

A woman with long, wavy brown hair is shown in profile, looking out a window. She is wearing a light blue, long-sleeved button-down shirt. The scene is lit with warm, natural light from the window. To her right, there is a green leafy plant in a terracotta pot. In the foreground, a glass of beer is visible on a table.

Елена Желудкова

# Разговоры о женском

# Елена Желудкова

# Разговоры о женском

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73048018](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73048018)*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Сборник небольших зарисовок-наблюдений повседневной жизни обычной женщины: жены, мамы, работника. Здесь каждая узнает себя, проблемы и радости, с которыми сталкивается каждый день. Простые вопросы каждой женщины получают такие же простые и очень важные ответы.

# Содержание

Самая первая заметка С чего все началось	5
Виновата ли я Эпизод 1	8
Порочная практика карьеристок	12
Эмоциональное выгорание	15
Признание в любви работе	18
Работа-работа, иди на Федота	20
Твое место на кухне – борщи варить	23
Хочешь изменить жизнь – начни с себя	27
Если от тебя прет, никакая одежда это не испортит	32
Зашла в магазин, дальше как в тумане	34
Покупаешь – покупаешь, а счастья нет	38
Экономика должна быть экономной	41
Разбор личности	44
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# Елена Желудкова

## Разговоры о женском

**Дорогие друзья.**

Я обычная женщина, не блогер, не инфлюэнсер и уж тем более не учитель жизни. Живу самой обычной жизнью, в браке, воспитываю троих детей. Я строю карьеру, вместе с мужем мы много путешествуем, стараемся расширять свой кругозор и кругозор своих детей. Цель моей жизни, как и цель жизни любого человека, – стать счастливым. Мое хобби – наблюдать и анализировать свою жизнь и жизнь вокруг меня. Данная книга – плод моих наблюдений за жизнью и сделанных выводов за последние десять лет. В ней вы найдете обыденные картины жизни каждого из вас, возможно, улыбнетесь, а возможно, задумаетесь. Ведь я стараюсь посмотреть на жизнь немного под другим углом, с целью поиска баланса в жизни женщины. Мое мнение, что лишь сбалансированная жизнь, где есть все, чего хочет женщина, может называться счастливой. Я расскажу вам про свои поиски этого баланса, препятствия на этом пути, успехи которых мне удалось добиться и поражения, которые я терпела, а также про методы, которыми я пользовалась в поисках своего счастья. Надеюсь, что чтение будет интересным и полезным для вас, дорогие женщины.

# Самая первая заметка

## С чего все началось

Я сегодня много читала, и пришло мне в голову написать. Что-то много слишком стало жалоб на жизнь и неустроенную судьбу, а также на отсутствие времени итд итп. А почему? А потому что те немногие, кто нашел свой философский камень, свой ключ к счастью и гармонии, молчат. В тряпочку молчат. А почему молчат? Да потому что никто в здравом уме и трезвой памяти не поверит, как именно он был найден. Ну и глаза все боятся, естественно. И я боюсь. Но могу доложить, что есть и мужчины-принцы, и время на себя любимую, имея 2-х детей и работу на полный день. Все обратные утверждения – бред. А бред потому, что гораздо проще верить в собственное совершенство в несовершенном мире, чем в том, что ты несовершенен в самом прекрасном из существующих миров. Если переставить местами основную концепцию мировоззрения большинства, обратиться вовнутрь, а не во вне, то есть шанс увидеть кое-что интересное. Есть шанс, если есть, что видеть. А ведь многие чувствуют, что увидят пустоту. Поэтому и мир у них несовершенен, а они совершенство. Ведь по сути их нет. Нет тепла, нет огня, нет полета мысли и воображения. Есть более или менее привлекательная оболочка с более или менее разви-

тым интеллектом и соответствующим устройством в жизни. А внутри лишь холод и пустота. И стремятся они заполнить эту пустоту за счет чужого тепла. Только вот тепло надо не только получать, но и отдавать тоже. Причем отдавать безвозмездно (ну то есть даром). И никому не нужны те, кто не может его дать.

Теперь о времени. Имея семью и не имея внутри себя ничего, мы пытаемся своими действиями компенсировать пустоту внутри, получить еще больше тепла от близких в виде их признательности за проделанную в семье работу. Но вообще все устроено несколько иначе. Не должно быть цели заслужить благодарность и признательность. Я делаю, потому что мне нравится, потому что я люблю. И это само по себе уже наполняет меня радостью и позитивной энергией. Не нравится мне – я не делаю. И точка. Все идет изнутри, а не снаружи. Да, есть ряд обязательных дел по дому, но вопрос не в том, что они есть, вопрос в том, что при правильном отношении к ним (я делаю, потому что это мой дом, мой очаг и я хочу видеть его уютным), и наличии того самого интеллекта, включается тайм-менеджмент, который позволяет продумать хозяйство до мелочей и оставить достаточно времени на самое необходимое – на себя. Нельзя полностью раствориться в семье, нельзя полностью раствориться в работе. Все должно быть в гармонии. Чем больше тепла внутри себя, тем больше можно отдать самым близким и любимым и при этом не чувствовать себя опустошенным.

И пишу я в первую очередь для себя. Чтобы в темные моменты перечитывать как мантру и возвращаться обратно на путь света. Уйти в темноту и пустоту очень просто, проще всего свалить все на обстоятельства и на невезение. Сложнее перебороть это в себе и потом не сорваться, потому что повторно выходить на эту дорогу еще тяжелее.

# Виновата ли я Эпизод 1

В далекие-далекие времена, когда алкоголь продавали с 16 лет, а коктейль из банки не вызывал опасений за жизнь, любили мы с девочками, хорошенько отведав того джин-тоника, орать по вечерам на улице песню "виновата ли я". Золотые были времена.

А вот недавно слышала я краем уха, что одна барышня из телевизора высказала вслух мысль, что ответственность за домашнее насилие лежит на женщине. Услышав это, женская общественность возмутилась, барышня лишилась прибыльной работы, плюс получила виртуальных люлей.

Итак, "виновата ли я?" И если да, то в чем. Однозначного ответа естественно нет, как во всем, что касается отношений мужчины и женщины. Вспомните фильм "Москва слезам не верит" и Людмилу с ее хоккеистом. Кто виноват? А если вдруг женщина решает избавиться от пьющего мужа, а ее самый близкий человек – мать, отговаривает, мотивируя чем-то типа – ну а других нет, лучше уж так, чем одной и же с ним? Кто виноват? В домашнем насилии, как и вообще в любых жизненных ситуациях, нет 100% правых и виноватых. И смысла нет их искать. Есть смысл в том, чтобы не загонять себя в такую ситуацию, а если уж получилась она, не молчать, не терпеть и выходить из нее. Знаете, у доктора Комаровского есть один ответ на большую часть вопросов

молодых родителей: слушать себя, не слушать других, проветривать и увлажнять свой дом. Вот и по жизни для избегания всяких неприятностей имеет смысл тоже придерживаться нескольких простых правил "гигиены": четко знать, какую ты хочешь себе жизнь и чем ты готов жертвовать ради нее, всегда оставлять себе выбор собрать вещи и уйти, всегда любить себя и не давать себя в обиду. Не винить себя или человека рядом с собой. Но брать на себя ответственность за свою жизнь и жизнь своих детей.

Не нужно осуждать ту барышню. Я думаю, что именно это она имела в виду: ответственность за качество жизни лежит лично на каждом человеке. А кто перекладывает свою на других – слаб.

