

АННА  
АНДРИАНОВА

СИСТЕМА  
**ХО**ДИ  
И **ХО**РОШЕЙ



Анна Андрианова

**Система «ХОди и ХОрошей»**

ИГ "Весь"

2017

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Андрианова А.**

Система «ХОди и ХОрошей» / А. Андрианова — ИГ "Весь",  
2017

ISBN 978-5-9573-3162-9

Я – психолог, писатель и имиджмейкер. Сейчас мало кто поверит, но до 17 лет я была совершенно гадким утенком, сутулая, как знак вопроса, унылая и косолапая. Это все мне удалось исправить с помощью системы «Хо-Хо», которую я создала сначала сама для себя, а потом смогла успешно обучить ей тысячи женщин! Я мечтала увлекать, восхищать, завораживать, но не быть вульгарной и доступной. Я хотела не просто внимания, а признания и уважения. И я получила их. Теперь я хочу, чтобы каждая женщина взяла себе то, что положено ей по праву: признание, уважение и красоту! Программа преображения по системе «Хо-Хо» займет у вас всего месяц. Что вас ждет?• Проработка психологических установок и блоков, мешающих вам чувствовать себя красивой;• навыки формирования и поддержания правильной осанки;• медитации красоты, молодости и уверенности в себе;• уникальные физические упражнения, помогающие избавиться от сутулости и обрести легкую походку;• секреты выбора правильной обуви;• и самое главное – умение влюблять в себя: и себя саму, и того, кого вы захотите.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3162-9

© Андрианова А., 2017

© ИГ "Весь", 2017

## Содержание

Об авторе	7
Система «Хо-Хо»	8
Пора действовать	11
Макиавелли для женщин	13
Красота	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Анна Андрианова**  
**Система «ХОди и ХОрошей»**

Издательская группа «Весь»

\* \* \*

## Об авторе



Автор фото: Александр Артемов

Двенадцать лет Анна помогает людям достигать успеха в бизнесе и личной жизни, работая с имиджем и стилем. Ее клиенты – известные политики, бизнесмены и деятели культуры.

Авторская программа Анны Андриановой по профессиональной подготовке имиджмейкеров проходила в МГУ им. Ломоносова, МБА ГУУ и сейчас проходит в Институте кино и телевидения и во многих регионах России. Анна – частый гость в разных ток-шоу на ТВ и радио, в том числе программ «Модный приговор», куда ее приглашают в качестве эксперта.

Также она является автором статей для многих журналов, в том числе «Психология», и ведущей интернет-конференции по преобразению и красоте, и героиней документальных фильмов об имидже, красоте и успехе.

Анна создает не просто стиль, а личностный бренд персоны, помогая своим клиентам достигать успеха в любой области.

Выражение: «Женщина в стиле *comme il faut*» появилось благодаря первому роману Анны «Комильфо». Всего у Андриановой вышло пять книг, известных по всей стране и ставших лидерами продаж (помимо «Комильфо», это «Декаданс», «Ты!», «100 %» и «СердцегрыЗы»). Являясь не только стилистом, но и коучем, психологом, имиджмейкером по образованию, Анна в своей работе сочетает глубокий психологический подход, ориентированность на цель, знание истории искусства и моды. Андрианова – единственный в России автор и преподаватель методики по формированию походки и осанки – системы «Хо-Хо».

Автор многих пособий по работе со стилем: «Отражение качеств личности в визуальном образе», «Цветовое комбинирование в создании художественного образа», «Факторы формирования имиджа», «Имидж-технологии» и многих других.

## Система «Хо-Хо»



Скажу честно, когда читала «Трансерфинг реальности», меня вдруг очень заинтересовало издательство «Весь», которое издает книги по таким интересным, нестандартным темам. На тот момент у меня было опубликовано уже три книги из моих пяти. Я писала художественные романы с элементами психологии и тогда вдруг подумала: «Что же такое я должна написать, чтобы быть изданной в этом издательстве наряду с любимыми авторами?»

