

18+

Екатерина Анатольевна Захарова

**Как понравиться себе  
и полюбить свое отражение**



**Екатерина Анатольевна Захарова**  
**Как понравиться себе**  
**и полюбить свое отражение**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55851789](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55851789)*

*ISBN 9785005101037*

**Аннотация**

Почему не получается понравиться себе и полюбить своё отражение? Почему вокруг так много стильных женщин, им так легко и просто даётся всегда и везде быть красивой, а ты все никак не можешь стать одной из них? И самое главное, как это изменить? Эта книга станет новой точкой отсчёта на пути твоего преображения! Все может измениться уже сегодня...

# Содержание

О КНИГЕ	5
Глава I	7
ПОГОВОРИМ ОБ ИДЕАЛАХ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Как понравиться себе  
и полюбить свое отражение**  
**Екатерина**  
**Анатольевна Захарова**

© Екатерина Анатольевна Захарова, 2024

ISBN 978-5-0051-0103-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# О КНИГЕ

С удовольствием прочитала книгу Екатерины Захаровой «Я – мой идеал». Тема несоответствия внутреннего ощущения внешнему образу – частая в психологическом консультировании. Микс из стилистики и психологии представляется мне хорошим решением в этом вопросе. Мы живем в такое время, когда со всех сторон слышатся призывы соответствовать. Моде, трендам, звездам, эталонам... В этом отношении в книге дается очень здоровый, на мой взгляд, посыл – соответствовать СЕБЕ! На языке психологии это звучало бы – быть аутентичной. В книге много упражнений, которые продвигают читательниц к лучшему пониманию себя и своего имиджа. Представлены интересные кейсы, в которых читательницы могут узнать себя и увидеть новые нестандартные решения. Притчи пробуждают воображение изменяют привычный взгляд на вещи. В эмоциональном отношении содержание книги успокаивает, укрепляет самооценку и вселяет надежду. Я знаю Катю, как увлеченного своей профессией человека. Мне кажется, что книга передает это ощущение.

– Рыженко Ирина, клинический психолог, психотерапевт, кандидат психологических наук, руководитель тренингового центра «Бест-ресурс», автор книги «Семь смертных грехов родительства»



# Глава I

Привет! Раз ты держишь в руках эту книгу, значит ощущение недовольства собой и своей внешностью для тебя очень знакомо и, возможно, даже болезненно. Скорее всего, тебе знакомы описанные ниже ситуации, которые происходят в твоей жизни из-за того, что ты не нравишься себе.

Например, ты отменяешь свидание или встречу с подругами, остаешься дома в плохом настроении. Или стесняешься носить многие красивые вещи, которые тебе очень нравятся на ком-то другом, считая, что недостаточно хороша для этого. Все время критикуешь свою внешность, стесняешься каких-то своих особенностей. Чувствуешь себя неуверенно, особенно, в компании более красивых (по-твоему мнению) женщин. Постоянно ревнуешь своего мужа или бойфренда и боишься, что он найдет кого-то получше. Не чувствуешь себя достойной носить дорогую одежду и вообще, жить лучше, чем сейчас. Смотришь на красивых женщин и завидуешь им. Бесконечно пытаешься похудеть или, наоборот, поправиться. Просто не можешь выйти из дома без полноценного макияжа или, наоборот, не умеешь и не любишь пользоваться косметикой. Чувствуешь себя крайне некомфортно на пляже или в бассейне, стесняешься себя. Пытаешься копировать стильные образы звезд или блогеров, но все равно остаешься недовольной результатом...

