

Джулия Эмманс

БОНДЖОРНО, БОГИНЯ!

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖЕНЩИНЫ



Книга-тренинг для той,
которая осмелилась
пустить в свою жизнь
итальянское настроение

Psychology#KnowHow



#Psychology#KnowHow

Джулия Эмманс

**Бонджорно, богиня! Секреты
счастливой женщины. Книга-
тренинг для той, которая
осмелилась пустить в свою
жизнь итальянское настроение**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.9
ББК 88.53

Эмманс Д.

Бонджорно, богиня! Секреты счастливой женщины. Книга-тренинг для той, которая осмелилась пустить в свою жизнь итальянское настроение / Д. Эмманс — «Издательство АСТ», 2023 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-159049-9

Вы думаете, что покупка шляпы и дорогих очков — это просто каприз? А новая стрижка и укладка — непростительная трата денег и времени? Действительно ли баловать и любить себя могут только какие-то особенные женщины? Джулия Эмманс предлагает взглянуть на жизнь с нового ракурса, ведь столько вещей, приносящих радость, мы упускаем из вида. Вам откроется много маленьких секретов о том, как стать счастливее, научиться любить себя, найти в себе шикарную женщину и никогда с ней не расставаться. Почти 50 историй, советы и задания на каждый день не только развлекут вас (ведь книга написана легко и с юмором), но и помогут привнести в жизнь итальянское настроение. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-159049-9

© Эмманс Д., 2023

© Издательство АСТ, 2023

Содержание

От автора	6
День 1. Лучия	7
День 2. Рафаэлла	11
День 3. Анна	14
День 4. Джузеппина	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19



Джулия Эмманс
Бонджорно, богиня! Секреты счастливой
женщины. Книга-тренинг для той,
которая осмелилась пустить в свою
жизнь итальянское настроение

*В этой книге (впрочем, как и во всех текстах автора)
восклицательные знаки заменяют красноречивые итальянские жесты!*

© Эмманс Дж., 2023

© Магомедова Е. (иллюстрация на обложке), 2023

© Эмманс Дж. (фото на обложке), 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

От автора

Эта книга – тренинг уверенности и любви к себе за 3–4 недели с хвостиком. Работает очень просто: вы читаете, следуете «Советам дня», отвечаете на «Вопрос дня» и делаете «Задание дня».

Вы сами определите для себя скорость чтения и время, за которое станете уверенной в себе женщиной! Той лучшей версией себя, которая так долго пряталась внутри и не решалась проявиться в этом мире. Той, которую полюбите больше всех на свете и будете заботиться, как о самом дорогом человеке во Вселенной!

Представьте, что прилетели в отпуск в Италию одним человеком, а улетаете совершенно другим. Так и произойдет, если повстречаете моих дорогих знакомых и подруг итальянок. Жизнь и страна, где они счастливы, научила их таким премудростям, что у вас не будет шанса не преобразоваться с их помощью в абсолютно уверенную и самую лучшую версию себя. Предлагаю встретиться с ними на страницах моей новой книги, познакомиться поближе и применить важные рекомендации от шикарных итальянок в жизни. И да пребудет с вами святая Трансформация и Любовь к Себе!

Ох, завидую, столько хорошего ждет вас на пути!

Как всегда, с любовью и благодарностью!

От флорентийских и не только итальянок и от Джулии.

День 1. Лучия

Как важно
найти своего
парикмахера



У каждой уважающей себя женщины должен быть свой закрепленный за ней по жизни парикмахер. **Ни одна итальянка в самом страшном сне не может представить себе, что выйдет из дома без свежей стрижки, а еще хуже – без укладки на голове.** У Лучии, например, всегда есть месячный абонемент к нашему парикмахеру Клаудио. Она в свои 85

планировала выход в салон заранее: вставала чуть пораньше за утренним кофе макиато¹ с корнетто², потом неторопливо шла за свежей скьячаттой³ в хлебный через пару домов от бара у Бруно и потом с важным видом сворачивала к своему дорогому паррукьере⁴.

