

18+

Оксана Поташова

*моя*

Идеальна  
Женщина



Оксана Поташова

**Моя Идеальная  
Женщина. Практическое  
пособие для женщин**

«Издательские решения»

**Поташова О.**

Моя Идеальная Женщина. Практическое пособие для женщин /  
О. Поташова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-555411-6

Книга основана на моем личном опыте становления Женщиной — любящей и отдающей. На страницах книги вы найдете для себя ответы практически на все вопросы, которые волнуют современных женщин, начиная от здоровья и красоты и заканчивая взаимоотношениями с противоположным полом. Эта книга покажет вам простой путь от «белки в колесе» до Богини. Я уверена, что, следуя моим рекомендациям, изложенным в книге, каждая женщина сможет стать идеальной версией себя самой, настоящей, любящей, отдающей. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-00-555411-6

© Поташова О.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Ты достойна лучшего	8
Роскошь	12
14 основных привычек шикарных женщин	15
Принцип разумного потребления	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Моя Идеальная Женщина** **Практическое пособие для женщин**

**Оксана Поташова**

© Оксана Поташова, 2022

ISBN 978-5-0055-5411-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

*Ты прекрасна, поверь в себя. Ты мудра и умна. Ты всё можешь. Ты даёшь жизнь, заботу и тепло. Ты отдаёшь больше, чем любовь. Ты ничего не требуешь взамен, кроме малой толики внимания. Не постоянного, лишь изредка. Тогда, когда тебе это особенно необходимо. Но так, чтобы не вымаливать и просить, чтобы это чувствовали.*

*Ты – источник энергии и света. Ты нужна многим, но всегда принадлежишь лишь одному. Ты рождена для того, чтобы быть спутницей по жизни, правой рукой, быть музой, вдохновляющей на движение вперёд.*

*Ты – чудо природы. Ты достойна прекрасной жизни.*

*Ты – ЖЕНЩИНА!*

Всё в жизни крутится вокруг нас! Женщина – основа всей жизни. Сегодня подавляющее большинство женщин живут в стрессах и депрессиях. И это состояние самым прямым образом влияет не только на близких мужчин, но и на собственных детей. Ведь они видят нашу жизнь, берут её за основу, что так должно быть. И повторяют как под копирку.

У каждой из нас есть давняя любовь на расстоянии с... кумиром-женщиной, на которую мы хотим быть похожей. Это может быть актриса или певица, как правило, либо другая, Великая для нас женщина. В некоторых случаях это мама.

Но нам не нужно быть точной её копией, нам хочется быть самой собой, но такой же, как она – шикарной, безупречной версией себя, со своими мыслями и делами.

Я действительно считаю, что любая женщина может быть шикарной, если этого захочет, и для этого необязательно родиться звездой. Однажды в детстве услышала фразу от представителя противоположного пола: «Не бывает некрасивых женщин, бывают те, которые не хотят заботиться о своей красоте». Да, лишь некоторые из нас рождаются счастливыми обладательницами превосходных физических данных – с красивыми чертами лица, стройными от природы, им всё даётся без усилий. Но есть и те, кто очень хочет понять, «как это работает» – быть красивой и шикарной женщиной.

*«У русских было все: красота, грация, замечательные фигуры, загадочный взгляд, который придаёт дополнительное очарование, великолепные волосы и красивые руки... Не было только стержности и хваткости, без которых денег не заработать, разве что на скромную жизнь, но не более. Бывали моменты, когда я завидовала их достоинству и породе, но потом очарование уступало место сожалению, если не жалости, им нужна спина, за которой можно прятаться, мало кто способен вырвать что-то зубами. Таким не место в нынешней жизни, закончились времена, когда женщина могла себе позволить быть лишь хрупким цветком, пора показывать, что есть шипы, а то и клыки!»* – писала Коко Шанель о русских женщинах. Можно согласиться, что русская женщина – особенная! Таких больше нет ни в одной стране мира!

И за последние сто лет мы очень изменились. Ведь и вы согласитесь с этим, правда? Мы перестали зависеть от мужчин в подавляющем большинстве своём. Мы работаем наравне с ними, а то и намного больше. Но каждая из вас наверняка заметила, что чего-то не хватает в жизни! Наша жизнь стала однообразной и скучной. Нужны перемены. Сейчас эта потребность в переменах чувствуется особенно остро. И часто вы не понимаете, что делать. Вы загнаны в тупик, находитесь меж двух огней, понимая, что зажаты в тиски под названием «работа – дом».

Время сжимается, его катастрофически ни на что не хватает. Будь у вас 25 часов в сутках, их всё равно не хватило бы, чтобы ЖИТЬ. Вас может вполне устраивать место, где вы живёте, вам нравится быть ближе к семье, друзьям. Вы даже можете получать удовольствие от выбранной профессии или по крайней мере зарплаты, которую получаете. Некоторые стремятся переехать в другой город, побольше, надеясь с головой окунуться в его ритм и новый образ жизни. Но по своему личному опыту хочу сказать, что просто переехать в большой город, поменять работу и даже профессию недостаточно, чтобы ЖИТЬ. Мы с вами живём в материальном мире, со своими законами и потребностями, удовлетворять которые просто необходимо. Для этого нам нужно зарабатывать деньги, а это значит, что определённое время в сутки мы обязаны работать. И тут я хочу дать вам первое правило: **нужно работать, чтобы жить, а не жить, чтобы работать.** В остальное время, когда вы не зарабатываете, вы можете сделать свою жизнь любой, какой захотите, стоит лишь принять смелое решение жить так, как давно мечтали, и приложить немного фантазии и вдохновения.

Каждая из вас так или иначе, втайне ото всех или открыто, мечтает быть шикарной женщиной, такой, которая нравится всем окружающим людям без исключения – и мужчинам, и женщинам, несмотря на ваш возраст, рост, вес, морщины или их отсутствие, цвет глаз и т. д. Каждая Золушка мечтает стать принцессой. Посмотрите на своих дочерей или вспомните себя в детстве. Наверняка каждая девочка мечтала стать принцессой. Но быть принцессой – это и очень большая ответственность. Вспомните хотя бы фильм «Римские каникулы» режиссёра Уильяма Уайлера, и тогда уже не очень-то и хочется быть принцессой, не так ли? Наши представления о жизни принцесс расходятся с реальностью. Но в отличие от настоящих принцесс, мы с вами имеем возможность жить так, как нам хочется, так почему бы не привнести в свою жизнь чуточку волшебства и сказки?