Эхххх....сейчас бы той гадости из банки прям на улице и без бумажной упаковки и пойти б орать пьяные песни на весь парк. Но, увы, пока не судьба.

## **Виновата ли я. Эпизод 2.**

Очень часто люди путают понятия "взять на себя вину" и "взять на себя ответственность". Это категорически разные вещи. Одно – показатель того, что кто-то скоро станет жертвой абьюзивных отношений дома или на работе, или уже ею является. Другое – показатель духовного роста. Когда берешь на себя ответственность – вух, можно выдохнуть, пубертат, скорее всего, позади. Даже если тебе сорок лет.

А некоторые нехорошие люди шифруют взятие вины на

себя под ответственность. Приведу два простых примера из обывательской жизни обычной женщины. "Ты настаиваешь на том, чтобы выходить на работу на полный день. Ты плохая мать. Ты родила ребенка и в первую очередь отвечаешь за него, а потом уже за свои амбиции". И та же ситуация устами другого мужчины: "Я понимаю твое желание работать. Это наш общий ребенок и мы оба несем ответственность за его воспитание, но пока он совсем маленький, давай, ты будешь работать полдня и удаленно, это столько, сколько я могу сидеть с ним сейчас. А через (фиксированный период времени) мы возьмем няню, чтобы ты могла самореализовываться и в работе тоже".

В первом случае упор идет на чувство вины, замаскированное под призыв к ответственности. Во втором, как можно слышать, нет никаких претензий. Если вы ощущаете, что призыв к ответственности за что-то вызывает в вас чувство вины, присмотритесь к нему внимательно. Скорее всего, речь идет не об ответственности за что-то, а о банальной манипуляции вашими чувствами. В случае с женщиной чаще всего манипулятор (причем необязательно муж) давит на самое больное – на детей. На месте детей могут быть родители, сам муж, дом, быт – да что угодно. А итогом такого призыва к ответственности становится подавление воли, покорность и постоянное чувство вины.

Расскажу, как научилась избегать таких ловушек. Для начала четко определить для себя понятие ответственности.

Лично для меня это первое: осознанный выбор. Личный осознанный выбор – будь то карьера, дети или обои в спальне. И второе: готовность принять последствия своего выбора. Своего. Не сделанного за меня кем-то другим. Я выбрала работу и семью. И четко разъяснила свой выбор: я готова заводить детей при условии, что это не будет в ущерб моей карьере. Да, я готова первое время сидеть в декрете, но я не готова нести все бремя выращивания дитя самостоятельно. Это та ответственность, которую мы, как взрослые люди, разделим напополам.

Иногда сложно отличить вину от ответственности. С этим часто сталкиваюсь на работе. Умение брать на себя ответственность за косяки без бития себя пяткой в грудь – качество настоящего руководителя. Моя начальница никогда не перекладывает вину ни на кого из нас, даже если кто-то и накосячил. Но при этом она никогда не звучит так, как будто она оправдывается. Потому что она не испытывает чувства вины. Оно случилось как случилось. Берем весла и выгребаем.

# Порочная практика карьеристок

Интернет бурлит от неоднозначного и весьма шовинистского высказывания нашего уважаемого главы Минздрава, который решение своей части задач по улучшению демографической ситуации в стране решил почему-то переложить на хрупкие женские плечи. Не на соцзащиту, которая платит копейки декретных, не на ТК РФ, который позволяет работодателю не брать женщин на работу по половому признаку и не дает им законодательно закреплённую возможность работать из дома и на неполный рабочий день. А на самих женщин.

Если честно, я прям-таки возмущаюсь. Я очень далека от политики, последний чиновник, который вызывал во мне эмоции, был господин Онищенко в бытность его главой Роспотребнадзора. До него про это ведомство и не слышал никто. Зато он прям-таки развернулся. Из каждого утюга это слово звучало, когда он вводил свою систему обязательной регистрации продукции. Много он крови нам тогда попортил, много. Ну да что уж там...

Так вот этот товарищ Минздрав, если честно, я даже не знаю, как его зовут, вызывает во мне, как в работающей матери троих детей, карьеристке, да и просто как в женщине, здоровый праведный гнев. Я родила 1го ребенка в неполные 22 года, едва закончив университет. Отец этого ребенка со-

вершенно не был готов обеспечивать нам тот уровень жизни, который я ждала для себя. " Она ждала, видите ли. Ты ждала – ты и обеспечивай" – скажут мужчины. И будут правы. Потому что наши ожидания от жизни и воплощение их в жизнь – это наше личное дело, вне зависимости от пола. Из этого следует логичный вывод: сначала обеспечить себе и своему будущему ребенку тот уровень жизни, который считаешь для него приемлемым, а потом уже его рожать. Аж уж способы обеспечения у всех разные – кто-то ищет богатого мужа, кто-то делает ставку на фриланс, кто-то полноценную карьеру в бизнесе, кто-то просто устраивается на работу.

С богатым мужем, фрилансом и бизнесом, если все хорошо срастается, можно заводить детей без ущерба для материального положения, фрилансеры и бизнесвумен могут работать и из дома. А что делать обычным среднестатистическим женщинам, которые, например, работают в бюджетной сфере? Которые не могут работать из дома? Которые пахали в институтах по 6-7 лет от звонка до звонка, чтобы потом идти работать терапевтом в районную поликлинику или инженером на завод? По моему мнению, чтобы такие женщины шли в декрет по несколько раз, их должен защищать закон. Ведь женщина по-прежнему остается самым незащищенным слоем населения, ей по-прежнему сложно оградить себя от всех признаков дискриминации. И кстати, любого чиновника в любой другой стране, кроме, наверное стран Персидского залива, сняли бы с должности за такое вопиющее нарушение.

ние женских прав. А перед этим воинствующие феминистки закидали бы его пеленками и памперсами.

# Эмоциональное выгорание

Этот термин недавно вошел в наш лексикон и по сути своей является результатом стресса. Это, как говорят в фильме "О чем говорят мужчины" – "когда перестаешь хотеть что-либо хотеть". Во многих странах это является медицинским диагнозом и основанием для выдачи больничного листа. В нашей стране считается ерундой и не поводом отлынивать от работы или от домашних дел.

Первый раз я столкнулась с эмоциональным выгоранием на 5м курсе университета во время зимней сессии, когда мне, тогда беременной 1м ребенком, за хорошую работу на семинарах пообещали экзамен автоматом по литературе 20го века. Но лектор сказала, что, раз я в начале семестра пропустила пару лекций (по причине жесточайшего токсикоза, кстати), значит я должна сдавать экзамен. Узнала я об этом за 48 часов до него. Экзамен сдала. Чего мне это стоило, до сих пор страшно вспоминать. И читать запоем книги, как я читала раньше и посвящать им весь свой досуг, как раньше, я не могу. Я выгорела. Один раз и навсегда. Очень обидно. Я помню, как ДО этого я читала, и читала, и читала, и мне ничего больше не надо было. А сейчас я так не могу. Не могу и все. И самые интересные книги не могут залечить эту брешь где-то внутри.

Далее выгорания проходили легче. На личном, на работе

и в семье. Их ужас заключается в том, что ты подходишь к нему на пике своей формы, у тебя полно сил, ты горы готов свернуть и начинаешь их сворачивать, не забывая попутно сражаться с ветряными мельницами и хлоп! Однажды утром ты просыпаешься и все. Тебе все равно. Ты перестаешь хотеть даже вылезти из кровати и выпить кофе. И то, что вчера было ужасно важным, сегодня перестает иметь значение вообще. И ладно, когда это на работе – это-то как раз не страшно. А вот если дома.....