Его салон, тот, что на углу Виа Скорселли, был открыт еще 30 лет назад, и абонементы (одна стрижка и четыре укладки) с первого дня раскупались как горячие пирожки. В месяц этого как раз было достаточно. И Лучии, и всем ее соседкам. Она не изменяла Клаудио более 15 лет. Но были и темные периоды их отношений. Тогда Лучия переехала в другой район и решила попробовать заменить пятничные укладки у Клаудио на «волосатый уход» от Франческо, чей салон был рядом с новым домом. Но что-то там у них сразу не срослось, и виноватая в своем грехе «прелюбодействовавшая» напропалую Лучия вернулась в салонные пенаты к Клаудио. И они снова зажили вместе долго и счастливо. А ведь поход к **парикмахеру в Италии заменяет консультацию психолога, и специалиста по экономическим и политическим вопросам, и многих других жизненно важных экспертов.** Мне кажется, итальянские парикмахеры знают столько конфиденциальной информации, что прежде, чем записываться к ним на стрижку, стоит подписать обоюдный договор о неразглашении информации, случайно выплеснутой в салоне все...

¹ Кофе макиато (макьято) – *caffè macchiato* – эспрессо с капелькой молока (ит.).

² Корнетто – *cornetto* – круассан (ит.).

³ Скьячатта – *schiacciata* – вид хлеба, похож на лаваш или лепешку по форме (от *schiacciare* – раздавить с ит.) (Прим. ред.)

⁴ Паррукьере – *parrucchiere* – парикмахер (ит.).



Я, кстати, до поры до времени ходила вокруг да около салона Клаудио и не понимала, зачем мне покупать абонемент, если сама после душа могу вполне сносно укладывать кудрявые послушные локоны. Но так было до тех пор, пока однажды я не зашла к нему на минуточку и окончательно не подседа на это удивительное мероприятие – его «шоу одного актера» услуги парикмахера.

«Джулия, какие у тебя роскошные волосы, почему ты так редко приходишь ко мне в салон?» – сокрушался Клаудио, прыгая вокруг меня, аки Майкл Джексон под песню «Smooth Criminal». Я же не могла признаться итальянцу, что предпочитаю купить себе очередную вещь вместо того, чтобы регулярно тратить деньги на «бесполезную» укладку. Но потом что-то пошло не так. Бальзамы для волос благоухали надо мной весенними ароматами, руки мастера мягко массировали мою голову. Я бы точно уснула в блаженстве и неге, если бы не

горячая волна надвигающегося на меня фена. И вот Клаудио уже собирал мои разбалованные массажем и дорогим шампунем волосы в пучок, чтобы потом волосинку за волосинкой аккуратно уложить их на свое законное место, словно почтенная дама свои бриллианты по коробочкам после ужина в дорогом ресторане.

Через полчаса на меня из зеркала глядела совсем другая женщина. Она презрительно осмотрела мой прошлогодний плащ, явно намекая, что я могла бы не скупиться прикупить что-то и поярче: в этом сезоне снова был в моде сливочно-персиковый оттенок. Я улыбнулась женщине в зеркале, и Клаудио тоже ее поприветствовал, расплывшись в чеширской улыбке. Ей невозможно было не улыбаться: она явно была довольна собой.

Я заплатила Клаудио за работу и вышла на улицу прогулять свою новую ухоженную женщину – Джулию. Элегантные итальянки встречали мою обновленную голову приятными улыбками, словно принимая меня в свою закрытую секту шикарных женщин.

«Магия какая-то, – подумала я. – Ни одно новое платье не доставляло мне такого удовольствия!» И процесс укладки, и три дня после (именно столько держались объемные локоны «di Claudio⁵») я чувствовала себя королевой – идеальным воплощением женственности и ухоженности. Волосы блестели на солнце золотом. Их цвет поменялся на полтона в лучшую сторону (видимо, не зря мне полчаса мыли и ублажали голову всеми этими кремами и бальзамами), и теперь медовые пряди сочетались не только с оранжевыми фасадами домов, но и с ярко-зелеными глазами их обладательницы.

Могу еще долго писать про тот детский восторг, который я испытала после своего первого похода к настоящему «итальянскому парикмахеру». И это действительно дало столько уверенности в себе и столько удовольствия, что я совершенно согласна, когда говорят: если наступит мировой экономический кризис и в нашем тосканском городке закроют все предприятия, процветать останутся только парикмахерских и булочные! Паста, свежий хлеб и ухоженные женщины – основа любого государства. Итальянского-то уж точно! Так говорит Клаудио, и я с ним уже начинаю соглашаться. Да и сложно тут возражать, когда над твоими волосами колдует волшебник, мастер своего дела, и тебе остается только наслаждаться процессом и довериться результату.

