге, мы боимся проявить свое счастье и делаем вид, что проникаемся чужим горем, практически насилуем себя, заставляя себя испытывать эмоции, которые нам в данный момент вовсе не свойственны.

Нет ничего стыдного в том, чтобы почувствовать себя счастливой, когда беда обошла вас стороной и пришла к кому-то другому. То, что вы не poznали этой горечи, и есть счастье. Так наслаждайтесь им. Здесь не идет речи о злорадстве, наоборот. Горе всегда горе, кого бы оно ни постигло, но оно не ваше, и в этом ваше счастье.

Но даже если и случилось что-то плохое, не стоит забывать о том, что у каждой монеты две стороны, и если вы видите только плохую, это не значит, что хорошей не существует. Быть может, в этот раз вы проиграли, а кто-то более достойный обошел вас, но стоит ли лить на него грязь и сокрушаться? В следующий раз выиграете вы, а кто-то «останется за бортом». К тому же, по здравом размышлении и вы сами можете найти один-два положительных момента в случившемся с вами. Одной рукой Бог бьет, другой – гладит, и в этом великая правда жизни.

Хорошо научиться высмеивать свои тревоги. Жизнь сама помогает тому, кто глядит на нее с оптимизмом, такому человеку легче решить проблемы, найти выход из сложившейся ситуации. Чтобы вас не покидал заряд бодрости и оптимизма, старайтесь каждый день находить время, чтобы почитать что-нибудь смешное, смотрите комедии или юмористические передачи. Юмор создает атмосферу доверия, способствует обмену идеями и укреплению отношений между людьми. Не бойтесь смеяться над собой. Помните, кто смеется, живет долго.

Как же сделать себя счастливой? Да очень просто. ***Наслаждайтесь каждым мгновением своей жизни.*** Вы проснулись утром в скверном настроении и вам не то что вставать, а жить не хочется? Ничего, и так бывает. Дайте себе пять минут на раздумья и начинайте активные действия – утренняя рутина бодрит не хуже крепкого кофе. Примерно на десятой минуте ваш «автопилот» отключится, и вы с удивлением обнаружите, что, несмотря на то, что вы стоите в одних колготках и блузке перед зеркалом с одним накрашенным глазом, жизнь вокруг идет своим чередом – муж ворчит по поводу пригоревших тостов, дети требуют мультики с утра и наотрез отказываются собираться в сад, кошка верещит, требуя утреннюю порцию почесываний, а радиоприемник бодрым пронзительным диджейским голосом несет какую-то ахинею... Это ли не счастье? Ведь все здоровы, веселы и бодры, все идет так, как шло вчера, и позавчера, и три

недели назад, и дай Бог, чтобы так же было и завтра...

Да, бывают дни, когда все идет наперекосяк – на работе завал, муж в командировке, шланг стиральной машины каким-то загадочным образом выскочил из ванны, и соседи снизу грозятся подать в суд за залитые потолки, у ребенка тройка по физике, да еще к тому же порвалась последняя пара любимых колготок. Ну и что? Выход всегда есть. Приедет муж, и вы вместе с ним в субботу покрасите соседский потолок в ванной, завалы на работе имеют волшебное свойство – как они возникают из ниоткуда, точно так же в никуда и проваливаются, независимо от того, делаете вы что-нибудь или нет, тройку ваш ребенок ликвидирует самостоятельно, все равно вы в физике полный ноль, а до покупки новых колготок можно разок натянуть и нелюбимые брюки.

Мы не становимся несчастными просто потому, что в жизни что-то пошло наперекосяк. Наше настроение в тот или иной момент жизни – это наше отношение к тому, что происходит вокруг нас. И если вы гарантированно знаете, что в случае неприятностей надо расстраиваться, то вы **будете** расстраиваться, вместо того, чтобы разумно подойти к проблеме, попробовав понять, почему же так случилось.

Нет, правда, почему же все-таки мы иногда элементарно не можем позволить себе положительные эмоции и впускаем в свою душу горечь, сожаление, беспокойство, печаль и обиду?

