

НАТАЛИ НОВАК



Включай себя!

Время менять курс

Натали Новак
Включай себя!
Время менять курс

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66276748
ISBN 9785005528698*

Аннотация

Девиз, зашифрованный в названии книги Натали Новак, символичен. Щелкните выключателем в темной комнате – и свет озарит всё вокруг. Прочитайте эту книгу – и вы разглядите в себе истинную красоту. Автор успешно применяет в своей практике психологические методики и секреты косметологии. Научитесь заботиться о себе и своей красоте и подарите себе новую жизнь, оставив в стороне страхи и сомнения. Выберите правильный курс – по направлению к счастью!

Содержание

ПРОЛОГ	5
ЧАСТЬ 1.	17
ЧАСТЬ 2.	34
Глава 1. Великий спор всех времен и народов	34
Глава 2.	48
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Включай себя! Время менять курс

Натали Новак

Корректор Маргарита Пальшина

© Натали Новак, 2021

ISBN 978-5-0055-2869-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРОЛОГ

Пытливый читатель, отправившийся познавать секреты женской красоты, ты со мной? Ты уже вступил на загадочную тропу, ведущую к сказочному чертогу Женщины, которая осознает свою силу и пользуется ей на все сто, женщины, познавшей простую роскошь красоты? Тогда за мной, я хорошо знаю эту дорогу, я выведу тебя, куда надо, а по пути расскажу массу интересного и полезного. Эта книга – результат моего профессионального и жизненного опыта, написанная исключительно для прекрасной половины человечества. Она посвящена нам, девочкам, девушкам, женщинам, и это своеобразная дань особой женской роли в огромном сложном мире жестокосердных мужчин.

Если вы подумали, что я буду предлагать вам что-то купить, чтобы стать счастливой, то – нет. Для блаженного полета на розовом облаке счастья специально ничего приобретать не надо. Ни к чему инвестировать, вкладывать деньги, не надо осваивать какие-то особые приемы. Вам не придется радикально менять внешность, обновлять гардероб или пользоваться какой-то особенной суперкосметикой. Хотя, если честно, я считаю, что внешность женщины имеет огромное значение, причем не только для того, чтобы производить впечатление на окружающих. Красивое лицо и стройная фигура, скорее, нужны нам самим, чтобы лучше себя

чувствовать.

Но что уж точно – мы можем стать счастливыми, не потратив ни гроша.

Понимаю, что в нашем насквозь монетизированном мире такие заявления: Ничего не покупайте и да пребудет с вами счастье! – звучат более чем странно. Но вдумайтесь, окружающее нас, наша оценка категории «ценно – не ценно» или даже «хорошо – плохо» часто основана на внешней картинке. Увидев улыбающуюся красотку на обложке модного журнала, мы отчего-то сразу принимаем на веру факт ее счастливого существования. Она же вся цветет и сияет! У такой звезды просто не может быть неприятностей!

Мы видим дорогую машину и уверены, что выходящий из нее человек счастлив. Ну, конечно, у него так много денег, что он смог купить себе такое авто! Он купается в роскоши, у него нет проблем, а значит он полон радостных эмоций.

Большой дом – полная чаша, успешная карьера, здоровые красивые дети, любящий муж, а также шикарная фигура и отменное здоровье – все компоненты в комплексе или по отдельности воспринимаются как синоним слова счастье.

· Если бы у меня был «бентли», то со мной хоте ли бы дружить все в нашем снобском клубе!

· Конечно, с мужем-гендиректором она как у Христа за пазухой!

· *Какое счастье иметь фигуру «песочные часы»!*

Знакомые слова-желания-сожаления, не так ли?

Вспоминается карикатурный образ Элочки-Людоедки из «12 стульев» Евгения Ильфа и Ильи Петрова, кото рая тратила последние деньги из скромной зарплаты своего мужа-инженера на красивые атрибуты роскошной жизни, чтобы как-то соответствовать или даже противостоять богатству миллионерши-Вандербильдихи. Смешное и жалкое зрелище.

Да-да, шопинг – это праздник души для каждой из нас. Девчонки любят новые красивые штучки, одежду, косметику, духи и что-то вкусненькое. Да что там девчонки! Взрослые матроны, умудренные жизненным опытом, знающие, что почем в этой жизни, не могут противостоять магнетической силе притяжения бутика модной одежды, а еще больше – магазина, в сверкающих витринах которого разложены всякие яркие мелочи вроде бижутерии и косметики.

Да, мы неисправимы! Но дает ли нам это силу, которая превращает обыкновенную женщину в сияющую королеву? Нет конечно!

Шопинг нужен только для обновления гардероба, приобретения новенькой бытовой техники, облегчающей жизнь, или выбора забавных вещичек для себя и своего малыша (у вас великовозрастный малыш лет сорока? Ему тоже нужны игрушки – да). Мы делаем покупки еще и для того, что-

бы немного расслабиться, отвлечься от повседневной рутины и бытовых проблем, помечтать. Неторопливый дрейф по торговому центру, примерка одежды, погружение в ароматы парфюмерного отдела помогают снизить стресс, получить уколы острого (но так необходимого нам) удовольствия. Шопинг – это даже полезно, вот что я вам скажу!

Но у мира вещей есть и обратная сторона, по-своему даже опасная. Покупаешь что-то миленькое, радуешься, а потом эта эмоция – бах! – и растворяется в воздухе. А вы снова хотите ощутить призрачную радость и поэтому бежите в магазин за новой покупкой, которая дороже, лучше, интереснее. Но и на этот раз удовольствие оказывается лишь временным. И кто бы мог подумать?.. Вы снова в магазине и... опять... и через день, и снова. Вот вам самое простое описание ониомании¹.

И ведь это касается не только платьев, туфель, сумочек или духов! Точно так же, по тем же самым психологическим законам, основанным на вполне обыденных реакциях нашего мозга, действуют механизмы вещизма, заставляющие постоянно приобретать.

Предметы, которые мы покупаем, не дают нам счастья, а дарят лишь временное удовольствие – чуть более или чуть менее сильное.

Что же в итоге?

¹ * Непреодолимое желание покупать без необходимости, ради удовольствия от самого процесса покупки. *

Вот почему я так уверена, что ничего вам покупать для счастья не нужно. Как бы ни манила вас яркая реклама, нет в мире ни единой вещи, ни дорогой, ни эксклюзивной, ни волшебной, которая сделает вас счастливой.

Понимаю, что вам интересно: какую карту я держу в руке и что в ней за секрет? Если счастье нельзя купить, то как его достичь?

Прошу подождать еще немного, а тем временем подумать над следующим вопросом: может быть, счастье приходит к нам вместе с любовью?..

Бывает, что любовь приносит много радости и даже ощущение эйфории, но это всегда взаимоотношения с другим человеком, который может не полюбить вас, может притвориться, что полюбил, может предать или просто разочаровать. Другой человек – это объект извне, он живет свою собственную жизнь в своем собственном мире, а в ваш мир только заглядывает. Он может принести много эмоций, обрадовать или разозлить, но он ушел, а вы остались сами с собой. Счастливой или несчастливой – ему, по сути, может быть совершенно все равно.

Не подумайте, что я отрицаю ценность взаимного чувства! Если оно у вас есть – цените, берегите и лелейте его! И не только любовь со своим мужчиной, парнем, молодым человеком. Любовь вашей мамы, папы, братьев и сестер, всех родных, близких. Дружба, которая очень близка к люб-

ви, не менее ценна для каждого. Те теплые связи, которые у вас есть, все они нужны и имеют огромное значение для каждой женщины.

Но ведь иногда отношения развиваются по совершенно иному сценарию. Помните слова Паоло Коэльо?

«Любовь не приносит и никогда не приносила счастья. Скорее наоборот: любовь – это тоска и смятение, поединок, это ночи без сна, когда терзаешься вопросом, правильно ли ты поступаешь».