Задача дня (и всей жизни)

*Не покидать пределы своего дома без укладки на прекрасной голове!
Подарите себе это ощущение королевы! Не успеваете ходить к парикмахеру,
делайте сами, ведь от этого зависит вся ваша жизнь. Я не шучу.*

Моя подруга Софи Лорен как-то заметила: «Прическа влияет на то, как складывается день, а в итоге и жизнь».

*И этому золотому правилу следуют все итальянки, а теперь и я.
Настала ваша очередь!*

⁵ di Claudio – от Клаудио. (Прим. ред.)

День 2. Рафаэлла

Правильно
подбирайте шляпу
и дорогие очки



Еще задолго до переезда в Италию я занималась непотребством: коллекционировала шляпы. Из каждого отпуска привозила широкополых красавиц: из Англии – темно-синюю из 100-процентной шерсти, из Франции – соломенную и однозначно летнюю. И когда изредка рисковала и выводила шляпы на прогулку, то даже на самом дерзком старом Арбате самые

закадычные творческие люди – художники с музыкантами смотрели на меня как на белую ворону. Мне было немножко не по себе!

Другое дело – вывести в свет новую шляпу во Флоренции. Это же событие дня! Вот поля шляпы выплывают из-за колонны на площадь Республики, а за ней идешь ты, осматривая всех исподлобья, словно звезда мирового кинематографа, решившая скрыться от любопытных глаз под роскошным аксессуаром.

«Джулия, buongiorno», – остановила меня у входа в Gilli знакомая седовласая итальянка Рафаэлла. – Как дела, дорогая?» Признаюсь, каждый раз, когда вижу ее, очень удивляюсь ее смелому и такому роскошному сочетанию аксессуаров. В этот солнечный январский день на ней была шляпа небесно-голубого оттенка и темные очки с синими линзами, украшенные стразами Сваровски. Образ дополняли кашемировое пончо и ботинки, конечно же, тоже со стразами на остроносых кончиках.

Я подумала, что если бы я однажды развелась и хотела бы всю оставшуюся жизнь раздражать бывшего мужа своим безупречным шикарным видом, то точно одевалась бы, как Рафаэлла.

Но моя знакомая никогда не была замужем, она так решила и уже больше 20 лет живет гостевым браком с любовью своей жизни: он из Венеции, она из Флоренции. В общем, идеальная пара из двух идеальных итальянских городов.

Я похвалила итальянку за сказочный образ. Было видно, что Рафаэлле очень приятно! «Дорогая Джулия, а где же твои солнечные очки?» Я хотела прикрыться полями шляпы от солнечных лучей, но глаза все равно предательски щурились на зимнем солнце. «Не пристало твоим шикарным глазам страдать от морщин, пойдем выберем тебе что-нибудь в бутик от „Биринделли“».

Получить модный совет от стильной флорентийки – уже дорогого стоит. И я повиновалась. В тот день мы, кажется, перемеряли двести тысяч модных аксессуаров: Рафаэлле нравилось все! «У тебя идеальное овальное лицо, тебе все прекрасно подходит! – ворковала она. – Эти ты можешь надеть на горнолыжный курорт, они закрывают пол-лица, а эти маленькие круглые – на пляж в Форте-дей-Марми весной, а на лето смотри, какие Прада фантастические, тебя только и поджидают на полке!»

Я хотела заметить, что меня поджидал кредит на новое авто и расходы на отпуск. Но Рафаэлле было не остановить: она сама начала примерять новые оправы от Гуччи, и только звонок ее друга смог оторвать нас от этого «модного приговора». Мы вышли из бутика. Дважды чмокнув меня на прощание, она сказала, что не простит мне, если выйду в следующий раз в шляпе без очков. «Твою красоту нужно обрамлять аксессуарами, словно новую квартиру, да и от солнца беспощадного оберегать, смотри, какая у тебя нежная бледная кожа».



Теперь, если увидите на вашей улице роскошную женщину в широкополой шляпе и темных очках, не спешите судить ее строго: может быть, она и/или ее подруга просто шикарная итальянка. И, может быть, ей совершенно все равно, что вы вообще о ней и о ее шляпе думаете. Такие вот дела. В шляпе.