Мы очень и очень зависимые люди, что бы там себе ни

навыдумывали о своей независимости и самостоятельности. Вот признано давным-давно и неизвестно кем, что в случае потери какой-то вещи надо обязательно попереживать, казнить себя сто раз за разгильдяйство и головотяпство, и лишь после всех этих манипуляций с собственной душой можно – не простить, нет! – назначить себе наказание. Или еще пример – умер муж, вдове положено страдать, плакать, желать себе смерти и ухода вслед за ним. И если она все эти эмоции и движения души не продемонстрирует публично, ее во что бы то ни стало осудят и сто раз оговорят. Бездушная, скажут, не любила она мужа. И пожалеют не ее, которой теперь надо учиться жить без его поддержки и любви, а его, которого уже эти, земные заботы никаким образом не касаются...

Я вовсе не хочу сказать, что непременно надо идти против сложившихся традиций в культуре. Безусловно, мы должны их ценить и уважать, но... Если вам это мешает и вы ощущаете *такие* свои эмоции чуждыми вам и вашему душевному состоянию, постарайтесь быть честной хотя бы с собой и попробуйте подойти к вопросу своего душевного состояния с позиций целесообразности и разума.

В разумном отношении к любому событию в своей жизни можно найти одни только плюсы. Так, если по здравом размышлении вы придете к выводу, что в случившемся есть немалая доля и вашей вины, то в этом случае вы, как разумная женщина, не станете вырывать последние волосы из прически или посыпать свою чудную головку пеплом, ведь

все равно дело сделано и ничего не вернешь. Вы просто примете информацию к сведению и впредь постараетесь не совершать таких оплошностей. Но если вы не найдете свидетельств своих ошибок, и вообще то, что случилось, от вас не зависело, то в слезах и расстройстве вообще нет никакого смысла! Примите то, чему научила вас жизнь, будьте благодарны ей за урок. Если вы примете то, что посредством неудачи или каких-то неприятностей показала вам жизнь, вы впоследствии имеете все шансы жить лучше, ведь вы уже получили определенный опыт. Все к лучшему.

Все счастливые люди – великие оптимисты. Ведь счастье – это состояние души. Некоторые считают, что счастье и успех в жизни – это одно и то же. Некоторые люди думают, что будь они хоть немного успешнее в карьере, или замужем, или, наоборот, в разводе, или здоровее, или богаче, или знай они сорок иностранных языков, или живи они в какой-нибудь другой стране, или еще что-нибудь в этом роде, то они сразу же стали бы счастливыми. Они ошибаются, эти наивные люди.

Счастье – это вовсе не жизненный успех. Эти слова не являются синонимами, хотя и не исключают друг друга.

Их различие проявляется в том, что для достижения жизненного успеха всегда нужны какие-то усилия, и он (успех) теряет всякое значение, если не находит одобрения в глазах важных для вас людей. Счастье же ни от чего такого не зависит. Вы можете почувствовать себя счастливой «просто так», например наткнувшись глазами на детский рису-

нок сына или на старую фотографию, где вы сняты вместе с родителями, или посмотрев старую сентиментальную комедию с Николаем Рыбниковым в главной роли. Поводов для счастья чрезвычайно, ужасно, катастрофически много. Вам нужно только обратить на них внимание и позволить себе стать счастливой.

Безусловно, достижение какой-то поставленной цели также может стать дополнительным фактором счастья. Вы поставили себе задачу и отлично с ней справились? Это отличный повод почувствовать себя счастливой. Однако успех, если он воспринимается вами лишь как очередная ступень к достижению какой-то цели, может и не стать причиной счастливого состояния души. Он будет восприниматься вашим разумом лишь как очередной проходной эпизод, как ступень на пути к вершине.

Быть счастливым на самом деле очень просто – надо уметь видеть хорошее и не заикливаться на плохом, тем более, если оно вас не касается.

Но как же быть, если на вас навалилось все и сразу, и вы согнулись в три погибели под непосильной ношей, если ваши нервы на пределе возможностей, а жизненные силы вот-вот иссякнут? У вас депрессия?