Часто из-за несовпадения мечтаний с реальностью женщины (особенно в молодом возрасте) впадают в депрессию, потому что они не знают и не понимают, как привести в соответствие то, что они имеют, с тем, чего они хотят. А те, кто перешагивает отметку 40 лет, просто забывают на себя, смиряясь с текущим положением дел. Если посмотреть на мир ещё глубже, то можно увидеть, что его захлестнула волна потребительства, хамства, невежества и наряду с этим отчаяния, уныния и одиночества.

Я знаю, что очень многие женщины смиряются со своей жизнью и не хотят ничего менять, потому что так проще, привычнее, не нужно ничего предпринимать – и так всё понятно. Но много и тех, кто чувствует, что как раньше уже нельзя, а как по-новому, не знает.

Благодаря тому, что с детства я очень много читаю книг, я достаточно хорошо познала себя, чтобы понимать, чего хочу в жизни. И тем не менее постоянно учусь. Это неотъемлемая часть моей жизни. Я могу чётко определить, каким её особенностям я говорю да, а какие отвергаю из-за того, что они мне не подходят. Это есть одна из основ любви к себе. Той самой любви, о которой так много пишут и говорят, но которую так трудно постичь почему-то. И мне очень хочется, чтобы эта книга стала для вас одним из способов создать вдохновение в ежедневной рутине, стала вашей мотивацией к тому, чтобы изменить свой мир к лучшему и сделать то, о чём давно мечтали.

## Ты достойна лучшего

*Надо поверить в то, что ты реально достойна лучшего. Нужно перестать слушать о плохом, нужно перестать общаться с вечно ноющими людьми, потому что все эти бытовые проблемы заразны. Если ты здорова – у тебя вообще нет проблем: просто много работай<sup>1</sup>, и всё сложится. Все решения очень просты. Толстая? Используй диету Майи Плисецкой – «Не жрать!» – и в момент постройнеешь. Заждалась принца? Для начала полюби себя, и прискачет целый полк на белых конях. И не ищи пути «к себе, к успеху, гармонии» и прочей ерунде. Будь проще. И купи себе новые туфли!*

*Эвелина Хромченко*

Чаще всего женщина работает над всеми, кроме себя самой. К большому сожалению, это так и есть. Она находит время для всего: поболтать на работе с коллегами, с подругой или мамой по телефону, залезть в телефон к ребёнку, проследить за мужем. Но времени, чтобы заняться собой, у неё нет. Признайтесь себе, ведь так?

Многим из вас некогда уделить себе время утром на то, чтобы не спеша позавтракать, выпить чашечку любимого кофе (или любого другого напитка, который вы любите, стакан воды, наконец!). Вам некогда привести в порядок свои волосы, и вместо аккуратной укладки в моду входят неопрятные дульки, или просто перехватываете волосы в хвост резинкой (которую чаще всего одалживаете у своих дочек). Вам некогда вечером, в конце суматошного дня, расслабиться, помедитировать (многие спросят: а что это? И будут абсолютно правы, потому что у нас нет культуры духовных практик). Вам некогда принять гигиеническую ванну, часто ограничиваетесь простым «постоять под душем», не говоря уже о масочках, кремиках, ванночках для различных частей своего тела.

А между прочим, путь к совершенству начинается именно с того, чтобы научиться выделять время для себя. Как? Ведь в сутках всего 24 часа, и их катастрофически ни на что не хватает! Я дам некоторые рекомендации, а вы решите – подходят они вам или нет.

А прежде я хочу познакомить вас с одной историей, которую нашла на просторах интернета.

### СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНЩИНА

*Наташа заметила эту женщину ещё в очереди на регистрацию. Она как-то сразу отличалась от других пассажиров, нервно проверяющих билеты или мрачно ожидающих своей очереди. Женщина просто стояла. Она НЕ ЖДАЛА своей очереди. Она проживала каждый миг. На неё просто нельзя было не обратить внимания. Она вся светила изнутри каким-то величественным светом, хотя надёжности в её фигуре, осанке, движениях не было.*

*Наташа видела её только со спины, но что это была за спина. Такое впечатление, что стоять в этой унылой очереди доставляло женщине небывалое удовольствие. Наташа с удивлением отметила, что тоже как-то расправила плечи и подняла повыше голову.*

*Когда женщина повернулась в её сторону, Наташа поняла, почему она обратила на неё внимание, – большие карие глаза излучали мягкий свет и как будто говорили: посмотри, минутки эти не вернутся – неважно, где ты, в очереди, в небе, на Земле – трогай жизнь, наслаждайся ею.*

*Внешность женщины показалась Наташе знакомой, но она так много встречает людей и у неё такая хорошая память на лица, что она не удивилась, но отметила, что вряд ли*

---

<sup>1</sup> Слово «работай» я бы в данном случае употребила всё-таки в смысле «работай над собой».

забыла бы о встрече с ТАКОЙ женщиной. Мягкая улыбка на губах этой женщины как будто снимала напряжение целого дня, и Наташа улыбнулась ей, хотя глазами они не встретились.

Надо сказать, что не только Наташа обратила внимание на Королеву, как она назвала её про себя.

Несколько мужчин смотрели на неё удивлённо и почти благоговейно. Это не был оценивающий взгляд или взгляд возжеления, это был взгляд рыцаря на свою богиню!.. О! «Богиня» ей подходит больше, она какая-то неземная, что ли...

Пройдя регистрацию, Наташа поднялась в зал ожидания, предвкушая нудные минуты томления в замкнутом пространстве людей. Как ей надоели эти командировки. Эта удобная одежда. Конечно, в джинсах летать удобно, но, когда Наташа утром в гостинице перед выходом посмотрела на себя в зеркало, она вздохнула – совсем не привлекательно. Зато удобно. Это «зато» постоянно побеждало в битве с «красиво» и было причиной недовольства собой, так как в глубине души Наташа обладала тонким вкусом настоящей женщины и ей были очень близки образы женственности.

Но то ли Наташа не очень любила себя, то ли она никогда не видела вещей, о которых можно сказать «и удобно, и красиво», но когда по утрам она открывала шкаф, «удобно» уже было развешено на вешалках и стремились прыгнуть ей в руки, а вот над «красиво» ещё надо было думать...

Её мысли отвлекло движение около сидений. Сразу несколько человек вскочили, и это не могло не быть не замеченным другими пассажирами. Оказывается, сразу несколько мужчин встали, чтобы уступить место Богине.

«Ещё бы, – ехидно подумала Наташа, – такая-то красотка. Посмотрит – как одарит». Женщина смотрела ласково и благодарно, она что-то сказала каждому из вставших, и все расплылись в улыбке... «Да, у меня шансов нет стать такой». Наташа вздохнула. А ведь её внешность не хуже внешности этой красотки – рост у них один, глаза одного цвета, волосы...

