

Светлана
Мельникова

СВЕЧЕНИЕ ЛИЦА

ПРАКТИКИ
САМОМАССАЖА
ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО
И ВНЕШНЕГО
ПРЕОБРАЖЕНИЯ



Аэробика для лица

Светлана Мельникова

**Свечение лица. Практики
самомассажа для внутреннего
и внешнего преображения**

«ЭКСМО»

2026

УДК 613.4
ББК 51.204

Мельникова С. В.

Свечение лица. Практики самомассажа для внутреннего и внешнего преображения / С. В. Мельникова — «Эксмо», 2026 — (Аэробика для лица)

ISBN 978-5-04-250022-0

Красота женщины рождается не только в отражении зеркала. Она начинается глубоко внутри — в любви к себе, в спокойствии души, в умении чувствовать жизнь и наслаждаться каждым ее мгновением. Именно тогда взгляд наполняется светом, движения — мягкостью, а лицо начинает сиять естественной красотой. Эта книга — больше, чем забота о коже. Это нежное путешествие к себе настоящей: наполненной, гармоничной, уверенной и по-настоящему прекрасной. Всего 5-10 минут в день помогут вам превратить обычный уход в особый ритуал любви к себе. Тепло ваших рук, любимый крем, простые упражнения, аффирмации и практики заботы постепенно помогут снять следы усталости, вернуть коже тонус, а душе — легкость и вдохновение. Эта книга поможет вам: - сохранить молодость и естественное сияние лица; - уменьшить отеки и разгладить напряжение; - наполниться внутренней энергией и спокойствием; - почувствовать свою женственность и уникальность; - снова увидеть в зеркале счастливую женщину, которая светится изнутри. Позвольте себе остановиться среди суеты. Подарите себе внимание, нежность и заботу. И тогда однажды вы заметите, как вместе с лицом начинает сиять вся ваша жизнь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.4
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-250022-0

© Мельникова С. В., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Мельникова Светлана
Свечение лица. Практики самомассажа
для внутреннего и внешнего преображения

Издано при содействии Светланы Викторовны Мельниковой



Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Sveta Lagutina, Designua, Neokryuger, ChipVector / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



© Мельникова С.В., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Париж. Лувр. Наблюдаю перед собой особое сияние глаз, взгляд, от которого не могу оторваться. Замираю на мгновение. Прихожу в себя и понимаю, что стою перед шедевром Леонардо да Винчи «Мона Лиза». И тут меня осенило – вот что им поможет!

В Париж я приехала на конгресс косметологов, посвященный профилактике старения и методам естественного омоложения лица – искала новые способы помочь моим пациенткам продлить их молодость. Уже 15 лет они приходят ко мне, чтобы разгладить морщины, повысить тонус и эластичность кожи, подтянуть овал лица.

Современная косметология позволяет все это сделать на высшем уровне. Но она не будет работать – точнее будет, но недолго, – если не продолжать заботиться о коже каждый день. Регулярный и совсем несложный домашний уход позволяет любителям аппаратных процедур получить гораздо более устойчивый и выраженный эффект, а нелюбителям – сохранять свою красоту как можно дольше, избегая косметологических вмешательств.

Поэтому я решила разработать комплекс несложных упражнений, а именно самомассажа, который легко было бы встроить в ежедневную рутину и поддерживать красоту и молодость лица самостоятельно, без дополнительных вложений и рисков.

Но кое-что продолжало меня беспокоить. Мне не хотелось превращать свой метод в очередную скучную последовательность упражнений, которая оседает на полке после пары попыток. Мне хотелось сделать из этого настоящее празднование своей красоты, маленький ежедневный ритуал. Ведь красота – это не только про морщинки или форму скул, это нечто гораздо большее.

Я вспоминала некоторых пациенток, которые, несмотря на всю свою внешнюю красоту, цепляли меня своим холодным, металлическим взглядом. Мне так хотелось помочь им его растопить! Казалось, что им не хватает какой-то жизненной искорки, которая позволила бы их красоте расцвести в полную силу. Добавить блеска их глазам!

И вот я стою у «Моно Лизы». Лучистый взгляд женщины на картине проникает глубоко в меня, цепляя своей таинственностью струны моей души. И я понимаю – невозможно сиять красотой и выглядеть моложе своих лет, не наполнившись изнутри!