Этот список можно еще продолжать и продолжать. Что-то в нем тебе откликается, что-то нет... Наверняка, тебе очень хочется, чтобы в какой-то волшебный день все изменилось и ты смогла бы жить той жизнью, о которой мечтаешь. **Важно то, что ты не просто чувствуешь это недовольство, а ищешь способы от него избавиться и обрести взамен что-то значительно лучшее и большее – восхищение своим отражением, чувство глубокого уважения и любви к себе, ощущение своей значимости и ценности.**

## НЕМНОГО ПРАКТИКИ

*А что это за жизнь? Попробуй представить, какой она могла бы быть? Что бы ты делала, как себя чувствовала, чем занималась и что себе позволила, если бы в один прекрасный день, проснувшись утром и взглянув в зеркало, ты увидела невероятно прекрасную себя? Что было бы, если бы все твои недостатки улетучились, все то, что ты в себе так не любишь – исчезло, превратилось в несомненные достоинства? Постарайся увидеть себя в этом зеркале. Какие эмоции ты испытываешь сейчас? Какие мысли рождаются в твоей голове? Насколько важно для тебя все это? Хотела бы ты все это осуществить? Оцени силу своего желания по шкале от 1 до 10.*

# ПОГОВОРИМ ОБ ИДЕАЛАХ

Тебе, наверное, обидно понимать, что все это никак не может осуществиться только лишь потому, что твое отражение бесит тебя и мешает чувствовать себя и жить полноценно? Как ты думаешь, в чем твоя главная загвоздка? Почему ты никак не можешь понравиться себе? В чем дело? В нехватке силы воли, чтобы измениться? Недостаточности знаний? Или, может быть, ты думаешь, что просто не создана быть красивой? Посещают такие мысли? Что у Маринки, например, талия уже, чем у тебя, и бедра круче, а у Наташки грудь красивая и волосы длиннющие, сияющие, просто роскошные, а Светка вообще красавица, глаз не оторвать. А ты не дотягиваешь до идеала. В чем-то – да не дотягиваешь... Как, впрочем, и многие другие. На самом деле ведь и Маринка, и Наташка думают также, смотрят на тебя и мечтают о таких же стройных ногах и больших загадочных глазах. И так же грустят о том, что им далеко до идеала...

Но, пардон, о каком идеале все-таки идет речь? И как вообще выглядит эта идеальная внешне женщина?

## НЕМНОГО ПРАКТИКИ

Дай я попробую угадать... Она высока, но не слишком, безусловно, стройна, в ней нет ни одного лишнего килограмма, у нее красивая выраженная талия, округлые бедра и подтянутые ягодицы, никакого намека на целлюлит, стройные

длинные ноги, подтянутое тело, лишенное растительности, в меру пышная, привлекательная грудь, красивое лицо с правильными пропорциями, здоровая, сияющая кожа, выраженные скулы и губы, белоснежная улыбка, здоровые, блестящие волосы, густые и длинные ресницы, четкие брови. В целом эта женщина супер-сексуальна и привлекательна.

В переводе на язык стиля – это женщина, обладающая драматическим или классическим типажом внешности либо смешанным классико-драматическим, с контрастной, яркой внешностью, способной выдерживать яркие, броские оттенки и активный мейк, типом фигуры «песочные часы» и формой лица «овал». Вот он – идеал и цель большинства девушек и женщин. Стремление к такому идеалу красоты и невозможность его достигнуть – не единственная, но, чаще всего, . Но зачем нам это нужно? Почему мы так рьяно пытаемся приблизиться к этому идеалу? Почему многим из нас так трудно принимать свою неидеальность? Давай в этом разберемся. *самая важная причина твоего недовольства собой и своей внешностью*

Еще не так давно я бы сказала, что такая женщина обладает параметрами 90\*60\*90 – «золотым» стандартом, который появился еще в середине прошлого века, начал свое существование с Мерлин Монро, обладавшей именно такими параметрами, и прижился вплоть до наших дней. Однако, особенно популярным этот стандарт стал тогда, когда профессор психологии университета штата Техас Девендра

Сингх выдвинул гипотезу о том, что привлекательность женщины в глазах мужчин определяется индексом талии и бедер, который сигнализирует о фертильности, т.е. плодовитости женщины, ее способности к деторождению. Он считал, что подсознательно мужской выбор падает на тех женщин, соотношение объемов талии и бедер которых составляет 0,7—1. Если быть точнее индекс фертильности составляет от 0,60 до 0,72. И, как ты понимаешь, золотой стандарт 90\*60\*90 идеально вписался в эту теорию, получив научное обоснование и подтвердив свое право на существование.