Мне было 24 года. Я постоянно получала письма от читателей с вопросами «как жить» и «что делать», как изменить себя и свои отношения, как стать счастливее. Мои клиенты в области имиджмейкинга тоже задавали такие вопросы, но я не считала себя вправе отвечать на них. Я пропагандировала красоту, развивала ее, создавала, открывала, и сейчас моя основная задача – показать каждому человеку, как он красив. Ведь все зло в мире делается от непонимания этого, от комплексов и страхов, с ними связанных. Я понимала, что моих знаний недостаточно и поэтому училась психологии, изучала буддизм и йогу, жила в ашрамах Индии, Бали и Латвии, много путешествовала. Мне хотелось найти язык, с помощью которого можно достучаться до каждого, ведь все мы разные и хотим услышать разные слова. Я создала систему имидж-технологий, по которой успешно обучаются будущие имиджмейкеры и могут открывать прекрасное в себе и других, написала учебник, в котором соединила психологию и моду, смогла ответить на вопрос, как выразить себя с помощью одежды, создавая неповторимый стиль.

Конечно, я не волшебник, а только учусь и продолжаю учиться, но сейчас я понимаю, что начинать нужно с тела! У нас у всех оно есть, вне зависимости от роста, веса и национальной принадлежности, и именно внутри него находится наше счастье, оно чувствует радость и боль, любовь и ненависть, и именно в нем заключены красота и индивидуальность каждого из нас.

Мудрецы говорят: «Тело – храм души». И то, как двигается это тело каждый день, каждую минуту, каждое мгновение, а не один час три раза в неделю в специальном месте, – именно это определяет качество нашей жизни.

Важно то, как мы живем большую часть нашего времени, а не от момента к моменту, от отпуска к отпуску, от зарплаты к зарплате. Наши привычки определяют нас: привычки ходить,

говорить, мыслить и питаться. И все начинается с движения – движения нашего тела, ведь жизнь сама есть движение, и то, как мы движемся по ней, формирует наш путь и нашу роль.

Ты на коне или под конем, или сама конь?

Я училась правильно ходить и держать спину с 17 лет, начиная с модельного агентства, но шоу-бизнес – это всегда неестественно, это напояк. Сама по себе постановка осанки важна для сохранения здоровья, но не более того, поэтому походку я адаптировала под жизнь, упражнения для осанки взяла из разных направлений йоги и техник ОФП, соединила с психологическими и медитативными техниками и увидела ошеломляющие результаты на себе и своих клиентах: на девушках, женщинах и даже мужчинах!

Сейчас я готовлю тренеров по системе «Хо-Хо», работаю с группами во всех городах России и хочу, чтобы у каждого была возможность попробовать систему на себе.

Было время, когда я несерьезно относилась к этой системе, но восторженные отзывы и благодарности помогли мне осознать ее ценность.

Все наши увлечения, конечно же, случаются не просто так, а от потребности решить какие-то свои внутренние проблемы. Так и я. Вроде бы, по словам знакомых, никогда не была некрасивой, но вот успехом не пользовалась вообще, до 15 лет я была совершенно гадким утенком, сутулая, как знак вопроса, вдобавок косолапая – особенно это касалось правой ноги. Это все мне удалось исправить с помощью системы, которую создала сама сначала для себя. Я мечтала пленять, восхищать, завораживать, но не быть вульгарной и доступной. Я хотела не просто внимания, а признания и уважения. И я получила их. Теперь я хочу, чтобы каждая женщина взяла себе то, что положено ей по праву: признание, уважение и красоту!

Стыд – самая мучительная для меня эмоция. Я в буквальном смысле не могу ее выносить... Помню, что впервые испытала этот шок и ужас, когда моя подружка сказала: «Посмотри, как ты идешь!» – показав мне мое отражение в витрине. Это было ужасно. Мне было 14...

Я столько сил потратила на борьбу с тем, что я увидела тогда! Модельная школа, работа моделью и режиссером, все виды йоги, телесно ориентированная психология. Именно так осанка и походка стали моими главными объектами изучения, а потом и одним из главных навыков. Я мало что делаю в этой жизни хорошо и честно признаюсь в этом себе и другим, но за походку и осанку я ставлю себе **«превосходно!»**. За 13 лет моего преподавания я научила более тысячи людей, как избавиться от стыда и почувствовать неимоверную уверенность в себе, благодаря всего лишь выработке новой привычки ходить и сидеть. Мы двигаемся каждый день, но то, как мы это делаем, определяет нас, наше настроение и отношение к нам окружающих.

В жизни всегда нас поддержит только **наш** позвоночник.

Я создала систему «Ходи и Хорошей», благодаря которой каждая женщина, вне зависимости от возраста и фигуры, сможет красиво ходить и **превосходно** себя чувствовать. Ощущать себя королевой без финансовых вложений, дорогой одежды и макияжа.