Я – перфекционист во всем (кроме мытья полов и глажки рубашек. В этом я "сойдет-и-так" – помните, как в детском фильме). Я хочу быть идеальной женой и мамой, самой красивой женщиной и супер-пупер бизнес-вумен. И говорить мне, что нереально сделать это все -абсолютно бесполезно. Поэтому эмоциональные выгорания будут преследовать меня всю мою жизнь. Я знаю теперь, что это просто состояние. Что оно временно и при желании его можно даже избежать или сделать так, чтобы оно прошло легко. До чего я додумалась: мой организм – это гаджет, для которого по сути ничего сильно невозможного нет. В нем стоит многоядерный процессор, который в состоянии справиться с мультизадачностью. ОДНАКО и в нем, как в любой гаджете, есть батарейка. Аккумулятор. Который нужно ежедневно заряжать, а иногда ставить на зарядку надолго. Ежедневно мне лично достаточно 1 часа из 24, чтобы подзарядиться. Этот час я трачу только на себя. Нет никаких детей, семьи, работы, есть толь-

ко я. Всего 1 час в день. Подзарядка. Как именно она проходит – решает организм, который я постепенно учусь слушать. Хочет маску на лицо и тупить в инете – на здоровье. Хочет круассанов с кофе и книжку – пожалуйста.

Иногда нужно ставить организм на подзарядку надолго. Это сложнее. Существует такое, на мой взгляд, чисто маркетинговое понятие как "место силы". Очень многие достопримечательности этим зазывают туристов. А мне кажется, что у каждого человека есть свои "места силы", где он подзаряжается очень надолго, может, даже на несколько лет. Это те места, куда хочется возвращаться, о которых грустишь и часто вспоминаешь. И если есть возможность отправлять свой организм в такой "профилакторий", ей обязательно нужно пользоваться. И еще: ни в коем случае нельзя растворяться на 100% в семье, в детях, в работе. Ведь на мне женился муж, потому что я такая как я есть, и любит он меня такой, а не 100% раствор жены в семейной жизни, то же самое дети и, как ни странно, работа тоже.

# Признание в любви работе

Читаю паблики, многие женщины почему-то не любят работать. Нет, я не осуждаю ни в коем случае, среди моих знакомых тоже достаточно домохозяек. Просто понять и примерить на себя этот образ я не могу.

За период рождения троих детей я провела в декретном отпуске ровно девять месяцев. По три на каждого ребенка. Когда родился наш сынуля, я официально еще не ушла в декрет. Хорошо, он подсуропил в выходной день, я хоть к понедельнику очухалась и оперативно все дела и документы порешала. Сразу оговорюсь, никакой жесткой необходимости выходить на работу в столь сжатые сроки у меня не было. Я просто люблю работать. Ну и деньги конечно. Очень люблю деньги.

Любить деньги в нашей стране считается моветоном. Неприличием. Но я люблю и деньги своего мужа, особенно когда он их тратит на меня и с размахом, и свои деньги тоже. Никто и ничто не дает такое ощущение значимости, безопасности и защищенности, как стабильный банковский счет. Но дело не только в деньгах. Каждый день я узнаю что-то новое для себя, учусь, знакомлюсь с людьми, что-то придумываю. Иногда даже путешествую. Иногда даже по Европам. Моя работа настолько разнообразна, что скучать некогда.

Да, очень часто и очень многое у меня не получается, по-

тому что работать в нынешних условиях очень тяжело, когда все просто пытаются выжить, тут не до каких-то технологий или новых исследований и испытаний. Но главное же бороться и искать, найти и не сдаваться.

Как со всем этим разнообразием уживается желание иметь полноценную семью, спросите вы. Уживается. Со скрипом, без котлет и борща, но уживается. Многие говорят, что у таких, как я, семья и быт страдают. Я бы это так не назвала. Ведь в каждой семье свои планки по устройству быта, отношениям в семье и с детьми. Поэтому, несмотря на то, что любить работу, как и любить деньги, у нас немодно, никогда не бойтесь признаться себе в любви к своей работе. А если вы работаете и работу не любите, это не меньший повод задуматься над своей жизнью, чем если вы вдруг живете с нелюбимым человеком. Любить нужно все составляющие своей жизни, тогда она будет счастливой, здоровой и благополучной.

# Работа-работа, иди на Федота

Про то, чем мы любим или не любим заниматься. Услышано по радио. Ехала, краем уха слушала радио, обсуждали результаты опроса жителей страны, чем они любят или не любят заниматься. Не знаю уж, кого там опрашивали, но по итогам, если коротко, больше всего сограждане любят спать, а не любят – работать. Прямо медведи, а не люди.

Насчет спать – согласна, поспать я тоже люблю, хотя не назвала бы это самым своим любимым занятием. Скорее, необходимостью восстанавливать силы. Здоровый качественный сон всегда дает ощущение легкости и бодрости духа.

Теперь о работе. Среднестатистический человек работает, условно, с 23х до 60 лет (в 23 человек заказывает высшее образование, на пенсию люди в зависимости от профессии и пола начинают выходить с 45 и до 65 лет). То есть в среднем, 37 лет из нашей жизни, а то и больше, 40 часов в неделю каждый из нас честно трудится. Можно посчитать сколько это в часах, в месяцах, в минутах нашей драгоценной счастливой жизни. В любом случае, это самая большая ее часть и одна из самых важных. И именно ее народ не любит.

Лень – это часть нашего менталитета. У нас еще с имперских времен принято "делать отсутствие дела" и, возможно, именно эта наша особенность привела и продолжает приводить государственность нашей страны в интересные и тем-

ные уголки организма.

Но если задуматься: по-настоящему неприятных и неблагодарных профессий не так уж и много: сторож или санитар в морге, водитель мусоровоза... но и идут-то в такие работнички скорее по нужде или по циррозу печени. Явно ж не половина опрошиваемого контингента.

Т.е. просто в нашей стране живут люди, большинство из которых по каким-то причинам не любят работать. Да, желание что-то замутить, как-то выжить нахалюву, не работая, у населения в крови. Может, воспитание, может, менталитет. Но наверняка среди тех, кто ежедневно ноет про нелюбимую работу, есть и те, кто просто почему-то не хочет работать тем, кем мечтал. Ведь в детстве все мы мечтаем кем-то стать. Я вот, в детстве мечтала стать дизайнером по интерьеру. Представляете? В 90е! Училась я, естественно, на учителя – куда родители приткнули, там и получала диплом, а работаю менеджером по продажам. Но работу свою я очень люблю, причем и то, чем я занимаюсь, и компанию, в которой я работаю. И стараюсь своим детям подавать личный пример, что нужно искать себя, слушать себя, что любимое дело – это не отбывать 40 часов в нелюбимом офисе в компании чуждых тебе людей, а созидательный труд, который приносит моральное и, естественно, материальное удовлетворение.

Ты – идеалист, скажете вы. Если лично тебе повезло, не значит, что везет всем. Вот у кого-то любимое дело – за-

ниматься научными исследованиями в заштатном, случайно пережившим перестройку НИИ в каком-нибудь Саранске за 3 копейки. А дома у него жена и двое детей и сто микрозаймов по 500% годовых. Стоит ли оно того? Или все же нужно бросить НИИ и идти продавать страховки на машины, чтобы содержать семью, несмотря на то, что и в машинах, и в страховках ты разбираешься, как обезьяна в компьютерах. Хотя, современные обезьяны, знаете ли...