Это совпало с появлением первых топ-моделей 90-х. И именно поэтому идеал 90\*60\*90 так крепко «слился» с ними в представлении обычных женщин и стал считаться теперь уже модельным стандартом. Хотя, на самом деле, не было ни одной известной модели в мире с точно такими же параметрами. Что собственно, мы видим в фигурах тех самых знаменитых топ-моделях. Наоми Кемпбелл – грудь 86 см, талия 61 см, бедра 86 см; Кристи Терлингтон – грудь 86 см, талия 58, бедра 91 см; Линда Евангелиста – грудь 86,5 см, талия 61 см, бедра 89 см; Синди Кроуфорд – грудь 86 см, талия 65 см, бедра 91 см; Стефани Сеймур – грудь 85 см, талия 58 см, бедра 85 см. Топ-модели 2000-х: Жизель Бюндхен – грудь 89 см, талия 58 см,5 бедра 89 см, Наталья Водянова – грудь 86,5 см, талия 61 см, бедра 86,5 см, Кия Кебеде – грудь 84 см, талия 58,5 см, бедра 86 см, Миранда Керр – грудь 86 см, талия 59 см, бедра 86 см,

Дарья Вербова – грудь 89 см, талия 61 см, бедра 86 см.

Как видишь, для модельного бизнеса важны именно параметры талии и бедер. Их фигуры действительно соответствовали индексу фертильности, а вот бюст большинства был меньше 90см. Кстати, Девендра Сингх отрицал, что женская грудь имеет такое же значение, как талия и бедра в восприятии ее как сексуально-привлекательной. Однако ряд других исследований и выводы, к которым пришли ученые уверяют нас в том, что именно грудь является самой привлекательной частью женского тела. И так же, как и женщины с выраженной талией и округлыми бедрами считаются молодыми, здоровыми и способными выносить и родить ребенка, так и большая грудь, как считается, сигнализирует о том, что женщина способна выкормить ребенка и так же является символом материнства.

Хотя, модой на бюст большого размера мы обязаны не столько ученым, сколько мощному и стремительному развитию порноиндустрии, которое берет начало в то же время, что и сам золотой стандарт – в середине прошлого века, а также глобальной сексуализации общества.

Так все это или нет, но очевидно, мужчины предпочитают женщин, чьи тела явно отличаются от мужских. Тем не менее, большинство мужчин, скорее предпочитают золотую середину без гипер-форм. Сегодня, говоря об этой золотой середине, мы применяем уже термин «песочные часы». Это и есть тот самый тип фигуры в стилистике, в котором индекс

талии и бедер соответствует примерно 0,7, а грудь достаточно выражена и имеет практически равные показатели с бедрами. Именно этот тип соответствует «волшебному золотому сечению», который уже многие века является мерилom красоты у скульпторов, художников и архитекторов.

Мужчина может не испытывать чувств к такой женщине, но испытывать влечение все равно будет. Кто-то в большей, кто-то в меньшей степени, но будет. Несмотря на то, что культурные идеалы красоты меняются все быстрее и быстрее, в моде то худенькие, то полные женщины, мужчины по-прежнему любят женщин с округлыми формами. Хотя, конечно же, «на вкус и цвет», как говорится: кому-то нравятся хрупкие худышки, а кому-то аппетитные пышечки. Субъективное восприятие привлекательности есть и будет. И это замечательно!