Это не дефиле.

Это походка для жизни, а не для сцены.

Походка для счастья и навстречу к нему.

Когда я попала в модельную школу, на сцене я выглядела вполне привлекательной, но спустившись в гримерку, теряла весь флер. Так было не только у меня, но и у других моделей, нас не учили быть красивыми, нас учили красиво выступить, а это совершенно разные вещи.

В общем, сейчас я не косолапа и не сутула, и, самое главное, это не стоит мне никаких трудов и усилий. Только удовольствие!

С тех пор как я создала «походку для жизни», я включила ее в программу работы над имиджем. Четыре недели мы с психологом, стилистом и визажистом работали комплексно с группами женщин и получали восхитительные результаты. Так появилась моя имидж-студия. Впоследствии мы разделили эти программы, так как и походка, и психология, и имидж – это большие отдельные темы, которые эффективнее проходить индивидуально в своем ритме. Но каждая из них очень эффективна.

Иногда ко мне обращались клиенты, для которых было важно раскрыть свою красоту и решить многие жизненные проблемы, в том числе внутри себя, но они категорически не хотели работать с психологом. Наш российский менталитет во многом отвергает людей этой профессии, чувствуя какую-то неестественность в этом. В общем, мои клиенты не хотели психолога и через 3–5 недель, занимаясь только системой «Хо-Хо», они пришли к выводу, что им уже и не нужно ничего решать: проблемы ушли, они посмотрели на ситуацию по-другому, в их жизни появились новые люди и новые возможности, а от хандры, опустошенности, скуки и разочарования не осталось и следа.

А я, в свою очередь, поняла, что система «Хо-Хо» совершенно самодостаточна и эффективна сама по себе.

Так что пробуйте.

А я всегда рада вашим вопросам и результатам.

Мы живем во времена конкуренции и индивидуальности. Сейчас важно то, какой ты и чем отличаешься от других. И это определяет все: успех, благополучие, процветание, полноту жизни.

Правила игры слишком жестоки, но они справедливы. И если ты сможешь подняться на трон и удержаться на нем – мир будет у твоих ног. Если нет, то с каждым годом жизнь будет становиться все хуже, скучнее и тяжелее. Поэтому именно сейчас пришло время осознать: мир не лежит на твоих плечах. Он – у твоих ног!

## Пора действовать



Современные исследователи утверждают (в частности, об этом рассказывает социальный психолог Эми Кадди в своей речи на конференции TED), что хорошая осанка заставляет организм вырабатывать гормоны, отвечающие за чувство уверенности в себе.

В современном мире ни для кого не секрет, что все начинается с нас, и то, что мы имеем сейчас, сегодня, лишь результат нашего вчера – ну и чуть-чуть пакостей судьбы, а точнее энтропии Вселенной, из центрифуги которой иногда, совершенно случайно, выпадают сюрпризы, а иногда напасти. Но мы сами создаем богатство своего внутреннего и внешнего мира, и для этого у нас есть всего три инструмента.

1. Мысли, наши оценки окружающего нас и самих себя. Кто чаще всего говорит в нас: критик? заботливый родитель? безжалостный судья? жестокий палач? испуганная жертва? счастливый малыш?

2. Чувства, порождаемые мыслями и гормонами, которые, в свою очередь, зависят друг от друга.

3. Тело: позвоночник, мышцы, суставы, связки, кровеносная система и все внутренние органы. Конечно, уже не новость, что тело можно лечить мыслями и чувствами, а чувства и мысли создавать и менять с помощью тела.

Но наша задача не лечить, наша задача – **побеждать, выигрывать**, наслаждаться собой и своими успехами. Это задача для смелых людей или тех, кто хочет ими стать, это задача для тех, кто готов на время отбросить мнение горстки недовольных, чтобы потом завоевать тысячи симпатий. Ведь мнение и отношение людей меняется в зависимости от них, а вот нашу жизнь изменить можем только мы сами.

Есть потрясающий эксперимент: лектор просит, чтобы несколько человек из аудитории встали ногами на стулья, и спрашивает остальных о том, что они при этом почувствовали. Большинство отвечает, что им некомфортно, и хотят посадить вставших «выскочек», даже

одернуть и вернуть «на место», и лишь 10 % тоже хотят подняться на этот уровень. Но при этом они почему-то сидят на месте, ждут разрешения или приглашения.