Только Наташа какая-то замученная, что ли. А волосы Красавицы светились здоровьем и мягко ниспадали на плечи, Наташа же не успела вчера помыть голову, и её волосы были собраны в неровный хвост...

Да и весь внешний вид Наташи говорил о том, что не очень-то и надо ей сидеть, ей и так хорошо стоять...

Незнакомка принялась читать журнал, и у девушки появилась возможность разглядеть её ближе...

«Интересно, зачем в поездку надевать сапоги на каблучке?» Наташа вспомнила, как ей было неудобно в сапогах на каблучке нестись по улице, опаздывая на работу, как этот острый нос сапога сдавливал ей пальцы целый день, и поморщилась.

Сапоги незнакомки были не на такой шпильке, как Наташины, да и нос их закруглялся ровным овалом, так что не было необходимости подгибать пальцы внутри. «Дорогие, небось», – подумалось почему-то Наташе, хотя суммарно её десятки пар неудобной обуви стоили, наверное, больше...

Платье на женщине было тёмно-бордового цвета с нежными цветами вишни. Оно красиво гармонировало с её смуглой ухоженной кожей и такого же цвета, как платье, помадой. Была ли она молода? ЭТОТ вопрос как-то не имел значения, потому что весь образ женщины был так гармоничен, что хотелось быть просто рядом с ней. На правой руке она носила толстое обручальное кольцо. «Вот удивительно, кольцо как у меня, – подумалось Наташе. – Я-то думала, что оно редкое, а нет, оказывается, тоже встречается».

Тут объявили посадку, и Наташа метнулась к проходу. Потом она потеряла женщину из виду и долго сидела, ждала, пока не зайдут все пассажиры. И зачем надо было ломиться, всё равно, пока последний не зайдёт, мы не полетим.

*Наташа была злая на себя, на последнего пассажира, на бортпроводниц и вообще на любого, кто бы попался ей на глаза.*

*Последней вошла эта женщина – удивительное дело, пока она шла по проходу, недовольные взгляды сменились удивлением и радостью. Да и она сама тоже про себя подумала: «Ну ладно, раз это она, то ничего...»*

*Женщина шла по ряду и улыбалась. Но было видно, что она улыбается своим каким-то мыслям и одновременно всем вокруг.*

*Она остановилась рядом с креслом Наташи и сказала: «Здравствуйте». Наташа поздоровалась и отвернулась к окну. Женщина сняла нежно-белую куртку, и Наташа почувствовала тёплые мягкие волны, исходящие от женщины. Наташе стало тепло и уютно. Она подняла глаза и ахнула. На ней было такое платье, которое Наташа мечтала купить уже лет десять. Но почему-то руки не доходили. Она даже думала сшить такое, но так и не собралась... Незнакомка, заметив взгляд Наташи, улыбнулась и сказала: «Мне тоже нравится. Давно хотела иметь такое, но всё не собиралась, а тут всё отложила и съездила к портнихе».*

*Она села рядом с Наташей и достала книжку. Наташа мимоходом взглянула на название. Ого, а она эту книжку прочитала на прошлой неделе. Взгляд Наташи остановился на руке женщины. Наташа не могла отвести взгляд. На её руке был браслет – давнишняя мечта Наташи, но он стоил целое состояние, и Наташа только иногда любовалась им в витрине...*

*«Эх, почему так – одним всё, а другим ничего».*

*Женщина опустила книгу.*

*«Читали?» – спросила она.*

*«Да, читала», – Наташа почувствовала превосходство над этой нереальной женщиной. «Я тоже, сейчас вот перечитываю. Столько нового открывается».*

*Женщина проследила за взглядом Наташи на браслет.*

*«А это подарок мужа». Глаза женщины светились теплом и нежным светом.*

*«Интересно, как выглядит муж незнакомки», – подумалось Наташе.*

*Кстати, они познакомились. Оказалось, что её тоже зовут Наташа.*

*«Ну, хоть в этом я похожа на неё», – подумала Наташа.*

*Женщина опять углубилась в чтение. Эх, журнал, что ли, взять посмотреть. Наташа взглянула на женщину, и тут её взгляд упал на ногти – да что такое! столько поводов для зависти! Вот бы Наташе такие ногти. Они были крепкие, небольшие, но аккуратные и блестящие – это был тот вариант, который Наташе никак не удавалось достичь из-за дурацкой привычки грызть ногти.*

*Наташа отвернулась с недовольством.*

*«Ну когда же уже я начну работать над своей внешностью и привычками!»*

*Потом они пили кофе и разговаривали. Незнакомка любила поговорить, и её было приятно слушать – её речь была красивой и правильной... Наташа, открыв рот, слушала её рассказы о том, как она раньше грызла ногти, о том, как она раньше обожала носить удобную спортивную одежду, и о том, как она стриглась коротко и какие у неё были нездоровые волосы. А также она узнала, что у Королевы любимый муж и две очаровательных дочки. И она сейчас не работает, а занимается детьми, а до этого работала, и много. И самое главное: эта женщина – СЧАСТЛИВА! Женщина точно не говорила ей этого, но за неё это говорили её глаза, пальцы, каждая клеточка и каждый волосок...*

*Женщинам было легко говорить друг с другом. Наташе показалось, что они давно знакомы, что она всегда её знала и сейчас встретила старую подругу после длительной разлуки.*

*Они вместе смеялись и обсуждали модные тенденции, любимые цвета и косметические процедуры.*

*Оказывается, незнакомка тоже борется с целлюлитом, только, в отличие от Наташи, она довела это до результата, пройдя несколько курсов обёртываний, а не как Наташа, начиная и бросая...*

*Перелёт оказался очень коротким. Они вышли вместе. Наташа предложила встретиться в городе и попить кофе. Незнакомка с радостью согласилась. Она написала свой телефон на последней странице журнала, и Наташа не глядя положила его в сумку.*

*Наташу встречал муж. Наташа познакомила его со своей новой приятельницей, и муж как-то странно и растерянно посмотрел на неё. Наташа не успела об этом подумать, так как ей надо было уходить. Женщины обнялись. Наташа сказала: «Желаю тебе скорее добраться домой». Её новая подруга улыбнулась и сказала: «Мне некуда спешить, я всегда дома».*

*Приехав домой, Наташа закружилась домашними делами, заботами, мужем, дочкой... И только через несколько дней она достала из сумки журнал. Взглянула на обложку и замерла. Журнал назывался «Счастливая женщина», май, 2022 год.*

*Наташа чуть не задохнулась от своего предположения и стала судорожно листать страницы, ища записи незнакомки... Опустила журнал и сползла по стене на корточки...*

*Красивым ровным почерком на последней странице были написаны имя и фамилия самой Наташи и её мобильный телефон.*

Эта история – выдуманная или реальная? Решите сами. Как бы то ни было, она таит в себе невероятный смысл. Мы сами выбираем свою жизнь. Сначала я хотела бы написать, что мы не в силах поменять свою жизненную канву, но узор поменять в наших силах. Но сейчас я твёрдо уверена, что и канву поменять мы тоже в состоянии. Причём намного легче и проще, чем многие из вас думают.