Я четко увидела связь: свечение лица возможно только тогда, когда ты светишься изнутри, если есть энергия и блеск в глазах. Настоящая молодость – это не только подтянутое лицо, но и наполненность души энергией счастья и красоты, уверенностью и умением жить здесь и сейчас. Именно это позволяет сохранить ощущение молодости, что в свою очередь транслируется в окружающее пространство как свечение кожи красотой и молодостью.

И тогда я решила усовершенствовать свою программу, объединить работу с внешним и внутренним: с одной стороны, техники самомассажа и ухода за кожей, а с другой – техники заботы и наполнения энергией. Так появилась книга, которую вы держите в руках.

В ней я постараюсь рассказать доступным и простым языком все, что вам необходимо знать о коже, и дать рекомендации, как в домашних условиях подтянуть овал лица и стать краше и моложе своих лет. А также подскажу, как правильно выбрать кремы и уходовые средства, чтобы они эффективно помогали ухаживать за кожей лица и шеи, превращая вас в прекрасных принцесс. Вместе мы разберемся, как сохранить свежесть и цветущий вид в домашних условиях.

За долгие годы своей профессиональной практики я консультировала более 2000 женщин, и чаще всего они оправдывали отсутствие ежедневного ухода нехваткой времени и денег. Поэтому я подобрала упражнения, которые просты в своем исполнении и не требуют целых полок косметики. Понадобится только 5–10 минут в день, тепло ваших рук, желание быть привлекательной и самый обыкновенный крем для лица.

Они легко и быстро встраиваются в повседневную жизнь. Их можно выполнять в ванной, комнате, на террасе – в любом месте, где вам комфортно и радуется ваша душа. А если душа не радуется, мы придумаем, что с этим сделать, как направить ваше намерение: быть молодой и красивой, засветиться снаружи и изнутри.

Самомассаж поможет сохранить молодость, профилактировать и вернуть утраченную красоту, разгладить лучики-морщинки, предотвратить появление второго подбородка и брылей, подтянуть овал лица, улучшить цвет и качество кожи. Самозабота поможет вспомнить о себе, наполнит счастьем, радостью, нежностью, уверенностью в себе и легкостью, добавит в вашу жизнь состояние игры и интереса, из которого захочется творить и любить.

Великая Коко Шанель говорила: «В 20 лет у нас лицо, которое дала нам природа, в 30 лет – которое нам вылепила жизнь, а в 50 лет – которое мы заслужили». Я предлагаю последовать ее совету и начать помогать природе прямо сейчас, чтобы сохранить вашу красоту как можно дольше. Чтобы даже через 10, 20, 30 лет вы выглядели моложе своего возраста. Найдите немного времени на себя и наполнитесь Свечением! И мудрость прожитых вами лет и жизненный опыт будут отражаться только в вашем лучистом взгляде.

Вы прекрасны, не забывайте об этом ни на секунду!

Свет вашей красоты

Моя авторская программа сочетает в себе заботу за лицом в виде простых и эффективных массажных техник с практиками, наполняющими вас энергией и прекрасным настроением. Она поможет позаботиться о себе не только снаружи, но и изнутри.

Опережая вопрос, можно ли ограничиться массажем, исключив остальные практики, отвечу, что можно! Эта книга – хорошая база, основа для поддержания качества вашей индивидуальной и неповторимой кожи. Но чтобы полноценно раскрыть свое сияние, помочь себе засветиться красотой и молодостью, рекомендую все же пройти программу целиком. И вот почему.

Представьте себе фонарь: он может гореть и сиять, светить очень ярко и на большие расстояния, а может едва-едва поблескивать, излучая совсем мало света. Я хочу помочь вам засиять на полную, но для этого необходимо работать сразу в двух направлениях. Сначала нужно привести в порядок поверхность стекла, начистить его до блеска – это наша работа с кожей, с поверхностью, с внешним. Но одного этого недостаточно. Если внутри фонаря разряженная батарейка, если внутренний огонь погас, то света, к сожалению, не будет. А значит, надо обязательно проверить источник, уровень энергии и подзарядить батарейку, если это необходимо.

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.