Я встречала массу таких историй в жизни. Чего греха таить: мы, прекрасная половина человечества, слегка (а иногда и очень крепко) заиклены на идее «был бы милый рядом». Мы видим его, такого уверенного в себе, смелого, сильного и, как нам кажется, влюбленного. И что же происходит с женским сердцем? Боже, оно тает, и мы готовы идти за любимым в огонь и воду!

Эти чувства искренние и настоящие, они рождаются в самом сердце, но почему же приходит момент, когда со всей очевидностью становится ясно, что отношения с избранником – пыль и тлен... Может быть, это звучит банально, но сердце разбивается на мелкие осколки, которые ранят еще сильнее. «За что?» – спрашиваем мы. Но ответ приходит только спустя много лет, когда выплакан океан слез. И он такой: вместо человека мы любили саму любовь!

Нам так хотелось пережить это волшебство, что мы выдумали его для себя. А в качестве объекта выбрали первого

попавшегося приятного внешне парня. Это грустно, но такая жизнь. Таковы игры чувств и сознания. Во все века люди связывали любовь и счастье, но, если разобраться, первое не может стать источником второго – эти отношения слишком связаны с партнером. А стоит ли так сильно зависеть от окружающих?..

Когда речь заходит о любви, я часто вспоминаю слова Антона Павловича Чехова, поразившие меня до глубины души: «За дверью счастливого человека должен стоять кто-нибудь с молоточком, постоянно стучать и напоминать, что есть несчастные и что после непродолжительного счастья наступает несчастье».

Это грустно?

Да.

Но не торопитесь ставить крест на своем счастье. Я обязательно научу вас получать его. Только это будет совсем не так, как вы думаете.

И еще о любви к детям... Да, дети – это самое важное, что может случиться с вами. Представительницы прекрасного пола так созданы природой, что материнство для них гораздо важнее всего остального. Как только женщина становится матерью, меняется она сама и вся ее жизнь, теперь ее жизненные приоритеты навсегда сосредоточены в этом маленьком и беспомощном существе, которое будет полностью зависеть от нее ближайшие несколько лет, да и потом оста-

ется навеки с нею связанным.

Возможно, материнство и делает женщину счастливее, а точнее полноценнее, она становится более значимой для себя самой и для окружающего мира. И с этим я не спорю. Но что, если...

Бывают случаи, когда судьба лишает женщину возможности иметь детей. Вспомним мексиканскую художницу Фриду Кало, которая так и не смогла родить ребенка. В детстве она перенесла полиомиелит, а в юности попала в аварию, получив травму внутренних органов. Фрида трижды пыталась стать матерью, но осталась бездетной. Сломало это великую женщину? Нет. Она стала иконой фолк-арта, это без преувеличения легендарная личность.

То есть для того, чтобы обрести счастье, не нужны новые вещи, любовь всей жизни и даже материнство. Скорее всего, все как раз наоборот! Ваша внутренняя способность генерировать счастье поможет найти любимого мужчину, получить работу мечты, стать любящей матерью. Это звучит парадоксально, непривычно – ведь Золушка наряжается, едет на бал, чтобы встретить принца, и только рядом с ним освобождается от мачехи и обретает счастье! Да, любая история построена на том, что мы получаем нечто из внешнего мира и тогда достигаем того самого состояния, который называется happy end.

И в этом заключена огромная, небывалая ошибка, а наша задача – срочно исправить ее. Правда в том, что счастье на-

ходится только внутри нас, и привнести его из внешнего мира в вашу душу невозможно! Вы скажете: «Но как же так? Я точно знаю, что мне хорошо, когда я рядом с любимым человеком, или когда добиваюсь успеха на работе, или даже просто надев новое платье!» В этом-то и причина путаницы – вы путаете «хорошо» и «счастье». В первой главе этой книги я научу вас чувствовать счастье, и тогда вы сможете отличать его от «хорошо» машинально.

Что такое – «хорошо»?

Если вы ощущаете нечто вроде вспышки в мозге, когда вам становится легко и весело, но спустя какой-то период времени этот огонек гаснет. А счастье – это постоянное пламя в вашей душе, которое согревает даже в те минуты, когда нет причин радоваться.

Многие из нас готовы пойти на что угодно, но добиться любимого мужчины. Они тратят годы на то, чтобы их заметили и полюбили, они вкладывают в эти отношения целиком и полностью всю себя. Оглянитесь вокруг – вы ведь знаете таких женщин, их много! А может быть вам тоже выпало пережить нечто подобное? Что же, в этом нет ничего стыдного. Вы искренне стремились к любви, полагая, что обретете счастье, но оказалось, что шли ложным путем.

Но я так же уверена, что вы встречали на своем пути и других женщин. Тех, кто проходил через все испытания, сохраняя в себе ощущение счастья. Казалось бы, это невозможно, нереально – улыбаться, когда лежишься от смертель-

ной болезни, но они делают это. Оптимизм и любовь к жизни приводят к невероятным результатам. Здоровье возвращается к ним, ведь они настроены на жизнь, запрограммированы победить болезнь!

Сила жизни, сила любви, сила красоты – вот то, что нужно каждой женщине. По сути, что такое жизнь? Это поиск счастья. Только ищите его не снаружи, не с помощью шикарных вещей, удовольствий, не рядом с людьми, которые вам кажутся кровно необходимыми.

Обретайте счастье внутри себя.

Теплое пламя вашей души... *оно есть у каждой женщины просто по праву ее рождения.* Нам дан этот свет, ведь у женщины – особая функция в этом мире. Мы несем жизнь, огромную тайну, непознанное явление, шифр, который нельзя раскодировать и прочесть. Что такое жизнь? Это то, что передает мать своему ребенку. Источник этой энергии, этого света, самой жизни носит в себе каждая женщина.

Но женщина – не только мать, ее суть не ограничена репродуктивными функциями. У каждого пола есть свое предназначение. Например, мужчины чаще иницируют нечто новое, а женщины создают возможности для того, чтобы их задумки выполнялись. Мужчины делают рывок, а женщины методично и равномерно исполняют рутинные обязанности. Мужчины ответственны за форму, но только женщина наполняет ее содержанием. Дом для семьи возводит муж, но только жена вдыхает в бетонную (или экологически пра-

вильную – деревянную) коробку уют и очарование человеческого жилища.

Вот почему природа так щедра к нам, одарив нас красотой, силой и способностью к счастью. И если кто-то из нас не чувствует её – это вовсе не повод к отчаянным мерам. Просто вы еще не в курсе, как работать с этим инструментом в своей душе, вас не учили нотам, вам не давали уроков счастья. И это грустно, неправильно, но вполне исправимо.

Интересно, что когда я говорю это, то часто слышу:

– Да что там исправлять! Я была бы счастливой и так, но просто пока не могу – муж пьет, не до того!

Или:

– Вот получу повышение – и тогда буду счастлива! Не надо мне работать над каким-то внутренним огнем, все и так в порядке.

А бывает и такое:

– Я так счастлива в отпуске, лежа на песке где-нибудь на пляже, на берегу Средиземного моря, что не нужны мне никакие внутренние перемены. А вот домой приезжаю и снова – полная депрессия. Вся проблема только в том, что из отпуска надо возвращаться!

Знаете, что это такое? Внутренний протест и нежелание меняться, так как во время работы над собой придется узнать о себе много нового, не всегда хорошего. Кроме того,

работа над своим Я, над характером, сущностью или душой очень тяжела для любого человека. Нам заранее не хочется начинать, потому что мы просто боимся угаснуть на старте. Но, поверьте, начать – полдела сделать... А потому, как говорила суперделовая героиня Фаины Раневской: «Крошки мои, за мной!»

ЧАСТЬ 1.