Журналы, телевидение, Интернет и все-все-все дают массу советов, как бороться с депрессией, как преодолеть апатию к жизни, как занять активную позицию и стать полноценным человеком, а не производственной единицей на ра-

боте и дома. Перечисление всех методик – абсолютно бессмысленное занятие, потому что все они сводятся к одному: надо перестать жалеть себя и посмотреть вокруг. В мире столько по-настоящему несчастных людей, которым действительно плохо и которые нуждаются в реальной помощи, что ваши проблемы на таком фоне кажутся не то что бы пустыми, но какими-то мелковатыми, что ли...

Давайте будем честны хотя бы перед собой – ведь на самом деле мы умеем справляться с собственным эмоциональным состоянием. Мы можем сдерживать себя, не позволить себе распусться и закатить сцену или предаться вселенской печали.

Вовсе не жизнь, не обстоятельства заставляют нас испытывать те или иные эмоции и переживания, мы сами истово и скрупулезно настраиваем себя на волну определенной, подходящей к случаю эмоции. Вас обозвали непотребным словом – и вы, оскорбленная в лучших чувствах, задумываетесь, как бы ответить хаму. Вам подарили букет цветов – вы тронуты и счастливы и уже готовы простить обидчика. Какой вывод? А вывод простой – вы сами автор своих эмоциональных всплесков, и сваливать вину на кого-то или что-то другое было бы просто нечестно.

Безусловно, если вы живете по раз и навсегда установленной программе и способны гарантированно испытывать в конкретной ситуации только одну, но очень конкретную эмоцию, то у вас и проблемы-то нет: надо разозлиться – вы меха-

нически злитесь, надо радоваться – вы радуетесь и при этом совершенно не испытываете душевного дискомфорта от подобной предсказуемости своих чувств. Если вас это устраивает, то вы счастливый человек, вам не нужно читать эту главу до конца.

Но если вас не устраивает такое положение вещей, когда не вы сами, а какая-то неизвестно кем установленная программа диктует вам, что и как чувствовать, если вы сами хотите стать властительницей своей души и чувствовать то, что в данный момент необходимо и правильно именно для вас, научитесь переживать только то, что может каким-либо конструктивным образом влиять на вашу жизнь. Если ваши эмоции мешают вам жить, освободитесь от них.

Не бойтесь этой свободы. Конечно, стать не таким, как все, страшно. Быть отличным от других всегда боязно – ведь их больше. Но бояться стать вольной птицей – унижительно для вас, носящей гордое имя Женщины.

И все-таки вернемся к тому, что любая из нас может и должна уметь управлять своими эмоциями. Если вы с красными от переживаний и бессонницы глазами сетуете на плохую жизнь, невнимание мужа, отсутствие интереса к жизни, проблемы и неприятности, то позвольте вам сказать что кроме вас, некому помочь вам справиться с таким душевным состоянием и попробовать конструктивно взглянуть на проблему, увидеть ее с другой стороны. Безусловно, когда у вас горе, вы будете горевать, когда на вас наваливаются пробле-

мы и неприятности, вы будете находиться в дурном расположении духа – и никто, ни одна живая душа вас не осудит.

Но Боже вас упаси, если вы вдруг осмелитесь понять, или, что еще хуже, поделиться этим пониманием с другими, что подобное состояние духа вам только мешает жить, работать, заботиться о себе и своих близких, и вы намерены справиться с ним решительно и немедленно, вас не менее решительно осудят и предадут остракизму. Как же так – ведь вы идете против всех правил, когда вам положено быть безутешной и подавленной, с растрепанными волосами и без макияжа, валяться на диване, завернувшись в плед, и изо всех сил страдать и дожидаться своей порции сострадания и поддержки от окружающих, а вы вместо всего этого делаете прическу, красите лицо, одеваетесь с особой тщательностью и выходите в люди, потому что вас ждут дела. Безобразие, да и только!