Вопрос острый, неприятный, социальный. И ответа у меня на него нет. Однако, я твердо верю, что именно труд – двигатель прогресса, вопреки распространенному убеждению. Любимое дело всегда в итоге принесет и материальные блага, а хотеть разбогатеть, ничего не делая – это утопия. И своих детей буду учить стараться выбрать дело по душе и стремиться достичь в этом деле максимальных высот, чтобы не вошли они потом в тех опрошенных, кто не любит работать.

# Твое место на кухне – борщи варить

Вот никогда не думала, что такие люди еще остались, а, самое главное, что я буду об этом писать. Я о старой, как мир, теме: должна ли женщина работать или сидеть дома и заниматься всем тем, что я для удобства называю "варить борщ". Сами понимаете – термин собирательный и включает в себя весь спектр домашних дел, который, согласно домострою, когда-то подаренному нам на свадьбу, должна делать женщина.

Если честно, я как-то всегда думала, что обмусоливание темы борщей и работы – удел молодых женщин, которые еще не определились с тем, чего они в жизни хотят. А также очень глупых мужчин, которые по своей глупости и наивности считают, что они вправе решать за женщину, что она должна или не должна делать. Среди моего окружения, так мне казалось, нет ни тех, ни других, все наши знакомые супружеские пары для себя данный выбор сделали и не жалеют об этом.

Но не тут-то было. Произошел в нашей жизни ужасный прецедент. Грубое и вопиющее нарушение традиций. Рассказываю. Мой дражайший супруг периодически проводит время в одном пивном заведении в компании своих самых

близких друзей. Что нормально и естественно. Чем они там занимаются и о чем говорят – остается за дверями заведения. У меня аналогичная история – тоже есть любимое питейное заведение (другое), подруга и строгое соблюдение тайны пивных исповедей. Угадайте, кто сорвался и рассказал своей второй половинке содержание одной из дискуссий? Не буду показывать пальцем, скажу лишь, что среди наших знакомых обнаружился шовинист, которого не устраивает тот факт, что его супруга после двойного декрета вышла на работу и пытается строить карьеру. Мотивации две: первая, что она тратит на это много времени, но мало приносит в клюве, а вторая, что это против природы (см домострой).

Если честно, я понятия не имею, почему меня это вдруг взбеленило. Ведь история реально стара, как мир, и происходит в каждой второй семье. Может быть, потому, что в моем близком окружении и в семье нет таких мужчин, которые осмеливались бы принимать решение о том, работать их женщинам или нет. Причем вне зависимости от доходов. А тут здрассте приехали. Дело было достаточно давно, но мы в своем семейном кругу периодически возвращаемся к обсуждению этой темы.

Так вот, говоря о мотивах, которые движут этим сатрапом, деспотом и апологетом шовинизма: мало приносит в клюве. Женщина с высшим образованием потратила n-ное количество лет своей жизни на сидение с его же детьми. Годы, которые она могла инвестировать в себя, она инвестировала в

их семью. Если бы она предпочла работать эти годы, наверняка у нее была бы сопоставимая зарплата. К данному компромиссу, на который идет почти каждая женщина, у нас почему-то принято относиться как к чему-то само собой разумеющемуся, а это ведь совсем не так.

Теперь давайте поговорим о домострое. Мы не будем касаться вопроса того, что жена должна подчиняться мужу, не даром же слово "домострой" имеет немножко издевательское значение в современном языке. Мы поговорим о распределении обязанностей в двух типах семей: бедной (крестьяне) и более менее обеспеченной (помещик). Все семьи, как вы помните, жили кланами и молодая женщина, выйдя замуж, приходила в семью своего мужа, где, как положено, уже были другие женщины разного возраста. Так вот, вы думаете, что молодая, сильная и здоровая женщина нянчила детей или готовила еду?? Ничего подобного! Для этих целей в семье всегда были пожилые ее члены, которые уже были непригодны к работе в поле или огороде. Женщины трудились наравне с мужчинами. Их участие в распределении заработанного естественно оставалось на усмотрение мужчин, но мы сейчас говорим конкретно про работу.

Давайте теперь заглянем в традиционный богатый дом, куда тоже пришла молодая женщина. Будет ли она бездельничать или варить борщи? Этому ли ее учила мать? Будет ли она нянчить своего ребенка? Нет, скорее всего, ребенка будет нянчить кормилица, а молодая жена будет наравне с

мужем заниматься управлением активами семьи, распределять домашние работы, руководить женской частью производства в поместье. Вот не знаю как для вас, а для меня стал откровением тот факт, что большинство помещичьих усадеб находились на полном самообеспечении, то есть представляли собой мини-города с полной инфраструктурой. А помещик был не только царьком этого городка, но и его управляющим. И естественно жена такого мужчины явно не варила борщи и не няньчила младенцев. Но опять-таки, всегда были умные мужчины, которые ценили труд своих женщин и вклад в благосостояние семьи, и всегда были глупцы, которые всячески старались принизить вклад женщин в том числе и в бюджет. Угадайте, кто из вышеперечисленных жил в счастье и довольстве.

Это я все к чему? Это я все к тому, что никогда никакие женщины не "сидели дома и варили борщи". Женщины работали всегда, но всегда их труд был недооценен. Зато сейчас, когда права уравнились и женщина работает и также, как мужчина, получает за свою работу деньги, мужчины пытаются хоть каким-то образом вернуть себе иллюзию власти в семье. И встает вопрос – а оно вообще зачем? Трусость? Глупость? Желание самоутвердиться? Надеюсь, что подобные симптомы не заразны и общение с таким человеком не испортит моего горячо любимого, демократичного и ужасно умного мужа.

# **Хочешь изменить жизнь – начни с себя**

Сегодня я хочу поговорить об одном маленьком инциденте, который произошел со мной совсем недавно, но, судя по всему, стал отправной точкой в качественном изменении в моей жизни.

Недавно ездила на очную встречу к новому клиенту. Не куда-нибудь, а на обойную фабрику. Я приехала, вся такая красивая и деловая (по собственному мнению), напротив меня сидят серьезные дядьки в костюмах, я вещаю, отвечаю на вопросы, вся из себя компетентный специалист. Но это то, что вижу я. В одной из образовавшихся пауз я отпиваю свой кофе и сидящий напротив важный дядька вдруг говорит мне: возьмите конфетку. Я беру "москвичку", люблю, знаете ли, эти конфеты. Он удивился: вы любите эти конфеты? Я отвечаю утвердительно. Дело кончилось тем, что я уехала от клиента с полной сумкой пресловутой "москвички". Рассказала народу – все посмеялись. А мне, знаете ли, не до смеху. Я произвела впечатление маленькой девочки, которую очень нужно угостить конфетами. На самом деле, я замечаю за собой такое явление, что, когда мне нужно публично выступать, я чувствую себя неуверенной в себе школьницей с синдромом отличницы, которой до зарезу

нужно ответить все правильно. Что считается окружением. Это нельзя сказать, что плохо – работу-то я свою сделала, клиент заинтересован, но, блин, конфеты!