Да пребудет с нами суперсила!

Любовь растворяет гнев, любовь заставляет забыть об обидах, любовь разгоняет страх, любовь создает безопасность.

Если в основе вашей жизни лежит полнокровная любовь к себе, то все в вашей жизни должно быть легким, гармоничным, здоровым, процветающим и радостным.
(Луиза Хей)

Жизнь каждого человека строится согласно его матрице – универсальной модели личности, его особенностей и качеств, данных природой, воспитанием, влиянием окружающей среды. Мы сами создаем ее, обычно – невольно, без умысла, просто поступая так, как считаем нужным. Привыкаем к хорошему, а иногда и к вещам, не слишком правильным, но все они складываются в единую картину, в эту самую матрицу, и формируют нашу дальнейшую жизнь.

Допустим, вы привыкаете каждое утро листать новостную ленту социальной сети – читаете о жизни кумиров, общаетесь с друзьями и так начинаете день. Естественно, что после просмотра новостей вы вдохновляетесь интересными идеями, темами для разговоров, получаете чьи-то советы и реко-

мендации, которые и определяют ваши последующие решения.

Но социальные сети также заставляют подражать селебрити, стараться походить на них, покупать такие же гаджеты, одежду, вести подобный образ жизни. Но счастливы ли вы, подражая другим и не реализуя собственный потенциал? Для чего все это? Вот так, дорогие мои читательницы, от ваших ежедневных привычек зависит ваша жизнь – вы словно заряжаетесь, программируетесь чужими идеями, чужими жизнями и забываете о себе.

Вот почему так важно формировать свою матрицу из правильных и полезных шаблонов поведения, из разумных поступков. Будьте максимально красивой всегда, сегодня, сейчас. Даже если первое время этого никто не замечает и не может оценить. Девочка внутри вас знает, что вам нужно, она ждет своего часа, чтобы раскрыть свои возможности. Сидите за столом с прямой спиной, ходите плавно, эстетично пейте чай, даже если времени на это совсем немного. Позволяйте себе понемногу привыкать к роскоши оставаться самой собой.

Если сначала трудно бороться с теми привычками, от которых вы хотите избавиться, попробуйте использовать аффирмации – небольшие позитивные утверждения, которые можно проговаривать в любой момент своего дня. По дороге на работу, в очереди, в автомобильной пробке, в перерывах между делами. Главное – не лениться!

Начните с простой фразы «Я достаточно хороша, чтобы...», и через месяц вы удивитесь, как она наполнит вас. Для лучшего эффекта попробуйте написать эти слова везде где только можно. Например, в виде напоминания в телефоне, на каждой страничке своей записной книжки, на стикерах, расклеенных по дому. Произносите эту фразу перед зеркалом. Обратитесь к себе, будьте убедительны и поверьте в то, что говорите.

Помимо основной, личностной схемы, женщина обладает еще одним уникальным даром, позволяющим ей воплощать свое предназначение. Это Матрица женского счастья, которая становится крайне важной в то время, когда мы растаем и начинаем поиски своего пути.

Эта модель дарит нам возможность стать сильной, чтобы прийти к счастью.

Матрица женского счастья содержит в себе много разных частей, но самый важный из них – это любовь к себе. С него, с этого важнейшего чувства, и начинается жизнь женщины в этом непростом мире. Правильное отношение к собственной персоне – это неременное условие вашего развития и процветания.

Полюбить себя и просто, и одновременно сложно. Вы у себя – единственная, вам не подходят те же критерии любовного отбора, которые годятся для окружающих. Поэтому любовь к себе рождается не потому, что вам нравится собствен-

ная внешность, характер или манера улыбаться. Вовсе нет.

Мы начинаем любить себя, когда нам нравится свое внутреннее состояние.

Вот почему мы непрерывно ищем что-то такое, что приносит нам радость, подъем, желание чувствовать себя хорошо. Только так мы будем довольны собой, понравимся себе и в итоге – полюбим. Это жизненная необходимость! Благодаря этому чувству мы наполняемся энергией, силой и огнем истинного счастья.

Тема отношения к себе для каждой женщины в мире – важная и непростая. Безусловно, любовь к себе – это база, основа основ жизни каждой женщины, стремящейся найти путь к себе, той, истиной и первоизданной.

Мы все понимаем, как важно пройти эту дорогу от самого начала и до конца. Желание стать лучше, счастливее есть в нас с самого рождения, но не всегда оно проявляется. И если в детстве и юности мы еще стремимся лучше учиться, быстрее бегать, выглядеть симпатичнее, то с возрастом нас поглощают взрослые проблемы и нам уже не до себя...

Погружаясь в череду ежедневной жизненной рутины, навалившейся на хрупкие женские плечи, мы теряем вкус к прекрасному. Нам некогда остановиться и подумать над самой простой в мире вещью – *а люблю ли я себя?*

Вот так это и происходит: все реже наслаждаемся, недополучая положительные эмоции, наполняющие наш женский

первозданный внутренний мир красоты.

И это неправильно – слишком многое теряется, если женщина не видит и не понимает себя, не заботится о себе; когда она опустошена – в ее глазах гаснет огонь. И только если она возвращает себе прекрасное ощущение счастья, к ней магнитом притягиваются новые счастливые события, интересные знакомства, маленькие и большие удачи. Только тогда половинка становится наполненным *целым*.

В общем, ситуация поправима!

Как я и говорила раньше, счастье находится внутри вас, поэтому все в ваших руках: только вы способны обрести его или, увы, потерять в ежедневной суете. Так давайте же создавать свой сценарий счастливой жизни и не ждать другого времени, других возможностей, того единственного рыцаря, который придет и спасет от злого дракона, или того периода, когда дети подрастут, а вы чудесным обретете свою лучшую форму. Нет, надо действовать прямо сейчас, вставать и начинать путь.

Самое удивительное, что все те события, о которых вы мечтали, станут происходить именно на этой внутренней дороге к себе. Перемены, которые в вас проявятся, подарят грандиозные ощущения, вы станете замечать, как удивителен мир и как много шансов он предлагает каждой из нас. Надо только выбирать, ориентируясь на собственные желания, ведь на самом деле, нам так мало нужно для истинного

счастья – одна лишь решимость! Ну и чуть-чуть возможностей.

Наверное, вам знакомо это выражение: самая длинная дорога начинается с одного шага. А путь к себе – это очень долгое и сложное путешествие. Неважно, идете ли вы вперед семимильными шагами или делаете один шаг вперед и два – назад. Важно, что вы не стоите на месте. Таким образом, начиная двигаться, вы нарабатываете новый опыт, может быть хороший, а возможно что и плохой. Но все же это опыт, с помощью которого вы становитесь мудрее, увереннее, у вас появляется интерес к себе другой, обновленной. А затем вы начинаете испытывать желание узнать и жизнь в целом.

Трудно начинать этот путь. В раннем детстве, когда мы учились стоять на ногах, первые шаги давались нам очень непросто. Мы еще не знали, каково это – чувствовать почву под ногами. Но нас не останавливали неуверенность и даже падения, не отбивали охоту идти дальше, следовать своему пути развития. К сожалению, со временем эта смелость в освоении новых рубежей начинает забываться.

Итак, начать жить полноценно можно и нужно, и в этом нам поможет **Матрица женского счастья**.

Все, что необходимо сделать – добавить в нее любовь к себе и получить внутреннюю энергию, позволяющую нам добиваться своих целей и становиться еще более счастливыми.