Совет дня

Позвольте себе побыть итальянкой, подберите красивую летнюю или осеннюю шляпу. Не тратьте жизнь зря. Жизнь без шляпы – это все равно что жизнь без темных очков. Можно, но есть ли смысл и стиль в ней, в такой жизни?

День 3. Анна

ГОТОВЬТЕ
пасту,
как богиня



Когда один очень умный мужчина сказал, что женщина должна быть хозяйкой на кухне, королевой в гостях и куртизанкой в постели, он забыл добавить: у плиты она обязана выглядеть так же элегантно, как и на приеме у Берлускони. В общем, сразу предупреждаю, что **ни одна**

уважающая себя итальянка не станет стоять с поварешкой на кухне в чем попало. Это морской закон! Итальянский, точнее.

Моя свекровь не исключение. На кухне она всегда выглядит, словно представитель важной дипломатической миссии, приехавший в Тоскану заключать договор о неразглашении ценного рецепта пасты «Карбонара» от бабушки из Таварнелле. (Но все, кто читают мои книги уже не первый год, знают, что эти секретные «Рецепты Счастья от Джулии» собраны в одной весьма интересной, не постесняюсь этого слова, книге «Море счастья в чашке капучино». Надеюсь, вы ее уже прочли?)

Чтобы вы точно представили себе Анну, предлагаю под бежевый кашемировый свитер надеть аккуратно выглаженную белую блузку, на шее элегантно завязать и спрятать нежный шелковый шарфик, а завершить образ брюками палаццо (с итал. «широкими и немного расклешенными книзу») цвета Azzurro – небесно-голубого и лоферами в цвет брюк.

И не спрашивайте меня, почему оливковое масло со сковороды не переключивается на элегантную одежду свекрови, возможно, у него там с итальянцами заключен пакт! Капать и брызгать маслу можно только на иммигрировавших блондинок слегка за 30, таких как я!

А вот на синьор, состоявшихся в жизни, в возрасте, в стиле жизни и одежды, определившихся еще при рождении со своим постоянным местожительством (в отличие от некоторых), вот на брюки этих синьор оливковое масло распространять не рекомендуется в целях сохранения дипломатических отношений внутри страны.

Добавьте к ее образу идеальную стрижку от Клаудио (да-да, Анна тоже состоит у него в секте, точнее, она и мой свекр покупают абонемент на ежемесячное обслуживание – волосатая мафия, однако, не дремлет, кто ничего не понял, перечитайте предыдущую главу повнимательнее!), и темно-бордовую помаду в цвет соуса к пасте, который она готовила в тот день, когда я, вся замысленная, уставшая и неприлично лохматая пришла с работы, чтобы забрать дочь домой.

«Джулия, отужинай с нами, ты как раз вовремя», – говоря куда-то в пространство коридора, приглашала Анна. Она избегала встретиться со мной взглядом. Да и зацепиться было не за что. Я была просто в ударе: с утра пораньше нацепила на себя одежду всех цветов радуги и выбежала из дома пестрая, как петух у соседней даче.

Пасту подавали в глубокой красивой чаше. Оттуда в столовую вырвался такой аромат, что я, как и всегда, уловив этот запах, не удержалась от комплиментов. «Это же шедеврально! Как можно так вкусно готовить!» – воскликнула я. «И так элегантно при этом выглядеть», – промолчала себе под нос. «Да, эти три часа соуса меня утомили, но зато успела пересадить гортензии и подрезать персики», – закатывая рукава белой блузки, гордо сказала Анна.

Готовить пасту лучше, чем в любом мишленовском ресторане, – это значит иметь безупречный повод для уверенности в себе и гордости. Память о ней на века закорится в подсознании тех, кто хоть раз вкушал этот домашний шедевр за вашим обеденным столом. Вы же потом этого человека из своего дома и жизни выгнать никакими коврижками не сумеете. А в общем-то, может, и не понадобится. Вдруг хороший человек окажется.

Рецепты пасты повторять в книге про уверенность не буду, а то получится каша в голове. Поэтому просто подумайте: какую пасту вы умеете готовить, как никто другой? И переспите с этой мыслью. А на следующий день запишитесь на кулинарные курсы от Паоло из соседнего местного ресторанчика. Всем любви! К пасте! И к домашним соусам!