Дело сделано, к чему обращать внимание на пустяки? Но мне, знаете ли, некомфортно. Ну не хочу я производить впечатление школьницы, пусть и отличницы, но неуверенной в себе. Пришел период самокопания. Вопросы к себе: что приводит к неуверенности в себе? Ты продаешь плохой продукт? – нет, я продаю супер-пупер продукт. Ты плохо знаешь мат часть? – точно нет, я ж школьница-отличница, мат часть от зубов отскакивает. Тогда что мешает тебе быть увереннее в себе? И, самое главное, что в твоём внешнем виде, жестах и голосе создает это впечатление? Все идет из головы. И выбить из головы свою неуверенность мне помогает психолог, чтение книг, работа над собой. Но присутствует и еще один фактор, на который я до просмотра, стыдно признаться, модных передач, не обращала внимания. Это внешний вид. Ведь менеджер по продажам продает в первую очередь не продукт. И даже не бренд. Он продает себя. А кто купит товар, если он плохо упакован? Да и очень уж хотелось на себе проверить теорию, которую исповедуют все эти модники – что элегантный и комфортный внешний вид положительно влияет на самооценку и принятие себя, и, как результат, повышает уверенность в себе.

Я взялась анализировать свой деловой гардероб. По стилю вещи в нем, увы, соответствовали именно моему образу

в старших классах и в университете. Ничего не изменилось. Возможно, в этом кроется одна из причин, почему я на переговорах чувствую себя школьницей. Потому что я одета как школьница? Причесана как школьница? Да, пусть недешево одета и причесана, но именно как школьница. Что-то в этом, конечно есть. Например, гордость от того, что, родив троих детей, я могу похвастаться формами, идентичными тем, с которыми я выпускалась из школы. Возможно, в этом и кроется причина приверженности к этому стилю.

Следующим шагом было очередная постановка трусливой части себя перед фактом, что есть только один путь прогресса – это выход из зоны комфорта. Для меня зона комфорта – он-лайн шоппинг и только замена текущих износившихся вещей. Кстати, экономии в этом никакой, потому что это угнетение себя и, как результат, необдуманные, спонтанные покупки, о которых потом жалеешь. Да, картина маслом, скажу я вам. Вот до чего доводят всякие дядьки с конфетками.

Далее я наметила план выхода из зоны комфорта. И отправилась в офф-лайн магазин. Пока просто на пристрелку. Хотя бы посмотреть, что в них сейчас есть. Походила, померила, пообщалась с продавцами, хотя мне это очень нелегко. Принципиально обходила масс маркет. Не ждала, что где-то что-то екнет, но и не давила на себя: ну выбери уж себе хоть что-нибудь. Нравится – несем в примерочную, не нравится, вежливо прощаемся и выходим. Мне было очень сложно, но

я справилась. И даже отметила пару вещей, которые мнеглянулись. Походила несколько дней, переварила информацию. Неуверенности в себе не удалось меня убедить, что я не заслуживаю обновок. Поэтому в европейский пасхальный понедельник ровно в 10 утра я с замиранием сердца зашла в магазин и унесла в примерочную очаровательные брюки сложного мятно-серого цвета и кроя палаццо, который мне, как я считаю, не идет, не говоря уже о том, что данный цвет – сложный в уходе и сложный в подборе других вещей. А еще я старательно, как отличница, избегала смотреть на ценник. Прихватила к ним пару кофт, ну чтобы оценить образ в целом. Надела брючки и просто абалдела. Вот прям как тетки в программах со стилистами. Честное слово. Мне кажется, последний раз я так абалдела, когда мерила свое свадебное платье. Я перемерила штук двадцать разных, а это надела и сердце пропустило пару ударов. Вот и сейчас также. Только свадебное платье 1 раз в жизни одеваешь, а брючки радовать будут, надеюсь, еще очень долго.

"Что вы сейчас чувствуете?" – обычно спрашивают у преображенных ведущие передач. Вот я почувствовала себя красивой женщиной. Не отличницей, которой всегда кому-то что-то надо доказывать. А просто красивой женщиной. Потому что мозги мозгами, но именно этот посыл дает столь необходимую уверенность в себе. Потому что ты сначала – женщина, а потом уже все остальное.

На этом мои поиски уверенности не закончились. Обзаве-

дясь брючками, я отправилась в другой магазин, где до этого присмотрела очень симпатичную кофточку. Как говорится, везет тем, кто везет. В моем случае, моим везением оказалось присутствие стилиста в том самом магазине с кофточкой. Я надела свежеприобретенные брюки и, помимо той самой кофточки, стала счастливой обладательницей кроп-рубашки, кроп-жакета и двух базовых джемперов, идеально миксующихся не только с новыми брюками, но и половиной моего текущего гардероба. Ни одну из купленных моделей я раньше не носила. И, наверное, сама прошла бы мимо вешалок с ними. Но, надев, поняла, что это все, черт возьми, идет мне безумно. И цвета, и ткани, и модели.

Дома устоила себе дефиле. Выудила базовые вещи делового гардероба, померила с новыми – сочетание идеальное. Теперь дело за сумкой и новой обувью – модели уже присмотрела, пока перевариваю.

И еще один важный момент, о котором я не задумывалась. Аксессуары. В смысле, украшения. Я ношу сейчас только определенный вид украшений и всегда одно и то же. Раз в два три года меняю сережки. Что-то мне подсказывает, что и тут я не права. Уже сменив прическу, сложилось видение того, какими должны быть мои новые сережки.

Надеюсь, все сработает и итогом моих переговоров будут только продажи, без конфеток.

# Если от тебя прет, никакая одежда это не испортит

Это фраза Михаила Галустяна, произнесенная в адрес потрясающе харизматичной женщины на программе "Модные Игры". И, знаете что, прав он. Миллион, миллиард раз прав.

Последнее время я стала чаще выбираться в люди, в торговые центры, на концерты. И меня увидило обилие совершенно одинаковых женщин. Как будто сделанных под копирку. Вот только сегодня меня занесло в наш местный отдел МВД (ну что вы хотите, надо же как-то развлекаться). Там сидели две старлейки. Вернее, молодолейки. Девчонкам не больше 25 лет, а обе по внешнему виду именно лейки и напоминают. Гладкие, как пластиковые куклы, и с губищами, как носик у нашей икеевской лейки. Вроде цвет волос и комплекция разные, а по виду не отличишь. Барби.

На прошлой неделе ходили с дочкой "в концерт". Там молодежь в основном. Казалось бы, именно молодежь, особенно слушающая рок, должна хотеть выделяться из мейнстрима, эпатировать, поражать. Хрен там. Все как на подбор. Волосы цветные, брюки широкие, топы узкие, пузы голые. Не за что зацепиться взглядом.

Где же вы – женщины от которых "прет"? Где вы – обладательницы личной харизмы? Женщины, на внешний об-

лик которых не обращают никакого внимания, даже есть они приходят голые, потому что их бешеная энергетика просто перекрывает внешний вид?

Женщины моих лет тоже не радуют. Видимо, ботокс расслабляет не только нервы, но и обаяние. Да, у них нет морщин и неровностей на коже, да, тела их подтянуты спортом и липосакцией, но, блин, нет в них ничего. Немудрено, что мужчины наши поголовно все "устали". Никому не захочется лезть в окно с букетом цветов к живой мумии. Да, мы победили время и стали совершенными. Такими, как звезды в телевизоре. Только что это нам дало?

Давайте разрешим себе быть несовершенными. Разрешим себе носить то, что нам нравится, а не то, что модно. Разрешим себе много читать и думать, смеяться в голос и носить красную помаду, взлохмачивать волосы. Разрешим себе пирожные и пиво, разрешим себе радоваться жизни. Разрешим себе принимать себя такими, какие мы есть. Каждая из нас прекрасна. И каждая прекрасна по-своему. И пусть от каждой из нас просто "прет".