Если посмотреть непредвзято, в нашем XXI веке мы можем получить то, что наши предки и представить себе не могли: путешествовать по всему миру, создавать новое, оставаться молодыми девочками даже в бальзаковском возрасте, чувствовать себя независимыми. Но при всем этом великолепии предложений все чаще наша жизнь идет словно бы на автопилоте, и мы мчимся, иногда даже не осознавая, что или кого мы хотим догнать! А все, что надо – это немного поработать над собственным восприятием себя самой. Вы поймете, что не любить себя просто невозможно, и это раскрасит вашу жизнь новыми красками. Рано или поздно вы сможете ловить это ощущение счастья, и оно будет порождать необходимую вам жизненную энергию. Ну а с ней вы горы свернете!

И раз все это возможно, то я, как человек, систематично и дотошно изучающий проблему счастья в жизни современной женщины, пришла к удивительно простому и понятному выводу:

Счастье может стать привычкой, которую мы будем вырабатывать и развивать в себе.

Эту привычку мы сделаем основой нашего существования.

Она будет с нами так же, как привычка чистить зубы по утрам или пить ароматный кофе, чтобы проснуться и начать ежедневные ритуалы. Кофе дарит нам лишь капельку

эйфории, но эта капля может утолить жажду счастья, если ваш «стакан» наполнен до краев. Только представьте, как изменится ваша жизнь, если вы научитесь автоматически переводить нужный тумблер в положение ON! Щелк – и вы счастливы! В вас плещется энергия жизни, а энергетически наполненная женщина всегда притягательна, не только для мужчин «в активном поиске», но и для коллег, начальства, да что там – и для соседей по лестничной клетке. Сияющие счастливые глаза – это красота в чистом незамутненном виде.

Так почему бы не ввести в повседневный ритуал привычку быть счастливым? Ведь каждая из нас по своей природе может и должна быть счастлива! Независимо от статуса, фигуры, места жительства, возраста, образования, окружения. На самом деле, все перечисленные обстоятельства – лишь небольшие детали окружающей среды, которая зависит от множества факторов: погоды, природы, атмосферного давления, но не имеет ни малейшего отношения к нашему внутреннему миру. А ведь он априори изумителен.

Часто слышу вопрос: «А почему такой простой вещи, как привычка счастья, нас не учат с детства?» Если честно, девочки, то я не знаю. Насколько бы проще стала жизнь, если бы с самого раннего детства меня убеждали:

– Работай над собой, впитывай всё хорошее, учись быть счастливой, обрети энергию, силу и лети вперед на ее кры-

льях!

Клянусь, я бы так и сделала!

Возможно, проблема в том, что этот мир создан мужчинами по лекалам, которые удобны сильному полу, а не нам с вами. Наверняка, на то были особые причины – тысячелетиями жизнь была гораздо более опасной и сложной, мужчины играли роль защитников, а женщинам приходилось подчиняться их правилам, чтобы выжить и вырастить детей.

Но в XXI веке, в наше с вами время, многое изменилось. Слабый пол уже не ограничен рамками семьи, сейчас мы можем стать кем угодно – хоть руководителями государственного уровня, а хоть и космонавтами! И для этого тоже нужен наш внутренний огонь, женщина должна обладать внутренней энергией, чтобы подняться на новые социальные высоты.

Давайте вспомним детство и юность и попробуем понять, почему нас не учили быть счастливыми по собственному желанию. Мы с вами не выбирали, родиться ли нам мальчиками или девочками. Каждая из нас однажды почувствовала свое женское естество. Начиная идентифицировать себя с мамой, со старшей сестрой, с подружками, мы, девчонки, вряд ли понимали тогда, что наша судьба – особая. Взрослея, с удивлением замечали, что к нам мир относится строже, чем к мальчишкам.

– Что ты кричишь как сумасшедшая, ты же девочка! –

одергивала воспитательница в детском саду.

– *Как ты, девочка, можешь говорить такие слова!* – сокрушалась бабушка.

– *У девочки не должны быть грязные руки!* – внушала нам мама.

«Надо вести себя лучше мальчиков», – понимали мы и старались соответствовать требованиям, не спрашивая: «А почему?» Кто-то умел справляться и выглядел «настоящей девочкой», а кто-то не мог и не хотел. Большинство наших комплексов родилось именно тогда – стать идеальной маленькой принцессой с пятерками в дневнике, ласковой, послушной, настоящей маминой помощницей и хорошей старшей сестрой было непросто.

С возрастом мы начинали понимать, что, возможно, к девочкам не зря относятся так требовательно! Во взрослом мире роли женщины и мужчины далеко не равнозначны. Мужчина тоже должен многое: не быть безработным, не пить, быть надежным, не ругаться матом. В основном, одни «не». Но женщины, помимо обязанности уметь себя обеспечить, несут функцию продолжения рода. Плюс всё, что связано с семьей, домашним очагом, готовкой еды, уборкой, благополучно водружается на хрупкие плечи...

Да, современной женщине непросто быть счастливой.

При таком высоком уровне требований социума, притом, насколько критичны соседи, родственники и даже друзья, она (мы, вы) едва успевает задуматься о том, а для чего вообще всё это?..

Хочу предложить вам одну очень полезную практику, которая поможет противостоять внешнему давлению. В том числе требованиям из разряда «Ты же женщина – ты должна!»

Прием этот называется **Ножницы**, как он работает, я покажу на примере.

Допустим, у вас неприятности на работе. Вы любите свою работу, не представляете ни дня без нее, но постоянно происходит нечто такое, из-за чего вы расстраиваетесь, злитесь и не спите ночами. Для начала постарайтесь разобраться с тем, что происходит. Ответьте на простые вопросы: в чем ваши ошибки и как их исправлять? Придумайте разумный план, просчитайте все последствия.

На этом этапе, скорее всего, вы вдруг ощутите, что слишком заиклены на своих проблемах и не можете начать действовать по причине страха, неверия в успех и общей тревоги. Значит, теперь следует освободить свое сознание от негативных мыслей.

Итак, приступаем к нашей практике. Найдите немного времени, устройтесь в каком-нибудь приятном месте. Же-

лательно так, чтобы видеть линию горизонта, небо, облака. Возьмите листок бумаги и ножницы. На одном краю напишите «Работа», а на другом – «Жизнь».

Теперь представьте свою жизнь без этой работы. Допустим, вы можете жить, не задумываясь о деньгах.

Что бы вы сейчас чувствовали? Что бы делали? Возможно, гуляли, читали, учились танцевать... Как видите, не будь у вас этой работы, вы бы все равно оставались тем, что вы есть. Мы, каждый из нас, – это целый микрокосм, вселенная, а профессия, место приложения труда – только одно из обстоятельств. Причем не всегда ключевое.

Теперь разрежьте листок бумаги, разделив половинки, на которых написано «Жизнь» и «Работа».

Скажите себе такую фразу: «Работа – это работа, а жизнь – это жизнь!»

Теперь эти два понятия никак не связаны. Будет ли у вас эта работа или нет, у вас останется ваша жизнь, и нет смысла переживать. А теперь, успокоившись, попробуйте разрешить рабочий конфликт. Поверьте, всё у вас получится!

Но, допустим, вы – совсем иной случай. Изначально вы сумели приспособиться ко всем требованиям, вас баловали родители, и в жизни вам не встречалось таких преград, которые не удалось преодолеть. Вы – баловень судьбы. У вас хорошее образование, есть работа мечты. Вы замужем за любимым человеком и у вас образцовые дети. Но, приложив руку к сердцу, можете ли вы признать, что абсолютно счаст-

ливы?..

Если вы понимаете, что это не так, то ничего страшного. Просто вы еще не обрели истинного источника радости.

Пришла пора сделать первый шаг к своему счастью. Начнем с самой простой практики – **Первый поцелуй**.

Предлагаю приступить уже сию минуту, не дожидаясь парада планет или Нового года.

Если когда-то вам приходилось медитировать, то попробуйте применить ту технику сосредоточения, которая вам подходит. Если подобного опыта нет, то просто закройте глаза и слушайте собственное дыхание. Никаких мыслей, никаких эмоций, ничего такого, что будет отвлекать вас от происходящего в вашей душе. А в ней будут твориться чудеса, обещаю!