Сейчас мир устроен так, что само по себе плывет только... Ну, вы понимаете.

Сейчас никто никому ничего не даст и никуда не пригласит!

Это факт, и это грустно. Но радостная новость состоит в том, что у нас есть множество возможностей получить все, что нам требуется!

И нужно быть просто готовым к этому. Понять, что мы сами для себя в первую очередь являемся опорой. Наш позвоночник держит нас, и когда эта опора крепкая, и мы твердо стоим на ногах, не прогибаясь под гнетом проблем и многозадачности, а по-королевски встречаем все, что приходит в нашу жизнь, – именно тогда мы готовы взять от нее все самое лучшее!

## Макиавелли для женщин



Говорят, можно вывести девушку из деревни, но нельзя вывезти деревню из девушки. Я тоже долгое время так считала, выбегая из деревни, на которую очень похож старый спальный район самой культурной столицы нашей родины – Петербурга (не говоря уже про многочисленные города, в которых я побывала с семинарами и мастер-классами). Долгое время мои программы были прерогативой только тех людей, которые «могут себе это позволить», располагая финансами и свободным временем. Но большой опыт изменил мои убеждения и разрушил мешающие стереотипы! Можно из доярки сделать принцессу, так же как из продавщицы, кондуктора, домохозяйки и кого угодно, и самое главное – совершенно **бесплатно!**

### С чего начинается преобразование из лягушки в царевну

Одного поцелуя принца, даже если он имеется, увы, недостаточно. Сейчас уже ни для кого не секрет, что наша жизнь и мы сами определяемся нашими привычками. Привычками мыслить определенным образом, поступать определенным образом и, следовательно, жить тоже определенным утвердившимся образом.

Мы уже знаем, что привычка позитивно мыслить меняет нашу жизнь и нас самих однозначно к лучшему. А вот если подключить к ней тело, прогресс будет действительно глобальный!

Начну издалека.

Наши эмоции влияют на наше тело – это, конечно же, факт. Когда нам грустно, страшно, обидно, тяжело, мы устали и не уверены в себе, наша спина сутулится, плечи направлены внутрь, голова врастает вниз, словно прячется в себя, как в песок, ноги шаркают, заплетаясь друг об друга.

Когда же мы получаем квартальный неожиданный бонус, долгожданный звонок, слышим признание в любви, наши плечи распрямляются, взгляд уверенно смотрит вперед, мы чувствуем крепкую опору своего позвоночника и, словно немного взлетая, отрываемся от земли.

Мой 13-летний опыт преподавания подтвердил: если мы сами выращиваем крылья за спиной, у нас скоро появится повод взлететь!

Если наше тело не контролируется разумом с помощью тренировок, оно очень скоро начинает им управлять! Я много времени уделяю наблюдениям за людьми, потому что моя задача и моя цель – делать жизнь лучше. Жизнь для всех. К моему большому счастью, я рано осознала: бессмысленно стремиться к личному счастью, оно невозможно в окружении несчастных людей. Поэтому я сугубо эгоистично стремлюсь осчастливить как можно больше людей вокруг, чтобы жить среди счастья и радости. (Лирика. Отвлелась!)

Так вот, я вижу жуткую картину. Более 90 % людей обладают лишним весом и плохой осанкой, практически у всех над трусами имеется спасательный круг из собственного сальца, даже в юном возрасте. Конечно, испорченная экология, плохие продукты негативно влияют на нас, но мы ведь выбираем: поддаваться или **не** поддаваться этому! Это то же самое, что энтропия Вселенной. Невзирая на этот факт, мы же делаем уборку в своих квартирах, чтобы не жить в хаосе и мусоре, и результаты очевидны! Мы ведь продолжаем ходить, сидеть, говорить. Мы делаем это все, пока мы дышим. Вопрос в том, *как* мы это делаем. Самый главный вопрос.

Потому что наши движения и даже наша неподвижность определяют нас и нашу жизнь. Прямо сейчас обратите внимание на то, как вы сидите или лежите. Прямая ли у вас спина? Не подняты ли ваши плечи до ушей? Не болит ли позвоночник? Что можно сказать о вас со стороны? Если бы сейчас вас увидел человек, которого вы очень любите или любили, что бы он подумал про вас?

А теперь вспомните людей, которые вызывали у вас восхищение, вдохновляли вас. Как они двигались? Как сидели и стояли? Какая у них была осанка?