Нужно лишь понять, что вы этого достойны. Достойны ли? Впишите в эту историю свой ответ собственноручно:

\_\_\_\_\_!

## Роскошь

*Роскошь должна быть удобной, иначе это не роскошь.*

*Коко Шанель*

Для того чтобы добиться невероятных результатов и стать лучшей версией себя, максимально приблизиться к своему идеалу роскошной женщины, вам нужно определиться, что же такое роскошь именно для вас.

Роскошь – это не рестораны, не дорогие автомобили, не шпильки и не дорогая косметика. Роскошная жизнь не стоит и рядом с теми картинками, которые всплывают в нашем воображении, когда мы слышим это слово: роскошь. Настоящая роскошь – это жить так, как тебе удобно. В удобных ботинках. С тем цветом помады, который тебе нравится, или без помады вообще. Есть еду, которая нравится, дружить, с кем тепло, быть вместе по любви, а не из чувства долга. А вы замечали, что это и есть настоящая роскошь? Роскошь, недоступная большинству женщин.

Сегодня большая роскошь – жить без зависимости от мнения окружающих. И если на мнение толпы вам наплевать, то мнение ваших близких очень важно, порой даже ранит вас сильно.

Большая роскошь одеваться так, как удобно и хочется вам. Потому что качественное стоит дорого, да и чувство стиля нередко подводит. Хочешь купить модные штучки, но не можешь их сочетать между собой. То же самое с макияжем. А уж про его отсутствие вообще не говорю – не принято в современном обществе.

Большая роскошь употреблять в пищу качественные продукты – вся экологически чистая еда стоит космических денег, а свои огороды уже не выгодно содержать. Да и времени совсем нет на их обработку.

И огромная роскошь – это дружба и любовь. Человечество погрязло в созависимых отношениях, большинство женщин живут в браке из чувства долга перед детьми, перед мужьями, а то и вовсе из материальных соображений. Дружба теперь чаще всего основывается на взаимовыгодных интересах.

Научитесь отказываться от ненужного. От того, что себя изжило. Износилось. И беречь то, что нравится.

Откажитесь от надоевшей работы. От токсичных отношений и токсичных людей в окружении.

Повергает в шок количество женских измен в браке. По данным статистиков, 75% замужних женщин хотя бы один раз изменяли своим супругам. Но они не мужьям изменяют! Они изменяют себе, проживая свою драгоценную жизнь с человеком, которого не любят, не ценят и не уважают, а из чувства долга, или хуже всего – из-за меркантильности.

Роскошная жизнь – это не «ведь ты этого достойна». Это про то, что эта вещь или человек достойны вас. Чашка, подаренная любимым. Папина футболка, в которой так уютно засыпать. Пирог по маминому рецепту. Поцелуй ребёнка. Интересные книги. Хорошие фильмы. Те самые песни. Свежее постельное бельё. Чистая квартира. Жизнь, которую ты выбрала сама.

А ещё роскошная жизнь – это не поедать себя, когда что-то идёт не так. Колготки могут порваться. Тесто может не подойти. Друзья могут не захотеть смотреть твой любимый фильм. Любимый человек может уйти. Ты можешь не получить повышения на работе. Может случиться всё что угодно. Если у тебя что-то не получается, это никак не влияет на твою ценность. Это значит, что время ещё не пришло либо не той дорогой должно случиться то, что должно.

Роскошная жизнь – это иметь возможность выбора. Штопать порванные колготки или купить новые. Выбросить пирог и заказать суши или попытаться испечь пирог ещё раз. Посмот-

реть фильм одной или пойти с друзьями в кафе. Отпустить любимого или бороться за своё счастье. Искать новую работу или пересматривать свои цели на старой.

Роскошная жизнь – это жить по своим правилам. Идти к своим целям. Не искать оправдания. Не быть удобной. Не оправдываться за свой выбор, свои мечты, свои интересы.

Говорить твёрдое «нет», когда для согласия нет веских причин, всему, что отвлекает ваше внимание от основных целей.

И говорить «да» всегда, когда вы этого действительно хотите.

Если ты родилась без крыльев, то не мешай им отрастать!

Шикарной свою жизнь мы делаем сами, и это не зависит от внешних проявлений. Наша жизнь не зависит от действия или бездействия других людей, пусть даже и очень близких. Многие заблуждаются, полагая, что шик – это материальная роскошь. Вовсе нет. Шик – это состояние вашей души, чистота вашей энергии, высота ваших вибраций.

Вся наша жизнь – шикарная и не очень – складывается из привычек и убеждений. И на данном этапе вашей жизни нужно поставить её на паузу прямо сейчас и честно признаться себе, какие в вас есть убеждения и привычки, которые мешают вам стать той самой, о которой вы всегда мечтали. Ведь когда не знаешь своего врага в лицо, очень трудно с ним бороться. Время пришло. В современном мире у каждого из нас найдётся добрая полтина вредных привычек, которые мешают нам стать шикарными. Возьми блокнот и ручку и выпиши все свои проблемные привычки. Затем по одной постепенно убирай из своей жизни, если всё сразу тебе сделать будет проблематично. Есть такая техника – замещение. На место старой вредной привычки или убеждения вы внедряете новую, замещая тем самым «опустевшее» место.

Говорят, что нужен всего лишь 21 день, чтобы внедрить в свою жизнь новую хорошую привычку. Я же считаю, что это очень индивидуально и зависит не только от вашего желаяния. Однако я знаю точно, что абсолютно каждая из вас может, если захочет, стать той самой, Идеальной Версией Себя.

Часто слышу от женщин, что не хватает мотивации. Тебе не нужна внешняя мотивация, чтобы начать перемены в себе и своей жизни! Хорошо, конечно, когда есть поддержка и мотивация от близких. Но в первую очередь ты сама для себя должна быть мотивацией. Ведь это ты хочешь изменить свою жизнь! Более того, скажу по секрету, лишние люди в процессе твоей трансформации могут (и должны) отдалиться от тебя, исчезнув в тумане прошлых дней.