Прислушайтесь к себе: какой внутренний диалог вы ведете? Вы ловите отголоски внешнего мира? Возможно, вы огорчены или все еще решаете какие-то важные рабочие задачи, акцентируете внимание на переживаниях прошлого или пытаетесь в один и тот же момент времени разобраться с кучей проблем, скопившихся сразу во всех областях собственной жизни? Прекрасно понимаю вас, мне знакомо это состояние. Именно оно, в основном, и мешает нам слушать и слышать самих себя. Но что может быть важнее собственного голоса, если только вы сами способны понять и осознать свои истинные желания и мечты? Да, я понимаю, край-

не трудно взять и отстраниться от окружающего мира, забыть о планах на вечер, о том, что в холодильнике надо пополнить запас овощей. Трудно выбросить из головы мысли о работе, о том, что ребенок опять шмыгает носом, обо всем, что отвлекает и даже взрывает ваше сознание прямо сейчас.

Отпустите лавину собственных размышлений в космическое пространство! Пусть все подождет, ведь сейчас вы беседуете с самым важным для себя человеком – с самой собой. Итак, сделайте над собой усилие – постройте между окружающим миром и вашим сознанием непроницаемую стену и замрите! Если вам удалось достичь этого, то вы поднялись на первую ступеньку той лестницы, что ведет вас к нашей цели, к осознанию своей силы, сущности, счастья и проистекающей из него энергии.

А теперь вспомните какой-нибудь эпизод из своей жизни, когда вы ощущали себя счастливой. Это должно быть нечто глубинное, полноценное, охватывающее всё ваше существо. Оно похоже на неконтролируемый эмоциональный подъем.

Оживите в памяти момент восторга, который вспыхивает при восходе солнца, при звуках птичьего пения, при виде звездного неба или в те минуты, когда вы наблюдаете поэтический закат.

Ощутите в подробностях этот момент. Какие эмоции вы испытывали, какие чувства вас посещали, каким было ваше настроение? Вспомните все о своем состоянии – до самых мельчайших

подробностей.

Сосредотачиваясь на своих ощущениях, вы словно перебираете бусины жемчужного ожерелья. Вот удивление, вот удовольствие, вот воодушевление и желание остановить этот миг, пробыть в нем вечность!

Медленно и спокойно останавливайтесь на этих эмоциях, чтобы окунуться в воспоминания о том моменте, когда вы были счастливы, и воспроизвести все свои ощущения снова. Ваша цель – испытать счастливые моменты, а также запомнить их навсегда.

Если сложно сосредоточиться на прошлом опыте, если ничего подобного переживать не приходилось, то постарайтесь ощутить радостную эмоцию прямо сейчас.

Постарайтесь прислушаться к тому, как бьется ваше сердце, как воздух входит в ваши легкие и выходит наружу. Вы слышите шум ветра за окном, шелест листьев. А теперь представьте себя, идущей через таинственный лес: огромный, светлый, радостный. Ветер ласкает ваши волосы, гладит по лицу. Он, как и весь окружающий мир, любит вас, охраняет от горестей и бед. Вы в безопасности, вам тепло и спокойно.

Может быть, где-то рядом смеется ребенок или кто-то поет спокойную и красивую песню. Подпевайте, смейтесь, ощутите благодарность мирозданию за то, что оно подарило вам эту возможность – просто идти по лесу, дыша полной гру-

дью.

Вы уже догадались, что прогулка, на самом деле, метафора вашей жизни! Вы идете от рождения в будущее, окруженная добрым миром, точно так же, как и в своей фантазии. Правда, хорошо?

Задержитесь в этом моменте, застыньте в нем, побудьте наедине с собой хотя бы несколько минут. Сконцентрируйтесь и испытайте положительные эмоции – вы ощущаете обновление, перезагрузку и выплеск невероятной энергии, сильный прилив сил.

Запомните это ощущение, сохраните его. Запечатлейте его в памяти, ответьте всем своим сердцем на вопрос:

«Что это такое?» А теперь откройте глаза и улыбнитесь!

Вот и всё упражнение. Оно очень простое: надо лишь ощутить свое счастье. Встреча с ним запомнится как первый поцелуй, как начало волшебной романтической истории. Проницательные читательницы, без сомнения, уже догадались, что счастье каждого человека на этом свете, при всех отличиях между людьми, – это просто радость бытия. Полноценное чувство того, что ты живешь, дышишь, что в тебе есть женская сущность, сила красоты и внутренняя энергия.

Лев Толстой писал: *«Надо всегда быть радостным. Если радость кончается, ищи, в чем ошибся».*

Как видите, великий писатель хорошо понимал, что

за счастьем надо идти в глубь себя, а не за тридевять земель. Постарайтесь повторить практику Первого поцелуя несколько раз за ближайшее время – необходимо закрепить успех! Когда вы сможете без лишнего труда ловить это прекрасное ощущение в себе, оно станет частью Матрицы женского счастья. Откройтесь ему, примите этот дар, и в вашей жизни начнутся удивительные перемены!

ЧАСТЬ 2.

Вы прекрасны по праву рождения

*Стереотипы, обиды
и детские комплексы
разрушают красоту*

Глава 1. Великий спор всех времен и народов

*Красота в глазах смотрящего.
(Оскар Уайльд)*

В этой части книги я проведу вас по самой интересной дороге, которую только можно себе представить – по пути изменения вашего внутреннего мира. Цель нашего путешествия заключается в том, чтобы обрести драгоценное сокровище, спрятанное за семью печатями в глубинах вашей души. Это ваша женская сила, магнетизм красоты, которым вы обладаете. Мне хорошо знаком маршрут, я сама его прошла и понимаю, какие ловушки вас ожидают, но доверьтесь мне! Обещаю, что все у вас получится!

Перед началом путешествия нам необходимо понять одну важную вещь – кто мы, где находимся и к чему стремимся.

Нам необходима отправная точка, чтобы начать путь.

В этой главе мы обсудим основное понятие, которое понадобится в дороге:

Красота

Мы любим все красивое, начиная с мерцающего флакона духов на туалетном столике и заканчивая пылающим багровым закатом за окном. Мы, женщины, обладаем красотой внутри себя и поэтому способны заметить и оценить ее.

Знаете, что говорил мудрый Пауло Коэльо? «Если ты способен видеть прекрасное, то только потому, что носишь прекрасное внутри себя.



Ибо мир подобен зеркалу, в котором каждый видит собственное отражение». Кроме того, что мы ощущаем красоту, мы умеем управлять её силой. Это наше врожденное качество, то, чего не отнять.

Вот самый простой пример, который сразу приходит в голову: вы можете несколькими движениями придать комнате уют, превратить обычное жилище в очаровательный уголок. И так во всем – мы украшаем, улучшаем, декорируем. Всегда заметно, есть в доме «рука женщины» или нет, правда?.. Но этого мало! Каждая из нас обладает невероятным потенциалом, который можно и нужно использовать на пути к счастью, успеху и процветанию.

Только не все знают об этом, а потому и не находят в себе тот источник силы, который преобразует в Принцессу любую Золушку. Мне всегда хотелось помочь женщинам измениться, стать изящными легкими бабочками и взлететь! Огромное удовольствие видеть, как благодаря моей работе человек становится более счастливым, как загораются глаза.

И я часто думала, почему же мы изначально, с самого рождения не можем ощутить в себе силу красоты, как ощущаем силу мышц? Красота есть в каждой частичке мира: в небе над головой, природе, городском пейзаже. В большинстве случаев люди сходятся во мнении, оценивая впечатления от окружающих видов: «Да, океан великолепен!» или «Эта промзона в нашем городе – уродливейшее место!» Дру-

гое дело, если речь идет о внешности человека и особенно о женской красоте. Есть люди, которые не считают красивой даже признанную красавицу Анджелину Джоли. Мол, слишком высокая, слишком большой рот! Спорить с ними бесполезно. А все потому, что нет шкалы, которая позволяла бы объективно оценивать такой параметр как красота. Да и в каких единицах ее измерять? В Мэрилин Монро, аналогично тому, как измеряют силу в ньютонах?..