## **Зашла в магазин, дальше как в тумане**

Весна идет, весне дорогу. Дорогу теплу, обновлениям и ... импульсивным покупкам. На днях была в парикмахерской, и мой мастер рассказала мне такую историю. По определенным причинам, она и супруг, несмотря на хорошие заработки, вынуждены экономить. Не то чтобы прямо каждую копейку считать, но все же ужиматься и минимизировать личные траты. Она также сказала, что уже очень давно не была в офф-лайн магазинах, предпочитая им маркет-плейсы. Но на днях нелегкая занесла ее в наш местный торговый центр, где, как на грех, на ее пути в супермаркет стоял известный итальянский магазин нижнего белья. Дальше, цитирую с ее слов, как в тумане. Вышла она из магазина минут через двадцать с шелковой пижамой. Весьма и весьма недешевой. А мы все помним, что нижнее белье возврату и обмену не подлежит. То есть, подсознание сознательно выбрало именно тот магазин, где есть точка невозврата. Дальше в ней гневно боролись две всем известные личности: я-ж женщина и я могу себе позволить и я-ж жаба, на хрен мне это нужно, на эти деньги неделю жить можно было, а без мяса и все две.

Я понимаю ее как никто. Ведь еще три года назад мою психику нещадно прессовали именно эти две мысли. И имен-

но из-за вынужденного режима экономии и стресса и, как результата, импульсивных покупок. Поверьте, это страшно. Ведь импульсивная покупка не приносит долговременной радости. Не знаю, как у вас, но у меня есть память на эмоции на каждую купленную вещь. Приведу пример. У меня есть шикарное и очень дорогое красное платье. Надела я его два раза и, если честно, скорее всего, выставлю на авито в ближайшее время. И не потому, что оно немодное или неактуальное. Дело в том, что каждый раз, смотря на него, я вспоминаю именно историю его покупки. Это был ноябрь 2022 года. Самый разгар моей неуверенности в себе, в работе, во всем. Мне предстояла командировка в головной офис, поездка в Германию и Голландию, встреча с большим количеством людей, в одночасье превратившихся из друзей в ... да неизвестно в кого. Я бесцельно бродила по торговому центру, не испытывая ни малейшей радости от необходимости покупки нового наряда. И платье цвета манифест появилось именно как знак моего протеста против всего того, что происходило тогда в мире, в стране, за ее пределами и в моей собственной жизни. Я бы не назвала эту покупку импульсивной, но негативных эмоций от нее не меньше.

Еще пример. У меня есть кофта-летучая мышь от очень дорогого испанского бренда. Вещь куплена в Праге в 2019 году. До сих пор, надев ее, я чувствую себя королевой. И люди обрачиваются. Мне приятно даже просто подержать ее в

руках, наводя порядок в шкафу. Все потому, что та поездка была на нашу годовщину свадьбы и мы прекрасно провели время, а я с огромным удовольствием сходила в местный молл на шоппинг. Такие истории сопровождают весь мой гардероб. И, поверьте, в нем нет ни одной позитивной истории, связанной с импульсивными покупками. Что же нам, бедным и несчастным делать? Как остановить импульсы и при этом не чувствовать себя обделенной и несчастной?

Расскажу о своем личном опыте:

1) Да, экономика должна быть экономной. Но пересмотр бюджета и его тщательное планирование никто не отменял. Особенно это, друзья мои, касается трат, связанных с домом и продуктами. Помните, что закупка продуктов и расходных товаров для дома впрямь еще никому не вредила, также как и составление списков перед походом в магазин. Не забывайте добавлять в списки какую-нибудь мелочь лично для себя.

2) Удалите приложения маркетплейсов. Пользуйтесь их сайтами и только по необходимости. Помните, что приложения используют механизмы контекстной рекламы и каждый день высылают вам уведомления о супер ценах на то, что вам, собственно, не очень-то и нужно, но уж очень хочется купить. Вместо того, чтобы пользоваться приложением, отложите на сайте в избранное то, что вам понравилось. Подождите неделю. Посмотрите на эту вещь опять без назойливых напоминаний маркетплейса о том, что она подешевела: "было рубль, стало два". Запало в душу так, что хочется ку-

пить? Внесите в список обязательных покупок с зарплаты.

3) список "куплю с зарплаты". Нельзя оставлять себя без хотелок. Ни в коем случае. Лучше заключить договор: я себя люблю и очень хочу себя побаловать. Но сейчас у меня нет возможности это сделать. Далее два пути: я получаю зарплату и изначально вношу в список трат определенную сумму, на которую я иду в магазин и себя балую, неважно чем. Это у кого с импульсами совсем плохо. Мне больше по душе другой вариант: я выбираю (см п.2) вещь, которая мне запала в душу. Не нужна, потому что что-то порвалось или протерлось, а именно запала в душу. И покупаю ее с зарплаты. Безоговорочно и без чувства вины. Потому что себя надо радовать.

И поверьте человеку, разговаривающему со своими нарядами в шкафу, это работает. Каждая вещь, купленная не импульсивно, а по любви и по расчету, действительно приносит радость. Каждый день.

Любите себя, слушайте себя и радуйте себя как можно чаще.

# Покупаешь – покупаешь, а счастья нет

Давайте разбираться.

Мой дражайший супруг – человек великого ума и проницательности. Буквально вчера он произнес одну фразу, которая послужила толчком к серьезным изменениям в моем мышлении и сознании.

Обо всем по порядку. Мы – обычная среднестатистическая семья. И, как в обычной семье, я, будучи женщиной, иногда позволяю себе некие неразумные траты, а муж мой, как настоящий мужчина, по этому поводу бурчит. Я несколько раз говорила, что не желаю слушать его бурчания, и вот вчера, после очередного рейда шоппинга, он наконец-то произнес очень и очень важные слова: "Знаешь, почему я бухчу, когда ты покупаешь себе что-нибудь? Я бы не ворчал, если бы каждая покупка доставляла тебе радость, а ты купишь, а потом опять ходишь и ворчишь".

Каждая покупка должна доставлять радость. Причем не сиюминутную, плавно переходящую в ощущение стыда, что ты потратилась на себя, а не на детей или дом. А смотришь на вещь, носишь ее (мажешь, шнуруешь, застегиваешь – неважно) и испытываешь радость. И тут сразу вспомнился почтальон Печкин, которому для хорошего настроения и мира с

собой нужен был велосипед. Так ли это? Стал ли он после покупки велосипеда добрее? И где он, мой личный велосипед, который сделает меня мягче, добрее, нежнее и более удовлетворенной жизнью?

Я стала размышлять. Бывает, знаете ли, у людей такое состояние. Состояние задавания вопросов и поиска ответов на них. Какие же вопросы я перед собой поставила:

Давно ли я последний раз радовалась? Так что б искренне. Не потому что вроде как надо (премию дали, например, а нам ипотеку гасить, за отдых вносить итд итп). Радовалась без "но". Ответ оказался неутешительным – радости без "но" не так чтоб уж и много. Но кое-что накопалось.

Насколько радость без "но" связана с финансовыми расходами? Связана, да, но косвенно. Например, я купила себе прекрасный купальник. Выбрала именно тот, который я хочу. И теперь я буду чувствовать себя на пляже королевой. Без "но". Надеюсь. Вспомнилась другая радость без "но". Уже второй год ко мне в полной мере вернулось обоняние (да, мой хрупкий организм дал такой сбой, что пришлось без обоняния жить долгих три года) и я чувствую запах распускающихся цветов и свежей травы. И я очень счастлива.