Впоследствии вы обнаружите, что чем больше делаете, тем больше захочется продолжать, и так вы начнёте всё больше продвигаться вперёд. Да, иногда этот импульс уменьшается, часто после этапа первоначальной новизны, и ваш энтузиазм слабеет. Но его снова можно разжечь, напоминая себе о результате. В первую очередь о том, почему вам хочется жить именно так. Многие меня сейчас поймут. К лету очень хочется немного похудеть, убрать лишние складочки с некоторых мест на теле, чтобы в пляжном сезоне выглядеть если не идеально, то максимально приближенно к этому. И вот вы принимаете решение ходить в спортзал, покупаете абонемент, составляете расписание и начинаете активно ходить на тренировки. Вы пишете публикации в инстаграме, выкладываете фотоотчёты, чтобы лишний раз смотивировать себя и не отступить от своей задумки, своей маленькой мечты иметь красивую фигуру. Проходит несколько тренировок, вы понимаете, что результат не так-то легко получить. Ваш энтузиазм поугас. В субботу друзья позвали вас на вечеринку, и вы, обещая себе много не кушать и в воскресенье сходить в спортзал вместо субботы, отправляетесь тусить. В воскресенье с большой головой идти в спортзал не хочется, и вы снова откладываете эту тренировку. И чем дольше затягиваете промежуток между тренировками, тем больше разочаровываетесь в их эффективности, и вот вы уже готовы бросить свою затею, и на смену вашей мечте об идеальной фигуре приходит заместитель: «зато будет повод купить новый красивый купальник, побольше прежнего». Вот как происходит в большинстве случаев. Я привела частный пример, но надеюсь, что смысл вы поняли.

Никто и никогда не сможет мотивировать вас настолько, чтобы вы встали и пошли осуществлять свои мечты. Но если хотите, пусть эта книга станет вашим мотиватором! Моё искреннее желание, когда я пишу её, состоит в том, чтобы и вы нашли вдохновляющие, полезные идеи, которые незамедлительно воплотите в жизнь как прямо сейчас, так и в будущем. Многие из этих идей не требуют финансовых затрат. Более того, нередко именно то, что вы исключите из своей жизни, а не добавите, поможет сделать её более шикарной.

Дам совет: заведите себе тетрадь или блокнот и ручку, чтобы записывать идеи, которые захотите попробовать. Не надейтесь на свою память, жизнь настолько сложна и загружена различной информацией, что даже я часто забываю гениальные идеи, которые приходят в голову. В такие моменты я жалею, что нет под рукой блокнота с ручкой. Поэтому стараюсь всегда иметь его в сумочке.

Я надеюсь, что эта книга станет для вас ободряющим другом, который хочет для вас самого лучшего. Другом, который хочет, чтобы вы жили полной, богатой, здоровой и счастливой жизнью, начиная прямо с сегодняшнего дня.

## 14 основных привычек шикарных женщин

*Ничего не делает женщину более красивой, чем вера в то, что она красива.*

*Софи Лорен*

Чтобы чувствовать себя шикарной женщиной, не обязательно просыпаться в квартире в Париже или на вилле на Мальдивах, главное – уметь прожить свой день, словно это так и есть.

По-настоящему шикарные, элегантные и стильные женщины – вовсе не сверхлюди, они просто хорошо подготовлены к любой ситуации.

Наверняка каждая из вас может вспомнить хотя бы одну женщину из своего окружения, которой вы присвоили бы статус шикарной.

Вспоминаю своё детство, школьные годы. Мы с семьёй жили в пригороде провинциального городка Оренбуржья, где не было школы и приходилось каждый день ездить на автобусе в город. И дорога к автобусной остановке была ужасной во время дождей или ранней весной, когда таял снег. Практически до мая приходилось ходить в резиновых сапогах по колено, чтобы не утонуть в дорожной грязи. Приезжала в школу в мае в резиновых сапогах по уши в грязи, а в школе городские девчонки уже давно ходят в туфельках. Позже узнала, что одна девочка из нашего посёлка доходила до остановки в сапогах, переобувалась в туфельки и ехала в школу. А что, так можно было?

Если вы не видите, как шикарные женщины ходят в блузках с пятнами кофе или в колготках со стрелками, страдающими на неудобных каблуках, это не значит, что с ними такого не бывает. Просто они знают, как с этим справляться.

И им приходится справляться с этим каждый день. Просто у этих женщин есть свои ежедневные привычки, которые и делают их вид изысканным, уверенным и красивым каждый день. И это вовсе не означает, что у них огромный гардероб и нереальные суммы денег. Настоящий стиль начинается дома, когда вы пробуждаетесь утром.

Первое, что хочется отметить, что куда бы вы ни пришли – на работу, в гости, на встречу в кафе, – встречают вас всё-таки по одежке. Поэтому современной женщине очень важно выглядеть элегантно. Даже если сейчас ваши параметры далеки от идеальных, существует множество решений, как выглядеть достойно, а не мешком с картошкой.

1. Планируйте с вечера, что наденете завтра. Казалось бы – мелочь. И вовсе не волшебство, а чистая математика. Стильные женщины, которых вы встречаете, действительно стараются выглядеть стильно. И начинается это с подбора правильного наряда не за десять минут до выхода из дома, когда вы бегаєте в панике по квартире с криками «Мне нечего надеть!», а заблаговременно. Это позволит вам привести одежду в презентабельный вид, при необходимости подобрать стильный аксессуар, о котором мы часто забываем, но который завершает образ.

2. Дайте себе достаточно времени подготовиться. Это означает не переставить будильник три раза и ещё поваляться в постели, а потом собираться как попало. Это значит проснуться вовремя, не спеша сделать причёску, нанести качественный макияж. Ведь в элегантной женщине идеально всё. Трудно было бы назвать женщину элегантной, когда, несмотря на красоту и стиль наряда, лицо её выглядит бледным как моль, согласитесь?

3. Выберите правильное нижнее бельё. Во-первых, это основа вашей уверенности в себе. Часто женщины ошибочно полагают, что «зачем дорогое бельё, его же всё равно никто не видит». Если и вы думаете так же – то прямо сейчас убирайте такие мысли, ведь на первом месте должны быть ваши собственные ощущения. И, поверьте мне, когда на вас восхитительное нижнее бельё, вам это придаст шарм и изюминку. Во-вторых, бельё должно соответство-

вать вашему наряду, чтобы, например, кружева не проглядывали через обтягивающую трикотажную одежду. Или, если задача немного показать бельё, то оно должно быть соответствующе подобрано.