Красота – это загадка.

Но так как моя задача – помочь вам обнаружить в себе эту загадочную силу, предлагаю исследовать это понятие.

Разобравшись, в чем суть привлекательности, вы увидите первое чудо из тех, что ждет нас на нашем пути: я докажу, что вы обладаете красотой не меньшей, чем у признанных красавиц. Займемся теорией вопроса.

Красота – это всеобъемлющая категория, которую изучает, рассматривает и трактует такая философская дисциплина как эстетика.

Согласно определению, красота – это весьма абстрактное качество объекта, напрямую связанное с гармонией.

Особенность лишь в том, что она доставляет эстетическое удовольствие тем, кто ее видит и понимает. В красоте заключена совершенно реальная, осязаемая сила!

Механизм ее воздействия прост и удивителен: замечая красоту, мозг человека выделяет некоторое количество эн-

дорфинов, и они дарят эмоциональный подъем и радость. Красота – это добрая сила. Выбирая из общего ряда самый привлекательный объект, мы действуем на подсознательном уровне потому, что в мыслительную систему каждого человека вложена программа распознавания красоты, необходимая нам, как утверждают антропологи, для продолжения рода. За этот дар нам следует поблагодарить эволюцию, но...

Все-таки, научный взгляд на красоту слишком упрощен, ведь в красоте скрыта магия, а иначе в ней не было бы столько силы. Вы можете возразить, что если внешнюю привлекательность можно описать словами, значит она не так уж абстрактна и необъяснима.

Действительно, во все времена и у всех народов кто-то считался красивым, а кто-то – нет.

Однако у меня есть возражение: само понятие идеальной внешности в разные времена и в разные исторические эпохи серьезно различалось. Значит, мы говорим только о конкретных мнениях определенных людей.

Нарисую несколько образов для иллюстрации своей мысли. В Древнем мире прекрасными считались пропорциональные, атлетично сложенные женщины с широкими бедрами, сильными руками, знаменитым «греческим профилем» и припухшими губами, изогнутыми, как лук Купидона. Они обладали сильным характером и выполняли любые социальные роли: от нежных матерей и до могущественных правительниц, таких как Клеопатра.

В Средневековье идеальная женщина была субтильной, хрупкой, белокожей, с высоким лбом (его специально подбривали) и затянутой в корсет фигурой. Как описывали красавиц поэты, кожные покровы чаровниц настолько нежны и светлы, что сквозь кожу на шее видно, как они пьют красное вино! Дамы Темных веков и характер имели под стать внешности – робкий, ранимый. Чуть что – сразу падали в глубокий обморок... прямо на руки кавалеров.

Лет через триста в моду вошло иное понимание привлекательности. Например, рубенсовская женщина – любимый тип знаменитого фламандского художника Рубенса XVII века – это полнотелая, розово-золотистая, вальяжно раскинувшаяся на подушках красавица с томным взором и пушистыми волосами. Вряд ли она была покорной неженкой, но не скрывала склонность к праздному образу жизни.

А вот так описывает идеал красоты, царивший в Испании XIX века, Проспер Мериме в своей новелле «Кармен»: «... три вещи у неё (у испанки – ред.) должны быть чёрные: глаза, веки и брови; три – тонкие: пальцы, губы, волосы...» Всего тридцать параметров!

Прошрое столетие подарило нам сразу несколько совершенно противоположных идеальных образов. В эпоху декаданса в моде была худощавая экзальтированная дива, бледная от бессонных ночей в ночных клубах и на долгих вечеринках. Ближе к середине века стало цениться сильное тело ударницы, спортсменки и матери.

В эпоху хиппи девчонки радикально похудели, а к восьмидесятым нарастили мышечный рельеф и стали носить дерзкую химическую завивку.

Словом, идеалы менялись. То, что казалось прекрасным в одно время, в другой период вызывало недоумение.

Важнейший вывод, который мы можем сделать из всего сказанного, заключается в том, что мода на какой-то определенный тип внешности и красота – это не одно и то же.

Моду не всегда формируют конкретные люди. Чаще она зависит от ситуации в обществе, особенно – от экономической. В Средние века люди, кроме небольшой прослойки богатой аристократии, редко бывали сытыми. Полных пышных женщин днем с огнем не найти – вот и пришлось искать привлекательность в худеньких девицах.

Что касается современного мира, то стандарты внешности сейчас тесно связаны с интересами тех или иных коммерческих структур, которые навязывают нам свои товары. Пришла эра фитнеса, и в этой индустрии крутятся огромные деньги. Атлетичная белозубая женщина с плоским животом – вот то, что многие сейчас почитают за идеал.

Почему бы и нет?

Но не забывайте – это мода, а не красота.

Меня всегда удивляло одно обстоятельство: если начинаешь размышлять о красоте и искать для нее разумное объ-

яснение, обязательно встречаешь огромное количество противоречий.

Рекомендую провести эксперимент. Возьмите десяток фотографий очень красивых в общепринятом смысле женщин и покажите их десяти мужчинам разного возраста, принадлежащих к разным социальным слоям. Попросите свою контрольную группу выбрать фото самых привлекательных дам и попросите объяснить свой выбор.

Вы будете поражены результатом! Мужчины выберут из предложенных изображений только одно или два лица, а когда начнут объяснять, почему их привлекли именно они, заявят: «Эта девушка мне нравится, потому что улыбается!» или «Мне кажется, что эта женщина – сама доброта!»

Конечно, кто-то заявит: «Это просто идеальное лицо – оно симметричное и пропорциональное», но гораздо чаще вы услышите: «Ну да, у нее красивые черты, красивая фигура, но эта девушка выглядит такой холодной, что не вызывает эмоций».

И что еще более странно, крайне мало мужчин из этого десятка выберут одну и ту же красавицу. У каждого будет собственное мнение, ведь все люди в этом мире имеют собственные устоявшиеся представления о прекрасном.

Чем красивый человек отличается от остальных?

«Эта женщина очень красивая потому, что ее нос на два миллиметра короче, чем у других женщин!»

Часто ли вы слышали подобные утверждения?

Или: «Какая красивая девушка – ее ноги на три сантиметра длиннее, чем среднестатистический параметр длины ног девушек на всей планете!»

Чушь, правда?

Да, маленький точеный носик и длинные ноги идеальной формы производят впечатление, но это лишь деталь внешности, небольшая ее часть, но не красота в чистом виде!

Допустим, мы видим девушку и с идеальным носом, и с ногами «от ушей», но она весит 90 кг, принципиально не моет голову и ругается матом. Она красива? По-моему, отвечать на этот вопрос не имеет смысла.

Вы точно не получите свои эндорфины, глядя на нее и – уж тем более – слушая. Ваш мозг отбракует этот объект и сосредоточится на ком-то другом. Пусть его или её нос будет больше, а ноги короче.

Вот почему не стоит сосредотачиваться на деталях, если речь идет о красоте. Она складывается из множества пазлов, и если какой-то из них неидеален, то это можно компенсировать другими частями целого.

Какие же выводы следует сделать из всего сказанного выше?

Во-первых, понятие женской красоты не отражает объективную реальность, подобно Всемирному закону тяготения. Это субъективное мнение.

Глубоко убеждена, что если вы хотите раскрыть в себе истинную красоту со всей присущей ей силой, то не стоит пытаться подстроиться под принятые на данный момент времени представления о привлекательной внешности. Следовать моде можно, но мысленно казнить себя за то, что ваши параметры не соответствуют формуле 90х60х90 – бессмысленно!