Совет дня

Научитесь готовить пару итальянских любимых блюд так, чтобы соседи с ума сошли от запахов, идущих из-под вашей двери. Делайте это в любимом вечернем платье. Под чашечку капучино/бокал Кьянти (нужное

подчеркнуть). Это качественно улучшит взаимоотношения и с семьей, и с родственниками, и со своим желудком!

День 4. Джузеппина

Поспешишь —
людей насмешишь
женщину
свою роскошную
по пути растеряешь



То, что мне суждено было стать итальянкой, «предсказывала» одна моя особенность в детстве, которая всех дико раздражала. Я никогда никуда не спешила. Еще в детском саду лениво размазывала кашу по тарелке и заканчивала завтракать тогда, когда в заведении начинался обед. И мой тогдашний трехлетний ухажер Дима, и воспитатели изнывали от нетерпения. Но ничего не могли со мной поделать. Так как ничто не могло поколебать мой ежедневный распорядок дня. Я делала все исключительно не спеша! С чувством, с толком, с расстановкой!

Даже после сончасы натягивала колготки так неторопливо, что за окном, казалось, сменялись времена года, президенты стран и мужья у маминой соседки. В моем же мире в тот момент существовали только я и мои бессменные коричневые колготки. И мы с ними точно не собирались менять свой уклад и гармонию на скорый поезд быстро проходящей жизни остальных землян. Мне уже в том возрасте должны были бы дать итальянское гражданство и выслать на ПМЖ в Тоскану, чтобы и мне не мучиться, и других не мучить своей медлительностью!

Но всему свое время. Прошло 30 лет, и я оказалась на своем месте! В Тоскане! Как Дюймовочка, которая не вписывалась в общество кротов и жуков, но идеально подходила для жизни среди фей и принцев-эльфов, так и я волею судеб оказалась там, где с пониманием и даже с уважением относились и к моей медлительности, и к моим лучистым взглядам незнакомым прохожим на улицах. Да к тому же и одобряли мою давнюю любовь к шляпам и к пище «Маргарита» после восьми вечера! Пазл сложился!

Однажды мне это подтвердила Джузеппина, которая в свои 67 лет не спешила менять карьеру адвоката на пенсионные будни в стареньком доме в горах, как это часто делают некоторые мои знакомые, не будем упоминать их имена всуе (и в книге).

Джузеппина работала в офисе на станции Рифредди уже не первый десяток лет, но русскую клиентку в моем лице ей «посчастливилось» приобрести, похоже, впервые. Я выясняла бюрократические вопросы с очаровательной адвокатессой и случайно обмолвилась о написанной мною первой книге об Италии. (Возможно, она уже стоит у вас на полке, а если нет, то настаиваю, чтобы вы отыскали «Море Счастья в чашке капучино» и, вероятно, признали ее самой солнечной и позитивной книгой, которую вы когда-либо читали!)

При упоминании о книге Джузеппина широко открыла глаза. В очках с линзами для +5 они выглядели огромными. Улыбнулась и пошла к полке, вероятно, искать книгу. Я же украдкой смотрела на часы. Следующий поезд домой отправлялся через три минуты, и я планировала завершить встречу до его отправления.

Тут итальянка вытащила толстенный талмуд и гордо положила на стол.

«Джулия, я же тоже раньше писала книги», – радостно произнесла Джузеппина. Я начала разглядывать сей шедевр, собеседница же продолжала рассказывать историю. Было видно, что сбылась ее одна очень важная мечта. Признаюсь, в Италии очень часто встречаю людей, которые хотели бы написать или уже написали книги!

Джузеппина погрузилась в воспоминания, а я поняла, что мой поезд уже ушел, и совсем перестала беспокоиться. Следующий по расписанию был через пару часов. Потом она предложила сходить выпить по чашечке кофе, так как после меня у нее не было клиентов до обеда. И мы пошли размышлять о жизни, гуляя по коридорам темно-коричневого здания. Когда вернулись в офис, мне было как-то неудобно напоминать, что приходила за ее экспертным заключением и рекомендацией.

Время словно остановилось в этой адвокатской конторе и не хотело нас торопить. Мы были так спокойны, что меня уже не так сильно волновала беспредельная итальянская бюрократия и то, что на улице непрерывно шел ноябрьский дождь. Я понимала, что оказалась там, где должна быть. **И не нужно никуда спешить и успевать на «поезд, который ушел»**

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.