4. Если у вас не хватает фантазии и чувства стиля, вдохновляйтесь другими стильными женщинами. Сейчас каждая из вас может найти модницу по вашему типуажу и комплекции в интернете. Изучать стиль модниц очень полезно. И нет ничего страшного, если вы будете стараться подбирать свой наряд по стильным фото из интернета.

5. Одевайтесь соответствующе. Звучит просто, но выглядеть стильно означает выглядеть соответствующе чему-либо: погоде, ситуации, мероприятию. Смотря куда вы идёте, когда и к кому. На всё время и место. Так, не стоит надевать мини-юбку на деловую встречу с консервативным дресс-кодом. Не думайте, что вы таким образом впечатлите кого-то, скорее наоборот. Ну, или впечатлите, но на другое действие в отношении вас.

6. Надевайте только то, что вам подходит по размеру. Помню времена, когда нам в детстве одежду покупали на вырост, и как нелепо мы смотрелись первый год, когда она висела на нас, и последний год, когда уже была маловата, но за отсутствием другой мы донашивали старое. Сейчас времена совершенно другие, и каждая из нас может себе позволить одеваться стильно и по размеру. Конечно, даже у самых стильных женщин есть пара джинсов и любимое платье, в которое они мечтают влезть, но они их не носят. Как бы вам ни нравилась какая-то одежда, если она вам не по размеру – забудьте о ней.

7. Дополните свой образ одной дорогой деталью. Чтобы выглядеть шикарно, вовсе не обязательно, чтобы ваш гардероб был полностью от Prada или Gucci. В современности это скорее дурной тон. Когда-нибудь обращали внимание на то, как некоторые женщины могут шикарно выглядеть в обычных джинсах и простой блузке? Конечно, есть много составляющих, и одна из них – это дополнение простого образа яркой деталью: красивым кожаным ремнём, элегантными серьгами, брендовой сумкой и т. д.

8. Выберите идеальные аксессуары. Часто женщины думают, что чем больше украшений на них надето, тем круче и шикарнее они выглядят. Однако это заблуждение. И даже, на мой взгляд, дурной тон. Как советовала Коко Шанель, когда надеваете аксессуары, снимите последнюю вещь, что вы надели, – в том смысле, чтобы не было излишеств. Стильные женщины знают меру.

9. Никогда не валяйтесь в постели в «хорошей одежде». Пришли домой – смените шёлковое платье на домашнюю одежду (легинсы, свитшот), если хотите поваляться на диване. Как бы вы ни устали, переодеться перед отдыхом не так уж долго, даже если вы забежали домой всего лишь на час обеда.

10. Аккуратно складывайте одежду и вешайте её на вешалки. Просто совет, но всегда ли вы ему следуете? Одежда не должна валяться (висеть) на стуле, на спинке дивана или кресла и т. д. У каждой вещи в вашем доме должно быть собственное место.

11. Каблуки – мои любимые – не всегда шикарны. Шикарная женщина – умная женщина. Она знает, когда нужно надеть каблуки, а когда – балетки. Да и в мире моды сегодня большое разнообразие обуви, стилисты научились сочетать несочетаемое. Я недавно насчитала около сорока различных видов обуви, и это далеко не всё... Правда, очень нелепо смотрится тучная женщина в вечернем платье – и на шпильках. Или, наоборот, маленькая и худенькая – и на огромной платформе.

12. Регулярно стирайте одежду, не оставляйте всё на потом, когда уже будет нечего надеть чистого и подходящего. Тоже совет из само собой разумеющихся. Но от шикарной женщины должен прежде всего исходить аромат чистоты... А не недельного ношения.

13. Приготовьте себе «модную аптечку». Даже у самых стильных женщин бывают провалы. На такие случаи нужна «модная аптечка»: булавки, нитка с иголкой, чтобы зашить дырку,

порванную юбку, лак, чтобы остановить стрелку, лейкопластырь на случай новых туфель, пилочка на случай сломанного ногтя и т. д.

14. Создайте собственный стиль и оставайтесь верной ему. Шикарные стильные женщины не бегут за модой, особенно в нынешних условиях это просто невозможно без стресса. У них есть арсенал базовой классической одежды, которая всегда актуальна, вне сезона и трендов. Им всегда есть что надеть. Просто добавляйте к базе одну модную яркую вещь или деталь – и вы всегда будете выглядеть стильно, роскошно.

«Принято считать, что роскошь – это противоположность нищеты. Нет, роскошь – это противоположность вульгарности». Коко Шанель

Раньше, когда я жила обычной жизнью и работала на обычной работе, я добиралась домой на общественном транспорте – чаще всего на метро. И в отличие от остальных людей, которые зависали в гаджетах, мне нравилось наблюдать за людьми. Как они выглядят, во что одеты, как себя ведут. И я заметила подтверждение этой цитате: не обязательно иметь много денег на одежду от известных брендов, чтобы выглядеть стильно и шикарно. Шик и роскошь – в естественности, в любви к себе.

И вот ещё несколько советов от Одри Хепбёрн. Одри Хепбёрн в представлении не нуждается. Она была не просто яркой актрисой, но и человеком с огромным сердцем. Слова Одри Хепбёрн, которые должна услышать каждая женщина:

1. Если тебе понадобится рука помощи, знай: она у тебя есть – твоя собственная. Когда ты станешь старше, ты поймёшь, что у тебя две руки: одна, чтобы помогать себе, другая, чтобы помогать другим.

2. Чтобы губы были красивыми – говори только красивые слова. Чтобы глаза были красивыми – ищи в людях только хорошее. Чтобы фигура была стройной – делись едой с голодными. Чтобы волосы были красивыми – пусть каждый день с ними играет ребёнок. Чтобы осанка была ровной – представьте, что вы никогда не будете одиноки.

3. Красота женщины не в одежде, фигуре или причёске. Она – в блеске глаз. Ведь глаза – это ворота в сердце, где живёт любовь.

4. Я запомнила, что с детства никому не была нужна, и всю жизнь сомневалась, что может быть по-другому. Шоколад был моей единственной любовью, и он меня ни разу не предал.

5. Люди больше вещей нуждаются в реставрации, поощрении, прощении. Никогда никого не «выбрасывай».

6. Обожаю людей, которые заставляют меня смеяться. Я правда думаю, что смеяться – это то, что я люблю больше всего. Это лечит множество болезней. Возможно, это самое важное в человеке.