Все эти цифры, каноны и прочее не имеет никакого отношения к вашей внешности, а уж тем более – к вашей женственности, вашей личности, вашему внутреннему миру.

Во-вторых, внешность – лишь деталь красоты.

Шекспиру принадлежит такая фраза: «Внешняя красота еще драгоценнее, когда прикрывает внутреннюю. Книга, золотые застёжки которой замыкают золотое содержание, приобретает особенное уважение».

Когда я озвучивала комментарии мужчин, выбиравших в ходе эксперимента самую красивую женщину на фотографии, вы, наверное, заметили, что они часто говорили не только о внешности модели, но и передавали свои впечатления о качествах ее личности.

О, да! Люди так уж созданы, что они перестают замечать совершенства прекрасной принцессы, если она ведет себя как мегера. Встретив девушку впервые, любой мужчина интуитивно начинает выяснять, насколько она добра, заботлива, приятна в общении. Так же, как и женщина, встретив красавца, хочет понять: а не трус ли он, способен ли содер-

жать семью и не имеет ли склонности к пьянству.

Напомню еще раз, механизм распознавания красоты необходим нам для продолжения рода. Но к нему прикладывается еще один отборочный инструмент – тест на характер и душевные качества. Создавать семью с прекрасной статуей, которая не будет заботиться о детях, не поддержит в трудную минуту и не оценит удачную шутку, никому не интересно.

Значит, внешность – то есть форму – необходимо одухотворить, наполнить внутренним содержанием, очеловечить. Наверняка вы встречали женщин, которые не поражают красотой, но пользуются огромным успехом у противоположного пола.

В чем тут секрет?

Скорее всего, это яркая личность, обладающая особенными духовными качествами. Доброта, способность понять и посочувствовать, надежность, верность и даже хороший вкус к одежде, чувство юмора и умение улыбнуться в трудную минуту – часть прекрасного образа. Возможно даже главная.

В-третьих, здоровье украшает!

А теперь обратимся к еще одному аспекту красоты. Давайте подумаем, что объединяет почти все каноны идеальной внешности? Логически размышляя, мы сразу откажемся от таких признаков красоты, как цвет глаз или волос,

а также от параметров роста, размера ноги, обхвата талии и всего тому подобного.

Но что вы скажете о гладкой коже без изъянов, ровных белых зубах, блестящих волосах и приятном аромате тела?

Все это признаки здоровья человека, они украшают женщину с любой внешностью.

Вы скажете, что здоровье, как и красота, тоже даны не каждому.

Это так, но если человек заботится о себе, то выглядит гораздо более привлекательным. Недостатки внешности можно компенсировать с помощью косметики.

Сколько раз в своей практике я встречала женщин, которые считали, что если их лицо неидеально, то без толку пользоваться косметикой!

«У меня слишком широкое лицо!» – говорила одна из моих подруг. Но стоило уговорить ее на мейкап – и вот чудо! Оказалось, округлые щеки – это совсем не недостаток, а милая особенность. Такие вещи происходят постоянно. Современная косметика позволяет не просто скрыть расширенные поры или купероз, а помогает избавиться от проблемы.

Здоровая кожа сразу преображает женщину. Ее очарование проявляется, и постепенно она овладевает магией доселе скрытой красоты...

И вот то, самое важное, что я хочу сказать. Каждая женщина, и конкретно вы, одарена красотой. Особенной, индивидуальной и неповторимой. Часто она остается скрыта

от внешнего мира только потому, что женщина не знает о своей привлекательности или не верит в нее.

Внутренняя сила может так никогда и не проявиться, что очень грустно, так как ее обладательница останется нераспустившимся цветком и, скорее всего, не обретет счастья, которого заслуживает. Вы можете пробудить свою красоту, и я знаю, что необходимо для этого делать.

Как и всякая работа над собой, обретение внутренней силы потребует от вас серьезных усилий, переосмысления всего, что вы знали до этого момента. Вам придется многое изменить в себе. Но преодолев этот непростой путь, вы ощутите в себе удивительные перемены.

В следующих главах я предложу вам практические занятия, которые помогут осознать свою привлекательность, а сейчас просто хочу порекомендовать **аффирмацию**:

Я вижу свою красоту, я чувствую тепло.

Повторяйте ее регулярно, верьте в эти слова и вскоре вы ощутите себя увереннее. Начнется прекрасный процесс преобразования, таинственный и долгожданный для каждой женщины. Как только вы начнете осознавать проявляющуюся силу красоты, вы станете лучшей версией себя, и с тех пор никто не остановит вас в стремлении обрести счастье!

Глава 2.

Почему мы не видим собственную ценность?

*Женская красота – не в форме лица,
не в одежде, которую она носит
и не в причёске.*

*Настоящая женская красота отражается
в душе, она проявляется в том,
как страстно женщина дарит свою любовь.
Женская красота растёт с годами.
(Одри Хепберн)*

Начну эту главу с очевидного утверждения: не всегда за идеальной внешностью скрывается женское счастье.

Очарование лица и стройность фигуры привлекает не только мужчин, но и нас, женщин. Что греха таить – большинству хочется походить на девушку с обложки: гладкая кожа, пухлые губки, золотистые волосы, точеная фигура. С такой внешностью совсем не сложно быть счастливой. Разве не так?

Но мы снова путаем внешнее и внутреннее – роскошная оболочка может скрывать болезненную трещину в женской душе. Мне раньше и в голову не приходило, что прелестные ухоженные девушки могут быть одиноки и несчастны. Но как же часто это бывает! Только почитайте истории из-

вестных фотомоделей, знаменитых актрис – вам откроется бездна человеческого одиночества.

Но самое странное заключается в том, что внешность, даже самая фотомодельная, не защищает женщину от нелюбви к себе!

Наконец-то, дорогие мои девочки, мы добрались до самой великой загадки, которая мучает всех, кому интересна женская психология.

И это не избитый вопрос «Чего хотят женщины?»

Здесь все ясно: каждая женщина, как и каждый мужчина, хочет быть счастливой.

Вопрос, который необходимо обсудить в этой главе, звучит так: «Почему женщины недовольны своей внешностью?»

Самая-самая совершенная красавица обязательно найдет в себе какой-то недостаток.

С другой стороны, на свете довольно много девушек, абсолютно уверенных в своей привлекательности. Это факт. Но даже их можно обидеть каким-нибудь замечанием о внешности. А если человек обижается, то внутри него есть червоточинка, и значит даже самых убежденных в своей неотразимости девиц можно поколебать в их уверенности.

Вы в курсе, что есть прямая связь между тем, что человек видит в зеркале, и состоянием его души на данный момент?

Советую провести долгосрочный и объективный тест, ко-

торый убедит вас в этом. Заведите привычку смотреть на себя в зеркало в разные моменты своей жизни, находясь в самых разных настроениях.

Например, в момент встречи Нового года, когда куранты бьют полночь, а вы с семьей и друзьями поднимаете бокалы. Или после того, как начальник негативно высказался по поводу вашего отчета. Либо утром, перед отъездом в долгожданное путешествие.

А в тот момент, когда ваш муж в очередной раз ткнул острием вилки в дно сковороды с антипригарным покрытием, не хотите пронаблюдать за выражением своего лица?

Гляньте в зеркало, раскрашивая с ребенком Спайдермена, и потом, после того как учительница расскажет, что он сорвал урок, подравшись с приятелем.

Не отказывайтесь от этого шоу – вы увидите, что называется, очевидное и невероятное!

Очевидно, что ваше лицо будет отражать всю гамму охвативших вас эмоций, и невероятно то, насколько по-разному вы будете воспринимать свою внешность в каждой новой ситуации!