## ИСТОРИИ МОИХ КЛИЕНТОК

Итак, идеальная внешне женщина на сегодня – это, во-первых, пропорционально сложенная женщина, а во-вторых, максимально сексуально привлекательная женщина. В течение последних десятилетий сексуальность стала необходимым условием красоты. Красивая женщина должна была обладать идеальными параметрами тела и лица, активно бороться с лишним весом и надвигающейся старостью. Все это – результат мифа о красоте, культивируемого обществом и ослабляющего влияние женщин в общественной и профессиональной жизни.

И сегодня, несмотря на значительные перемены в этом вопросе в последние годы, сексуализация все еще продолжается. Девочки с детства привыкали к именно такому идеалу. Они видят его везде: в мультфильмах, видеоиграх, игрушках, в рекламе. Они видят старших сестер или свою маму, которые так же стараются выглядеть сексуально-привлекательно (безусловно, не все, но очень и очень многие). В нашей сегодняшней реальности женщина «должна» выглядеть сексуально. Для чего? Для того, чтобы привлекать противоположный пол, соответствовать стандартам желанной девушки, женщины и быть конкурентоспособной в борьбе за мужское внимание!

Те, кто действительно соответствуют вышеописанному идеалу, чаще всего не имеют проблем в отношениях со своим отражением. Но далеко не все. Даже они частенько недовольны собой, сравнивают себя с кем-то и выискивают в себе недостатки. А что же делают другие, те, но кого природа не одарила такими данными и кто недоволен собой из-за этого? По-разному. Кто-то ничего не делает и живет в вечно угнетенном состоянии, кто-то активно работает над собой и борется, использует всевозможные способы достижения такого желаемого идеала.

Одним из таких способов, к примеру, является макияж. Поэтому интерес к этой теме, безусловно, не угасает, а косметический ассортимент только увеличивается. Особенно в условиях постоянного стресса, плохого питания и эколо-

гии. Что остается делать современным женщинам? Правильно! Маскироваться! А учитывая темп современной жизни, когда многим просто некогда правильно и аккуратно наносить макияж, наращивание ресниц и ногтей, перманентный макияж не сдадут и, думаю, не сдадут своих позиций. Хотя в моду уже не первый год входит естественность, природная красота. Но, тем не менее, многие остаются верны описанному выше идеалу и «боевому раскрасу». Особенно те, кому за тридцать. Юные девушки гораздо проще относятся к отсутствию макияжа и небрежной укладке. Хотя и среди них достаточно тех, кто старается активно себя «тюнинговать». Но среди представительниц элегантного возраста (и около того), чья юность прошла в яркие 90е и 00е, таких гораздо больше. Что поделаешь, мы дольше привыкли жить с подобным идеалом и нам требуется больше времени и усилий для того чтобы от него отказаться. Для многих это очень не просто.

Но много и тех, кто с радостью принимает общественные изменения. В основной своей массе это девушки, женщины, которые итак не имеют особых проблем с внешностью, либо имеют возможность полноценно ухаживать за собой с помощью великого множества косметических средств и процедур, чье разнообразие потрясает не менее, чем ассортимент декоративной косметики. Сегодня у нас есть все возможности выглядеть молодо и свежо в любом возрасте. А это ведь немаловажно для тех, кто стремиться к идеалу. Идеальная

женщина – молодая женщина. На это же работает огромная фитнес-индустрия и ЗОЖ. Далеко не одно желание быть активной и здоровой движет женщиной, ведущей здоровый образ жизни и посещающей бассейн, тренажерный зал и йогу. Есть еще и желание сохранить свое тело молодым и приблизить его к нужному состоянию.