7. Я верю в то, что счастливые девушки – самые красивые. Я верю в то, что лучшее средство для сжигания калорий – это смех. Я верю в то, что завтра будет новый день, и... я верю в чудеса. Я женщина, которой повезло.

8. Сексуальность – это что-то, что скрывается внутри женщины. Сексуальность подразумевается, а не выставляется на всеобщее обозрение. Я не могу похвастать формами Софи Лорен или Джини Лоллобриджида, но ведь сексуальность – это не только размеры. Мне не нужна спальня, чтобы доказать свою женственность. Я могу быть сексуальной, просто срывая яблоки с яблони под дождём.

## Принцип разумного потребления

*Общество потребления – это общество одиноких людей,  
у которых есть всё, кроме того, что им действительно необходимо.  
Жак Фреско*

Я выбрала для себя образ жизни по принципу разумного потребления. Этот принцип во многом облегчает жизнь и приближает меня к моей идеальной женщине. Ведь идеальный человек, на мой взгляд, должен жить осознанно, гармонизируя со всем окружающим миром, не только с другими людьми и обществом, но и с природой в первую очередь. Принцип разумного потребления подразумевает экономное использование невозполнимых или долго возобновляющихся природных ресурсов. Имеются в виду вода, лес, топливо – нефть, газ, воздух и так далее. Вещи, продукты питания, бытовые предметы и условия должны удовлетворять насущные потребности, а не потакать нашим хотелкам.

Однако в своей жизни я пользуюсь не всеми принципами разумного потребления, которые предлагает нам современная экономическая теория. Я считаю, что некоторые принципы из предложенных учёными вовсе не приведут меня к роскошной жизни, а лишь превратят её в ад.

Например, есть такой принцип, как сократить количество отходов за счёт вторичной переработки. Я считаю, что соблюдение этого принципа не поможет ни в коей мере моим планам на жизнь – быть идеальной женщиной. Идеальная и роскошная женщина может себе позволить всё самое лучшее. А вот уменьшить потребление, чтобы сократить количество отходов, и пользоваться, например, многоразовой тарой (помните, раньше были стеклянные бутылки для варенца и кефира, молоко на розлив в бидонах, авоськи для похода в магазин за продуктами), отказ от полиэтиленовых пакетов в пользу биоразлагаемых или бумажных – это может больше способствовать сокращению отходов на планете.

Маркетологи давят на людей рекламными уловками, которые играют на особенностях человеческой психологии.

Вас убеждают, что нужно быть в тренде, что товар, который был куплен погода назад, уже вышел из моды.

И вот вы уже спешите в магазины, которые манят акциями и скидками, за новой сумочкой, очередным гаджетом или «умными» суперботинками, вовсе не думая, что здесь скрывается подвох.

Продавцы идут на всё, чтобы заставить вас покупать больше. И речь вовсе не о разумных финансовых тратах. Вопрос куда более глобальный – о растрате невозполнимых природных ресурсов, которые брошены в угоду сиюминутной сомнительной прибыли.

Как часто, придя с очередного шопинга домой, вы ловите себя на мысли, что опять купили лишнего? Вас вновь и вновь охватывает жажда приобретений. Так трудно устоять против распродаж с баснословными скидками или не купить три вещи по цене двух.

Но новые вещи не делают вас счастливее, шопполизм считается болезнью XXI века. Hedonic adaptation (гедонистическая адаптация) – понятие привыкания к хорошему, зависимость от эмоций, которые вынуждают вас тратить всё больше и больше.

Купить только то, что нужно, – это целая наука. И шикарная женщина точно ею владеет. И вот что она вам рекомендует.

Отправляясь в магазин, составьте в уме или письменно план покупок и отдавайте себе отчёт в том, насколько нужна вам та вещь, к которой потянулась рука, что вы будете с ней делать через пару недель и можете ли вы без неё обойтись.

Раз и навсегда установите для себя правило отказа от АБВ – абсолютно бесполезных вещей. Если вы не бросаете мусор мимо наземь, но не можете удержаться, чтобы не купить восьмые по счёту джинсы, – это не есть разумное потребление.

Разумное потребление – это не про экономию денег. Это не про покупки из разряда «смешные цены» и «всё по одной стоимости», когда ненужные вещи скупаются только потому, что стоят дёшево, и из соображений «авось пригодится».

Это пример трат под девизом «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешёвые вещи». Лучше купить одну дорогую качественную, прочную и добротную вещь, которая послужит верой и правдой хозяину годы, чем десяток однотипных и «одноразовых».

Такие вещи удобны, не надоедают, становятся любимыми, с ними жалко расставаться, потому что это часть вас самих.

Достаток – лишь внутренняя установка. Как только вы осознаете, что у вас есть всё, чтобы быть счастливой, сознание на самом деле изменится.

Если вам близки идеи разумного потребления, но вы не знаете, с чего начать, проведите ревизию своих ежедневных привычек. Наверняка найдётся что поменять и пересмотреть в разумную сторону без ущерба для себя.

Как раз в эту тему несколько лет назад мне попала интересная публикация в интернете. К сожалению, автор остался неизвестен. Но публикацию я хочу разместить в своей книге, чтобы этот опыт стал доступен ещё большему количеству людей (женщин в первую очередь).

*Я уже 200 дней не покупаю никаких новых вещей, и вот что я поняла.*

*Несколько месяцев назад я прошла через худший опыт в своей жизни: мой отец скончался. У него был рак.*

*Но в нашем обществе не принято слишком долго оплакивать потерю близкого человека: нужно работать. А ещё нужно собрать кипу бумаг и уведомить о случившемся тысячу разных инстанций. Когда я покончила со всем этим, то решила убрать из квартиры отца уже не нужные никому вещи.*

*Это очень благодарный труд.*

*Разбирая завалы, я чувствовала, как буквально задыхаюсь. Почти каждая вещь была связана с определёнными воспоминаниями.*

*Мне предстояло много работы.*

*Потребовались недели, чтобы избавиться от всего того хлама, который скопился в берлоге моего отца-одиночки. Что-то нужно было продать, что-то удалось подарить, а что-то пришлось просто выбросить. Коробки и ящики с посудой, одеждой, мебелью, офисной канцелярией и тонной всего-всего...*

*По сути, я выбросила все его накопления за эти десятилетия.*

*Чтобы купить эти вещи, мой отец когда-то потратил массу времени, денег и усилий. А теперь мне с ещё большим трудом приходилось отдавать их на утилизацию. Мы разрушаем планету, готовы ничего не оставить для будущих поколений – и всё для того, чтобы покупать вещи, большинством из которых мы будем пользоваться редко, а то и никогда вовсе. О каких-то из них мы забудем едва ли не в тот же день, когда их купим.*