Любая эмоция, возникающая в вас, появляется в вашей душе не случайно. Вы сами даете ей зеленый свет. И раз уж вы позволили себе испытывать ту или иную эмоцию, неважно – отрицательную или положительную, получайте от нее все сполна, наслаждайтесь ею. Вы радуетесь, так радуйтесь так, чтобы небу стало жарко, а если уж горюете, то упивайтесь своим горем, получайте от него удовольствие. Ах, вы не можете? Так прекратите страдать! Сделайте что-нибудь, чтобы выйти из этого состояния.

Конечно, быть несчастной, задерганной и злой (да-да, злой!) выгодно. Не верите? Тогда почему же вы стараетесь

не начинать серьезных бесед с мужем, если он пришел домой сильно не в духе? Почему вы ожидаете (и получаете) сочувствия, понимания, а то и каких-то послаблений, если сообщили всем коллегам по работе, что поссорились с мужем и сейчас вы «в печали»? Не потому ли, что когда у вас «все плохо», вы с чистой совестью можете пожаловаться на горькую судьбу, мужа-подлеца, сына-бездельника, отсутствие денег, плохое здоровье, тяжелую работу, еще на что-нибудь, и получить свою долю «поглаживаний»?

Откуда это в нас? Все начинается с детства. Именно там мы получаем самые первые и самые крепко вбитые в наши головы понятия о том, что надо и чего не надо делать в той или иной ситуации, когда смеяться, а когда плакать, когда ругаться, а когда журить, когда разозлиться и вмазать обидчику в нос, а когда гордо удалиться. Огромную часть этого багажа мы вынесли из собственной семьи, взяв пример с родителей. Наверно, именно поэтому нам и не приходит в голову подвергать эти модели критике или разбирать их на составные части с целью понять, где в них правда, а где ложь...

Не пора ли пересилить себя и попробовать применять не модели из прошлого, которые были вам, по большому счету, навязаны, и постараться и отыскать внутри себя свое собственное «Я», со своими собственными реакциями и представлениями? И не надо бояться, что это новое, что вы сможете открыть в себе, будет чем-то странным и ненужным для вас. Все, что в вас есть, – все надо, потому что вы можете

себе позволить быть любой. Абсолютно. И только когда вы сможете отказаться от своих старых закоряженных представлений о себе, перед вами откроются новые и захватывающие перспективы и возможности.

Однако это совсем не так просто, потому что каждое усилие по изменению себя требует колоссальной работы, готовности ломать свои старые традиции и обретать взамен них новые и непривычные. И лучшим помощником в этом многотрудном деле могут стать ваша вера в лучшее, оптимизм, страстное желание увидеть себя (и стать!) обновленной, свежей и счастливой, стать своей мечтой. Тогда каждый ваш день будет самым счастливым в вашей жизни.

Помогут и несложные практические рекомендации, которые могут содействовать преодолению тягостного состояния души. Несмотря на то, что некоторые из них кажутся несерьезными, они вполне эффективны.

1) Съешьте плитку шоколада, но не переусердствуйте, так как потом придется худеть.

2) Займитесь любимым делом, которое принесет вам удовлетворение, найдите свое хобби: спорт, кулинария, коллекционирование монет, открыток, марок, значков, вышивание и другие виды деятельности, о которых мы часто забываем.

3) Смотрите на все с позитивной точки зрения; если у вас неприятности, думайте не о том, что вы неудачница, а о том, что они закаляют вас и вашу душу, развивают силу воли и негибаемый дух борьбы.

4) Расскажите о неприятностях друзьям или близким людям.

5) Окружайте себя только хорошими людьми. От завистников и сплетников нужно избавляться, но делайте это вежливо, с чувством такта. Хорошие друзья всегда приносят радость и удовольствие в общении, тогда как мнимые друзья заставляют вас и себя переживать чувство собственной неполноценности. Если кто-то обратится к вам за моральной поддержкой, не отталкивайте его, помогите этому человеку пережить стресс, и вы приобретете прекрасного товарища, который не забудет о вашей помощи.

6) Сдерживайте свои эмоции. Когда вам хочется накричать, сказать что-то грубое, просто отведите взгляд в окно или на любой предмет в комнате и подумайте о чем-нибудь приятном, потом вам не придется извиняться за вашу несдержанность, да и конфликты с окружающими сами себя исчерпают.