Нам со всех сторон закладываются в головы мысли, что именно таких женщин – красивых, сексуальных и молодых (или молодо выглядящих) ищут мужчины, такими восхищаются, дарят цветы и подарки, возят на курорты (и, кстати, такие же мысли закладываются не только в головы женщин, но и самих мужчин). Именно такой женщиной нужно быть, чтобы иметь в мужьях не неудачника, а успешного бизнесмена. Именно такие женщины легче всего поднимаются по социальной лестнице и строят карьеру. Да и вообще как никто другой достойны любви и уважения. Мы постоянно слышим, что красивых людей больше любят, ценят и уважают, к ним прислушиваются, за ними идут, им все дается легче. И это самая важная причина, по которой ты так стараешься быть идеальной. Естественно, тебе хочется быть любимой и желанной, достигать в жизни большего проще и быстрее! И неудивительно, что ты принимаешь правила игры и усиленно стараешься быть успешным игроком. И уж точно не аутсайдером. Это , . Но не единственная. **первая причина по которой ты так стремишься к идеалу**

Мы так активно стараемся быть идеальными не только для

того, чтобы успешнее ловить в свои сети мужчин (или самой быть пойманной), получать восхищение, признание или, как минимум, одобрение общества. Мы стараемся уйти от противоположной реакции, не хотим получить усмешки в свой адрес, критику. Причин для этого может быть много: не идеально стройные и ровные ноги, лишний вес, маленькая или, наоборот, слишком большая грудь, плоская попа, худые руки, короткая шея, выдающееся «галифе», «три волосинки», проблемная кожа и пр. И даже если это не усмешки, а жалость, мало кому хочется быть ее объектом. Желание избежать такого негатива – сильнейший стимул к тому, чтобы стремиться изо всех сил к идеалу.

Красота, вернее, ее отсутствие активно высмеивается обществом уже несколько десятилетий. Особенно в подростковой среде. Мы впитываем этот страх практически с пеленок и с молоком матери. Как мы знаем, быть изгнанным, непринятым обществом смертельно страшно для любого человеческого существа испокон веков. Неудивительно, что ты так старательно пытаешься «запихать» себя в этот «стандартный костюм», там «отрезать», там «добавить», там вообще все изменить...

Зависимость от чужого мнения и страх критики – , . И, конечно же, речь идет не только о критике со стороны мужчин, но и женщин. Я бы даже сказала, не столько со стороны мужчин, сколько со стороны женщин. Несмотря на то, что идеалы красоты всегда создавались мужчинами и/или для

мужчин, блюстителями всех этих стандартов и требований были сами женщины и женские общества. **вторая причина по которой ты стремишься быть идеальной**

При этом, «...мышление в русле мировоззрения красоты заставляет женщин рассматривать друг друга как потенциальных соперниц до тех пор, пока они не станут подругами. Оценивающий взгляд, который незнакомые женщины бросают друг на друга, говорит сам за себя. Это быстрый, резкий, настороженный взгляд, осматривающий с головы до ног, который видит общую картинку, не воспринимая женщину как конкретную личность. Внимание обращается на туфли, фигуру, косметику, но при этом взгляд скользит мимо. Если другая женщина выглядит слишком „хорошо“, то это вызывает неприязнь, а если слишком „плохо“, то интерес к ней мгновенно пропадает...» (Наоми Вульф)

Но не всегда. Иногда, если женщина «не дотягивает до идеала», не выглядит так, как принято, то в ее адрес вместо равнодушия может обрушиться шквал той самой критики. К сожалению, многие девушки еще с юности и даже детства подвергаются травле и, вырастая не могут избавиться от страха перед оценками окружающих. Но это не их проблема, конечно же, не они в этом виноваты, а современное общество и люди, воспитанные без нравственных идеалов, любви к окружающим и себе, травмированные и в глубине души несчастные. Ведь именно внутренние травмы и комплексы заставляют их так жестоко обращаться с другими.

**И если тебе знакомо это состояние досады, смущения или откровенного стыда, помни, что проблема не в тебе. Какой бы ни была твоя внешность далекой от общепринятых норм – дело не в тебе! С тобой все в порядке! Это не твоя вина. Но твоя ответственность в том, чтобы это изменить. Изменить свое отношение к критике и к самой себе.**

# 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.