Прямо сейчас и далее каждый день, а лучше несколько раз в день, я прошу вас делать следующее упражнение. Оно научит вас легко и с удовольствием управлять своим телом, чувствовать его, улучшать, развивать и благодаря этому быстро и приятно менять вашу жизнь в сторону того, как бы вы хотели жить, в сторону лучшего для вас.

### **Упражнение «Возвращение в тело»**

А сейчас не надо делать никаких усилий. Просто обратите внимание на кончик вашего носа, почувствуйте, как воздух входит в вас через него.

Найдите ваше дыхание в теле. Где оно? В животе, груди, спине, сердце? Просто найдите его. Наблюдайте за своим дыханием, концентрируясь на паузе между вдохом и выдохом.

Сосчитайте двадцать одну паузу.

Теперь почувствуете ваше правое бедро. Какие в нем ощущения? Тепло, холод, покалывание, онемение, тяжесть, легкость?

Теперь почувствуйте левое бедро. Что вы чувствуете в нем?

Ощутите вашу правую ладонь. Она теплая, горячая, холодная, влажная?

Теперь ощутите левую. Вы чувствуете свою кожу?

Почувствуйте низ вашего живота. Он расслаблен или напряжен, мягкий или твердый – какие в нем ощущения?

Почувствуйте область паха.

Ощутите правое плечо – оно поднято или опущено? Болит или расслабленно?

Теперь – левое.

Далее почувствуйте правую щеку. Какой она ощущается изнутри? Вы чувствуете ее «границы»?

Теперь – левую. Отличается левая от правой по ощущениям? Она твердая или мягкая?

Почувствуйте челюсти. Они зажаты или расслаблены, давят ли зубы друг на друга?

Ощутите затылок, почувствуйте волосы, кожу головы. Посмотрите на свой лоб внутренним зором, словно смотрите на него в зеркало.

Не анализируйте ощущения, не думайте о них – просто чувствуйте.

Почувствуйте правый висок, ощутите границы головы справа и слева.

Теперь почувствуйте ваш крестец. Он холодный? Твердый? Тяжелый? Какой?

Обратите внимание на копчик.

Почувствуйте середину спины, обласкайте вниманием каждый позвонок.

Ощутите грудной отдел позвоночника, шею у основания черепа.

А теперь почувствуйте всю вашу кожу целиком, ощутите на коже мурашки, приятный холодок, покалывание – насладитесь нежными теплыми волнами, которые проходят по вам вниз и вверх. Почувствуйте себя целиком целостной и наполненной.

Дышите кожей.

И теперь обратите внимание на вашу спину. Даже если вы лежите, она выпрямилась.

Не всегда, конечно, удастся выполнить это упражнение с первого раза. С каждым разом вам будет все проще и проще, приятнее и приятнее его делать.

Проблемы, мысли, суета постоянно отвлекают нас от нас самих, из-за чего в теле не остается нашего внимания, которое обладает глубокой мудростью и не принимает то, что вредно для нас, будь то еда, наркотик или энергия от неприятных людей, мест и даже мыслей. Но если наше внимание расплывлено на внешний мир, то в теле есть только зависимости, которые дергают его, как марионетку, и требуют дозы никотина, алкоголя, сладкого, мучного или просто плохого. Скверное настроение – это тоже вредная привычка!

Я знаю все это не просто из теории, а как депрессивный БЫВШИЙ курильщик с 17-летним стажем, в любой ситуации хватающийся за сигарету, вместо того чтобы «схватиться за себя». Ведь в этой жизни самая сильная поддержка – наш позвоночник. И нужно уметь на него опираться.

Для этого нужно «вернуться в тело» и чувствовать его, не позволяя своим мыслям постоянно бродить по проблемам, жалеть себя и жаловаться. Может, это и приятно, но совсем не эффективно, особенно в долгосрочной перспективе. Жалость быстро перерастает в привычку. В еще одну новую вредную привычку.

## Красота



Красота – это не данность, это отношение, внешнее выражение любви, которую мы можем дать друг другу и себе.

Я пишу эту книгу, очень тщательно продумывая каждое слово, потому что хочу, чтобы она стала настольной в первую очередь у моей дочери, когда та немного подрастет.

Мои ученицы говорили мне, что те навыки и умения, которые они получили на моих занятиях, надо преподавать в школе. Чем раньше вы и ваши дочки прочитают эту книгу, тем быстрее их жизнь станет лучше, а они счастливее.

## **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.