*Эта история отрезвила меня.*

*Я приступила к эксперименту, хотела попробовать не покупать ни одной новой вещи на протяжении двухсот дней подряд.*

*Как и многие из тех, кто имеет стабильный доход, я никогда не была слишком уж дисциплинированным потребителем. Как и все, я покупала вещи, которые не могу себе позволить. И часто думала: «Почему нет?» Поэтому мне было очень интересно, смогу ли я обходиться без торговых центров всё это время.*

*У меня получилось. Если не считать продуктов питания, лекарств и основных туалетных принадлежностей, я ничего в магазинах не покупала. Всё, что мне было нужно, я либо одалживала, либо покупала через сайт объявлений б/у.*

*Это был поразительный опыт. И вот 7 уроков, которые я извлекла из этого эксперимента.*

*1. В мире и так слишком много вещей.*

*Пока я распродала отцовское имущество, посетила массу благотворительных магазинов и сайтов с объявлениями. Даже на Facebook куча людей продают друг другу миллионы вещей.*

*Честно говоря, я в шоке от того количества вещей, которые мы производим. Горы одежды, тонны мебели, посуды, кастрюль, тростей – океан вещей, который невозможно даже вообразить. Огромная часть этого всего заканчивает свою жизнь на свалке. Вряд ли нам нужно ещё больше вещей.*

*2. Мы зависимы от покупок. Это надо лечить.*

*Когда я попробовала заполнить всю свою потребность в покупках с помощью поддержанных вещей, когда стала ходить по благотворительным магазинам, я была потрясена тем, какое количество ненужного нас окружает.*

*В этих магазинах полно вещей в упаковках, которые никто никогда не открывал. Мне встречались новыми в упаковках даже ароматические свечи!*

*В общем, сам по себе акт покупки – скорее результат манипулирования нами, а не сознательного выбора.*

*3. Людей научили думать, будто бэушное – это негигиенично.*

*Когда я описывала свой опыт в блоге, то многие писали мне в комментариях, что покупать поддержанное – это негигиенично. Мол, покупка одежды, мебели и других товаров – это низко, а вещи «загрязнены чужими микробами». Это странно!*

*Люди, отдающие свои вещи на гуманитарную помощь, делают это с улыбкой на лице! Почему тогда мы должны считать, что это только для бедных, но не для нас?*

*4. Большие гипермаркеты нужны не вам, а корпорациям.*

*За эти 200 дней я осознала, что совершенно не нуждаюсь в гипермаркетах. Все нужные продукты можно купить возле дома, в пределах одного-двух кварталов. Делать покупки в таких магазинах даже приятнее: в них всегда чище, здесь бережнее относятся к продуктам и клиентам.*

*Когда вы идёте в гипермаркет, то неизменно покупаете кучу ненужных вещей, которых не было в вашем списке покупок. Там всё для этого сделано. Вы хотите поехать в большой магазин, чтобы «затариться» и сэкономить, а в результате тратите всё равно намного больше, чем потратили бы, оставшись дома.*

*5. Ничто не ново, и ничто не дорого.*

*Мой банковский счёт, конечно, выдохнул за эти полгода. Я не пользуюсь кредитками, на мне нет никакого финансового давления. Я живу легко (в моральном смысле, работать я не бросила) и наконец-то осознаю: гораздо лучше жить без постоянного шопинга, чем с ним и в придачу с извечным страхом остаться без денег.*

*Вещи просто не стоят того.*

*6. Это потрясающе: платить конкретному человеку, а не корпорации.*

*Когда вы покупаете что-то через объявление, то обнаруживаете, что большинство продавцов – честные и порядочные люди, которые хотят продать вам полезную вещь. Они нормальные, готовы отдать вам что-то совершенно новое по покупной цене, с небольшой скидкой. Они купили лишнее, им оно не нужно, и они рады шансу вернуть свои деньги. Ваша сделка осчастливит их куда больше, чем кассира в гипермаркете бытовой техники. И даже*

*больше, чем менеджера по продажам, который хотел втюхать вам телевизор, который вы не могли себе позволить.*

*И это просто приятно: знать, что твои деньги идут в карман этого нормального человека, а не в жерло безликой корпорации.*

*7. Я действительно больше не нуждаюсь во всём этом добре.*

*Да, есть вещи, которые вы не можете приобрести бэушными. Много вещей. Обычно все эти предметы связаны с гигиеной. Когда мне приходится покупать их, я буквально заставляю себя это сделать.*

*Но большую часть времени у меня всё как всегда. Я просто живу, хожу на работу, выпиваю с друзьями, езжу на такси. И зарплата превышает мои расходы, а не равняется им. Мой стресс почти ушёл, возвращается безмятежность и внутренняя гармония. Теперь я понимаю, что значимость абсолютного большинства вещей переоценена.*

*Я считаю, что минимализм – это оптимальный способ жить. Чтобы это осознать, мне пришлось потерять отца. Но я надеюсь, что вам для постижения этой истины не придётся проходить через ад.*

*Я надеюсь, что этот пост заставит вас хотя бы задуматься о том, как вы обычно ведёте себя в больших магазинах. Стоит ли подсчитывать все эти скидки и обращать внимание на все акции? Может, это просто обман?*

*Автор неизвестен*

Временами жизнь даже идеальной женщины может показаться немного однообразной, поэтому всегда можно внести немного лёгкости и фантазии.

Даже при том, что я счастлива и довольна своей жизнью сейчас, я всё равно люблю мечтать о том, чтобы быть идеальной женщиной, живущей шикарной и стильной жизнью. Я могу идти по многолюдной улице и представлять, что гуляю по прекрасному парку в длинном платье и туфлях на каблучке.

Дома я просматриваю одежду на вешалках, как будто я неспешно выбираю её в своём любимом бутике.

Когда я разбавляю повседневные дела капелькой фантазии, это помогает мне принимать правильные решения. И настроение сразу поднимается. У многих из вас есть семья. И, может быть, вы замечали: когда у вас хорошее настроение, в семье царит гармония.

Вспомните детство. Мы часто играли роли принцесс, красавиц. Что же изменилось сейчас? Берите пример с детей, они живут фантазиями и мечтами и чувствуют себя счастливыми! Почему бы и нам не стать счастливыми изнутри? Ведь, в конце концов, это и есть настоящее счастье – просто быть в моменте счастья, а не гнаться за ним.

Возможно, вы слышали отличный совет, который гласит: одевайтесь как на работу, которую вы хотите получить, а не для работы, которая у вас уже есть.

## **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.