7) Хорошенько выспитесь.

8) Проснувшись утром, скажите себе, что вы – неотразимы.

9) Примите душ, ароматическую ванну, прогуляйтесь, сделайте гимнастику, расслабляющий массаж.

10) Раз в неделю устраивайте себе маленький праздник.

11) Приготовьте себе вкусный завтрак, пройдитесь по магазинам, посидите на скамейке в парке, и вы сможете с новыми силами начать новую жизнь.

12) Переключитесь на приятные воспоминания (это могут быть хорошие новости или события, комплимент, чья-то благодарность за оказанную услугу и т. д.).

13) Поставьте себе цель и добивайтесь ее. Пусть для начала этот будет небольшая цель, но постепенно вы научитесь достигать более высоких вершин. Ваша целеустремленность и настойчивость помогут вам получить то, о чем вы раньше могли только мечтать.

# Как создать настроение?

Существует несколько секретов создания хорошего настроения, о которых вы даже не подозреваете.

**Первый секрет** заключается в форме помещения, где вы живете. Специалисты, занимающиеся космической энергетикой и биополями, утверждают, что в овальных и округлых помещениях космическая энергия эффективнее подпитывает человека, а четкие, прямые углы мебели, квадратные и прямоугольные помещения угнетающе действуют на психику. Поэтому рекомендуем попробовать «округлить» жилые помещения, срезая все углы.

Кроме того, кровать, на которой вы спите, должна стоять изголовьем на восток, а при входе в дом ваш взгляд не должен упираться в зеркало, поскольку в зеркале накапливается энергия глядящих в него людей, а далеко не все приходящие к вам люди доброжелательны.

**Второй секрет** заключается в вечернем туалете. Перед сном следует обязательно вымыть ноги. Считается, что вода смывает не только грязь, усталость, но и обрывки чужих, не всегда добрых биополей, а также выравнивает течение энергии в шести кончающихся и начинающихся на стопах энергетических каналах – мочевого пузыря, почек, селезенки, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря и желудка.

**Третий секрет** заключается в прогулках. Очень полезно для настроения гулять по аллеям парка, поскольку деревья обладают биополем, которым щедро делятся с людьми. Сосна и береза наиболее гармонично подпитывают человека энергией (не с переизбытком, как дуб), а ель, осина и тополь отбирают ее. По нынешним данным, радиус биополя у здорового дерева 2–3 м. У больного – гораздо меньше. Но, кстати, не чурайтесь ели, осины, тополя – они не вампиры. Эти деревья хорошо снимают боль при воспалительных процессах, то есть удаляют избыток энергии, скопившейся в каком-нибудь органе.

**Четвертый секрет** заключается в запахах. Приятные запахи поднимают настроение, проясняют мысли, учащают пульс и прибавляют сил всего за несколько секунд. Самым лучшим запахом, поднимающим настроение, является запах свежих апельсинов. А если вы еще и съедите этот сладкий фрукт, то хорошее настроение вам обеспечено. Но можно обойтись и без апельсинов. Возьмите бутылочку с ароматными маслами и поднесите ее к носу или нанесите на носовой платок несколько капель ароматной эссенции и воткните его в нагрудный кармашек. Хорошими возбудителями являются ароматы розмарина, перечной мяты, эвкалипта, лимона, лаванды, пачулей, сосны, кедра и бергамота. Кстати, вы можете попробовать подобрать свой запах, который будет вызывать у вас приятные эмоции. Это не обязательно должны быть духи, дезодорант, туалет-

*ная вода, это может быть запах розы, дыни, тюльпана и т. д.*

# РИТМ ЖИЗНИ

Кто в наше сумасшедшее время может похвастаться тем, что живет в свое удовольствие, никуда не спешит, ни о чем не беспокоится и радуется жизни? Таких людей очень мало. Ничтожно мало. Их почти нет. Основная масса населения находится в постоянном цейтноте. Времени не хватает ни на что – ни на себя, ни на других..

# 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.