Может даже показаться, что вы толстеете и худеете в зависимости от настроения. Объяснение этому феномену кроется, конечно же, в психологии.

Когда женщина умиротворена, ей хорошо, она меньше сосредоточена на своих недостатках и лишнем весе, в частности. Не грызет себя, не ненавидит, а потому ей кажется, что

отражение в зеркале изящнее и стройнее, чем прежде.

Эксперимент лишний раз доказывает прочнейшую связь между внешним и внутренним состояниями нашего организма. Но командует в этом дуэте все-таки голова! Держите свои эмоции под контролем и сможете добиться очень многого, вы будете выглядеть в собственных глазах гораздо лучше.

Соответственно вопрос: «Нравится ли вам ваша собственная внешность?» следует понимать следующим образом: «Что в вашей жизни не так?»

Развивайте свою самооценку благодаря внимательному и бережному отношению к себе, к своим чувствам, которые рождаются в глубине души.

Примите мысль, что если ваши чувства не одобряются в обществе, то это не признак того, что вы плохой человек! Это означает, что какие-то внешние обстоятельства, события, явления или вся окружающая вас среда не подходит именно вам.

Начиная развивать свою чувственную составляющую, вы открываете выход к контакту с самой собой, и только затем – к здоровому взаимодействию с окружающими вас людьми.

И как же здорово, что сейчас мы располагаем различными техниками, позволяющими улучшить свое внутреннее состояние, немного поработав над внешними факторами своей жизни. Это как надеть новое платье или примерить новый цвет яркой помады, перевоплощаясь из Золушки в Принцес-

су. Или заполнить морщинки между бровей филлером, добившись гладкой юной кожи, и ощутить себя снова неотразимой, готовой покорять.

Ведь иногда нам не надо слишком много, правда?..

Самое главное – вовремя остановиться и найти корень временного неблагополучия.

Но бывают случаи, когда совсем ничего не радует и вокруг одно разочарование. Когда приходят подобные моменты, и вы ощущаете волну отчаяния, вы также не имеете права сдаваться, уступать беде. Все поправимо, как и в случае с морщинкой! Главное, не откладываете решение своей проблемы на потом. Мол, еще не пришло время, да и вообще, может, это плохое само уйдёт...

Таким образом мы предаём собственную индивидуальность, отбирая у себя свои же силы, уменьшая свое главное достоинство – самооценку.

В такие моменты необходимо хотя бы на миг остановиться, прекратить бег по замкнутому кругу, чтобы понять, в каком месте пазл не складывается, почему данная ситуация не соответствует вашему состоянию, вам сегодняшней, живущей в этот момент времени. Разложив всё по полочкам, надо активировать в себе целостность своей внутренней силы.

Насколько я знаю себя и вас, мои дорогие читательницы, мы любим порассуждать о какой-то насущной проблеме.

ме, но гораздо более высоко ценим возможность исправить сложившееся положение, улучшить ситуацию, сделать нечто полезное.

И раз так, то давайте перейдем к практической работе!

Возьмите ручку и бумагу, выключите телевизор, закройте крышку ноутбука и поставьте свой телефон в беззвучный режим – потом разберетесь с пропущенными звонками и сообщениями.

Вам необходимо поработать над собой, и нет ничего в этом мире такого, что может помешать.

А теперь выпишите десять самых больших неприятностей, случившихся с вами за последнее время, все, что вас задело, ранило, расстроило. Вспомните о них, пусть это будет огорчительно – сейчас мы с вами упражняемся, тренируем устойчивость к стрессам, поэтому не бойтесь ощутить сильные эмоции.

Теперь выберите те неприятности, которые на самом деле нельзя назвать большими драмами. То, с чем вы справились, что не оставило ужасных шрамов на вашей душе.

Постарайтесь припомнить, как вы выглядели в тот момент, когда все случилось. Может быть, вы были расстроены: опущенные плечи и уголки губ, грустные глаза, морщинки вокруг них и на лбу...

Или вы злились? Наморщенный лоб, сжатые губы, злые складки у губ, напряженная спина, резкие движения.

Вы могли быть также возмущены, оскорблены, подавлены, растеряны. И каждая из этих эмоций исказила ваше лицо определенным образом.

Представьте себя глазами другого человека. Допустим, случайный прохожий видел, как ваша машина слегка стукнула двигавшийся впереди автомобиль, обе машины остановились, и вы выскочили из своего авто, чтобы оценить размер неприятностей. Наверняка вы показались бы ему разозленной или жалкой – в зависимости от того, какая эмоция накрыла вас в тот конкретный момент.

Прохожий ушел, а вы так и остались в его памяти такой, как в те несколько минут, пока он вас видел. Но что бы изменилось, если бы вы не позволили обиде, раздражению или огорчению отразиться на своем лице, исказить его, заложить новые морщинки, новые складочки? На самом деле, ровным счетом ничего, если не считать огромной важности вещь: вы сохранили лицо!

Попробуйте разыграть в своем воображении сцену: вы встречаете очень неприятную соседку, и она начинает говорить вам гадости. Нам всем знаком этот «милый» типаж, так что не буду много говорить о таких людях.

И вот, соседка распаляется все сильнее, но вы не изменяетесь в лице.

Разумеется, что она не понимает, почему вы

не кричите в ответ, не вступаете в ссору. Когда в ее речи обнаруживается пауза, вы спокойно произносите: «Вы глубоко неправы в том, что говорите. Всего доброго, до свидания!»

Представляете, какое у нее будет лицо?

И пусть она наживает морщины, а не вы!

Это упражнение со временем может натренировать вас таким образом, что вы перестанете гримасничать, выражая эмоции. Что это даст? Вы будете больше себе нравиться. И это первый шаг к тому, чтобы увидеть свою самооценку.

Попробуйте также применить **аффирмацию**:

Ничто не заставит меня морщить лоб!

Если в момент, когда вам дискомфортно или неудобно, вы сутулитесь, опуская уголки губ, то используйте такую **утверждающую фразу**:

Нет проблем, которые могут испортить мое лицо или осанку!

Поддерживайте себя этими простыми и действенными способами, и вы убедитесь в том, что можно решить даже самую сложную проблему.

Почему же мы не замечаем свою собственную привлекательность?

Надо учесть такую вещь: мы видим себя глазами наших родителей. Если мама любовалась вами, то ваша самооценка

будет выше, чем у той девушки, чья мать смотрела на нее равнодушно.

В прежние времена, как рассказывала моя бабушка, матери дочек никогда не хвалили, потому что боялись сглазить. Обычное суеверие. Однако оно скрывает еще более древнее поверье, которое напрямую связано с темой нашей книги – магией женского очарования. Наши прапрародственницы считали, что если хвалить девочку, и она поверит в себя, то не сможет справиться с силой своей красоты и накликает на себя горе. Мир в прежние времена был к женщинам куда суровее и, может быть, у страха перед женской силой было основание. Но сейчас-то все не так!

В наше время прекрасный пол играет те же роли, что и сильный, а внутренняя энергия просто делает женщину... женщиной.

К сожалению, в нашей культуре матери до сих пор опасаются хвалить внешность дочек. Их самих воспитывали точно так же, они тоже не сумели поверить в себя. Так может быть, пора разорвать этот замкнутый круг? Надеюсь, вы хвалите своих дочерей, гордитесь ими и готовы к тому, что новое поколение сможет стать счастливее нас, используя силу своей внутренней красоты.

Большинство наших комплексов пришло к нам из детства. И вот мы взрослые. Зачем же продолжаем искать в себе какие-то ужасные недостатки и ненавидим их так яростно?

Девочки, а давайте взглянем на эту нашу непонятную и порой опасную черту с другой точки зрения! Что будет, ес-

ли вы, я, мы вдруг увидим, как прекрасно наше тело и лицо со всеми своими особенностями и детальками?

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.