Отправляясь в магазин, насколько передо мной стоит установка порадовать себя? Смотрясь в зеркало в примерочной, вижу ли я человека, который испытывает радость? Вот далеко не всегда. И обычно эти вопросы задвигаются подальше, потому что: есть ограничения по времени, ограничения

по бюджету, четкое понимание, что есть необходимость купить ту или иную вещь.

Теперь я всегда буду смотреть на шоппинг только под таким углом: я инвестирую средства исключительно в радость. Не в тряпки, а в эмоции. Чего и вам желаю.

# Экономика должна быть экономной

Я ненавижу экономить. Экономия – мой идейный враг. Но зарплате и начальству этого не объяснишь. И ценам в магазине тоже. Да даже если бы можно было, мою проблему это бы не решило. Зато можно научиться правильно тратить деньги. Знаете, я обратила внимание на интересный факт: когда тратишь даже существенную сумму денег на что-то важное, например, в этом месяце я наконец-то решилась на сложнейшее удаление зуба, непонятно как затесавшегося в моей десне, то ощущения траты денег нет, это здоровье, это важно. И когда нет ощущения какой-то вины, боязни, что денег не хватит, их реально хватает. А когда покупаешь что-то не очень нужное, потом чувство того, что денег может не хватить, преследует неотступно и начинаешь судорожно считать дни до заветного аванса, хоть умом понимаешь, что доживешь до него без проблем. У моего мужа таких метаний не бывает никогда. И я решила присмотреться и понять, почему.

В отличие от меня он: первое, не боится тратить деньги, и, второе, не подвержен импульсивным покупкам. И я сделала, может, немного странный вывод, но все же: страх управляет распоряжениями на моей банковской карте. Корни его, есте-

ственно, лежат в столь всеми нами любимом детстве из 90х, и он определяет мое полнейшее неумение планировать бюджет. Какие страхи мы имеем и как они трансформируются в современные реалии: неуверенность в завтрашнем дне – стремление делать запасы, покупать продукты впрок. Я ради интереса прикинула: я съездила в Глобус и вернулась с полной машиной продуктов. Сократило ли это количество моих заказов на неделю? Нет. Вывод: если и ехать закупаться в гипермаркет, то с другими целями и составлять совершенно другой список, а также смириться с тем, что эта поездка ничего общего с экономией бюджета на имеет – просто захотелось потусить в большом красивом магазине. Страх номер 2: дефицит. Из него растет наше стремление что-то купить со скидкой, забарахлить дом, хранить зимние сапоги прошлого века, иметь миллион вещей ширпотреба вместо нескольких, но хорошего качества. Нам спокойно, когда вокруг много всего. Это дает нам иллюзию изобилия, сытости и защищенности. Ключевое слово здесь "иллюзия". Я не призываю к минимализму, я первая проголосую за того президента, в чьей программе будет "даешь каждой женщине по 20 пар туфель, и это только на лето". Только вот захламленные купленной под влиянием импульса дешманской одеждой и обувью полки не принесут покой, ведь посыл для покупки неправильный: страх. А распродажи на самом деле – замечательная вещь, если к ним грамотно подойти, особенно если дело касается детей и, скажем, зимней обуви. Охотиться на

скидки не потому, что, лишь бы взять – ведь со скидкой, а караулить конкретную вещь.

Если избавиться от страхов, рационально и с умом подходить к расходам, покупки будут не только нужными, но и доставлять нам самое главное: положительные эмоции как в процессе шоппинга, так и после него. А еще чуть-чуть останется – себя любимую порадовать и похвалить.

# Разбор личности

Не стоит оставлять женщину одну дома, особенно когда ей нечем заняться. Заметка о стиле.

Достаточно давно я стала замечать, что меня не устраивает мое отражение в зеркале. Все знают, насколько это вредно для здоровья и душевного равновесия. Расскажу, в чем это проявлялось и какие шаги я предприняла, чтобы исправить ситуацию.

Первое: осознание проблемы и того, что никакими уговорами и оправданиями проблема не уйдет. Идти с такой проблемой к близким бесполезно, ведь они же близкие и любят тебя такой, какая ты есть. Это вопрос именно любви к себе и решать проблему нужно самостоятельно.

Второе. Осознав проблему, я разбила ее на части: что конкретно меня не устраивает. Выяснилось, что все: фигура, прическа, гардероб. Шаг один и шаг два отняли у меня много времени. Дальше – стало проще. Фигура: мне было некомфортно в моем виде, даже не в весе, а именно внешний вид меня не устраивал. Решение – ищем и находим тот конкретно вид тренировок, который сформирует ту фигуру, которая мне нужна. На это ушло почти два (!) года. И на поиск, и на тренировки. И знаете, четкое осознание того, что ты хочешь от себя – самый большой вызов себе и в то же время самая большая мотивация.

Прическа. Я очень долго не решалась коротко постричься, потому что мои волнистые волосы упорно не ложились в ту стрижку, которую я бы хотела видеть у себя на голове. Но и этот вопрос долгим и тяжким трудом был решен. Тут и поиск мастера, и, самое страшное, объяснение мастеру, чего ты хочешь, а дальше поиск компромисса между тем, чего хочется и тем, что можно сделать на своих волосах, не испортив их. При этом получившийся результат должен был лежок в уходе и укладке. Сложно. Но можно.

В параллели в этом началось самое интересное: работа со своим гардеробом. Я много смотрела роликов, читала статьи, ходила по магазинам. Хотелось быть модной, при этом не став смешной. Первое время получалось лишь стать смешной, потому что внутри постоянно бушевал внутренний конфликт: я ж еще молодая и уже даже красивая, с хорошей почти стандартной фигурой, почему же все, что я примеряю, мне не идет??? Зудело про возраст и контраст между внешним и внутренним ощущением. Ситуация казалась безвыходной. На помощь опять пришло чтение статей. Что я для себя почерпнула из прочитанного: прежде чем отправляться на шоппинг или бороздить просторы маркетплейсов, нужно четко для себя понять: кто я и что я хочу транслировать своим внешним видом. Женственность? Сексуальность? Элегантность? Уверенность в себе? Не молодость или старость, а именно состояние души. Следующий пункт: понять, куда я чаще всего хожу и какой для этого нужен гардероб. Пункт

номер три: перебор собственного гардероба с целью нащупать те линии и цвета, которые отвечают поставленным выше целям и взять их за основу. Безжалостно отложить и отбросить все в шкафу, что доставляет дискомфорт. Одежда – это лишь способ выражения себя, а не самостоятельный элемент жизни. Пункт номер четыре: определить свой тип внешности и ее достоинства и недостатки. Естественно с последним лучше идти к стилисту, но я справилась сама. Каким образом? Несмотря на все свои метания и конфликты, я хорошо "вижу" цвет и сочетания. Про цвета, знаете, что меня вдохновляет? Созерцание природы. Она уже давно придумала все сочетания за нас. Нужно их просто увидеть. Едете куда-нибудь, не сидите в телефоне – смотрите по сторонам. С фасонами хуже. Тут мне на помощь пришла теория Дэвида Кибби об архетипах внешности. В интернете полно информации по ней, также можно он-лайн пройти самые разнообразные тесты по определению своего архетипа. Я сделала несколько и стала потом отсматривать фотографии женщин своего типажа в различных вариантах одежды, а также внимательно читать рекомендации стилистов по подбору именно фасонов одежды, а также некоторые коррекционные лайфхаки, чтобы подчеркнуть достоинства внешности и скрыть ее недостатки.

Сегодня я почувствовала, что готова к самому основному шагу к достижению своей цели: к разбору своего шкафа. Оказалось, кстати, что все не так плохо. Мой гардероб напол-

нен четко в соответствии с наполнением моих дней. Одежды в стиле кэжуал в нем ровно в два раза больше, чем формальной. И в нем присутствуют фасоны, которые я определила, как подходящие для себя по теории Кибби. И действительно, вещи этих фасонов сидят на мне лучше и лучше комбинируются между собой, чем вещи, которые в эти фасоны не вписываются. Согласно тестам, я Драматик-Классик (гармоничное сочетание Инь и Янь с уходом в Янь). Мои фасоны: четкие линии, геометрия, гармония, возможная легкая асимметрия и контрасты. Самым невероятным подтверждением теории стала, как ни странно, моя обувь. Все туфли, ботинки и сапоги с четкими квадратными каблуками и квадратными или треугольными носами идеально смотрелись подо все. Отдав дань моде, я некоторое время назад приобрела несколько пар с круглыми носами (вида мери-джейн), и в моем конкретном случае они совершенно не идут. Какие я для себя сделала выводы:

1. Разбор гардероба – время не потраченное впустую – это инвестиции в себя и в свой бюджет.
2. Во время разбора нужно перемерить все со всем. Простые примеры: укладываю джинсы безумно идущего мне фасона с базовой футболкой цвета сливок и серым пиджаком. На низ – туфли. Чего-то не хватает. Из темных закоулков выуживаю бежевый ремень, купленный сто лет назад к конкретному платью. И все. Образ сложился.

Красивая атласная юбка в бельевом стиле сложного кроя

и длины. Под нее несколько вариантов верха. Думаю: например, иду я в театр летом – надеваю те самые туфли с треугольным носом, все прекрасно. Иду зимой или ранней весной – надеваю высокие сапоги. Вы даже не представляете, чего мне стоило уговорить себя надеть сапоги под юбку, которая скрывает голенище. Мне всегда казалось, что это неправильно. Но блин, как это красиво. Далее вопрос со звездочкой: иду в театр в то время, когда в сапогах уже жарко, а в лодочках еще холодно. Помню, что ботильоны "режут" ноги (померила – факт). Надела лоферы. Плоский ход под классическую юбку. Первая мысль – укоротят ноги. Ничего подобного. Идеально. Не эти конкретные лоферы, но в блокнотике заметка – докупить именно классические лоферы квадратной формы в нейтральном темном цвете. Понимаю, что они и под юбку-карандаш сложной длины пойдут (по особенностям моей пропорции тела), и под брюки, и под джинсы.

3. Фотографируйте все понравившиеся сочетания. У меня теперь есть папка: "смотреть, когда нечего надеть". Только вывалив весь шкаф и перемерив все со всем, понимаешь, что сочетаний полно и надеть реально есть чего.

4. Давным давно она моя подруга рассказала мне, как она ходит в магазин за одеждой. Я думаю, так многие. И я тоже. Покупаешь понравившуюся вещь. Потом думаешь: чтобы ее носить, мне нужны еще туфли, сумка и пальто. А потом все это висит в шкафу по той простой причине, что больше ни с чем это все не сочетается. Так вот действовать надо от об-

ратного. Результатом моего разбора гардероба стал небольшой список, всего четыре позиции, чего мне в этом гардеробе не хватает. И, идя в магазин, я уже четко буду искать ту вещь, которая впишется в имеющийся гардероб (шпиргалка, помним, в папке "смотреть, когда нечего надеть"), украсит его и поможет составить новые образы.

5. База. О базе твердят все, кому не лень. И она действительно должна быть и действительно из качественных, актуальных вещей, которые идут именно вам. Ее всегда можно разбавить акцентными вещами, аксессуарами и даже макияжем. Кстати, в описании своего архетипа по Кибби я почерпнула массу полезного и по тому, как красить такой тип лица, поняла свои ошибки.

6. Самое главное: ничего не бояться, особенно ухода от общепринятых стандартов. Ведь набор трендовых вещей не подчеркнет личность, личность подчеркнет "загадка", которая у каждой из нас "неприменно своя". Я могу, например, сознаться, что покупаю рубашки на работу только в мужских магазинах. Потому что именно в мужских рубашках присутствует нужная мне геометрия. И теперь я не боюсь, как писала ранее, ни классических юбок с плоским ходом или сапогами, ни широких штанов. Также я перестала бояться носить бижутерию.

Напоследок. Женщина должна нравиться себе в зеркале всегда: и утром спросоня, и в декрете, и на прогулке с ребенком, в хоум офисе и в обычном офисе. Заведите эту полез-

ную привычку – нравиться себе, и сборы на любое мероприятие, будь то детский день рождения, театр или просто поход в гости, не будут больше отнимать силы, время и деньги.

### **Вы свечку не держали, или сексу в жизни быть**

Прочитала заметку о том, что мужчина весьма посредственной внешности, далеко не юного возраста и очень стесненного кошелька привлекает в свою не первой чистоты и удобства постель толпы особей противоположного пола всех совершеннолетних возрастов и наружностей. Автор также грустил о том, что ситуация не зеркалит, и женщины, в особенности не юного возраста и не огненной внешности, да даже и огненной, шансов на такие амуры фактически не имеют.

Мне лично кажется, что ситуация выглядит не совсем так. Наше свободное, демократическое и равноправное общество (ирония, если что) активно навязывает своим членам стереотип, что мужчина, у которого много женщин, – молодец. Альфа-самец. Мужская полигамность – это норма. Мужская верность не является добродетелью. Среднестатистический мужик, говоря о верности жене или подруге, будет вызывать скорее сочувствие в коллективе себе подобных и пожелания отправиться к определенному врачу, чтобы подправить свое мужское здоровье и снова отправляться осчастливливать всех алчущих женщин. Но я больше чем уверена, что большинство несвободных мужчин, говоря о своей левой активности, лукавят от слова совсем, отдавая дань обществу. Свободные мужчины лукавят еще больше,

втайне завидуя тем, чьи постельки регулярно согреты одной и тот же женщиной.

Давайте теперь разбираться с женщинами. В тетки записываться никто не спешит, благо современная косметическая наука позволяет и в 40, и в 50 выглядеть привлекательно. Общество сглотнуло тот факт, что матери больше не тетки, а эти, милфы. Общество также готово принять, что женщины забальзаковского возраста могут быть вполне достойными конкурентками 20-летним девочкам. Но. Общество по-прежнему считает всех женщин, активно интересующихся постельными приключениями, будь ты совершеннолетняя девчонка или возрастная тетка, девицами легкого поведения. Женская ветренность – порок. Женщина должна хранить святую верность своему (гипотетически) гуляющему мужу, или потенциальному ухажеру, даже если его нет. И неважно, что женщине уже палтос, у нее выросли дети и даже внуки, мужа она давно выгнала, и просто хочет развлечься. В любом случае она – женщина с низкой социальной ответственностью. Не хочешь прослыть такой – гордое одиночество с котами тебе в помощь. Поэтому, как вы уже поняли, когда незамужняя женщина средних лет на голубом глазу заявляет вам, что она ни-ни и никогда и ни за что, и плевать, что на люстре трусы висят, они там сохнут быстрее, возможно, она лукавит.

# 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.