КРИСТИНА ГУНДЛАХ
психолог

18+

КАК ЖИТЬ, ЕСЛИ ТЫ СЛИШКОМ КРАСИВАЯ

маленькая книга
про непростые преимущества

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Как жить. Маленькие книги для решения больших проблем

Кристина Гундлах

Как жить, если ты слишком красивая. Маленькая книга про непростые преимущества

«Эксмо»

2026

УДК 159.92
ББК 88.52

Гундлах К. С.

Как жить, если ты слишком красивая. Маленькая книга про непростые преимущества / К. С. Гундлах — «Эксмо», 2026 — (Как жить. Маленькие книги для решения больших проблем)

ISBN 978-5-04-256229-7

Некоторые считают, что красивым жить легче, но можно отправить их почитать историю Елены Троянской. Побочные эффекты красоты: - повышенное внимание; - неловкие комплименты; - чужая зависть; - завышенные ожидания; - страх перестать быть красивой; - и ощущение, что окружающих интересует только твоя внешность. Психолог Кристина Гундлах с юмором рассказывает, почему красота может стать не только преимуществом, но и источником тревоги, чужих фантазий и абсурдных ожиданий. Она объясняет: - почему красивые женщины часто становятся заложницами собственной внешности; - как комплименты могут незаметно превратиться в зависимость; - почему окружающие нередко влюбляются не в человека, а в придуманный образ; - как перестать жить ради чужих взглядов и включить собственное ВАУ (внутренняя автономная уверенность). Эта книга для всех, кто хотя бы раз пытался соответствовать чужим представлениям о красоте. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-256229-7

© Гундлах К. С., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Вступление: 7
Часть 1 8
Глава 0 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Кристина Свеновна Гундлах
Как жить, если ты слишком красивая
Маленькая книга про непростые преимущества

© Кристина Гундлах, текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2027

Вступление: Предупреждение перед чтением

Внимание! Ты держишь в руках объект повышенной эстетической опасности. Прежде чем перевернуть страницу, убедись, что ты находишься в стабильном эмоциональном состоянии, а рядом нет людей с острой аллергией на чужое совершенство.

Автор официально снимает с себя любую ответственность за:

– внезапные приступы неконтролируемого самолюбования при взгляде в витрины магазинов;

– образование стихийных очередей из ухажеров, мешающих тебе дойти до кофейни за матчей;

– стремительные карьерные взлеты, которые злые языки спишут на красивые глазки, хотя мы-то с тобой знаем, что дело в… ладно, глаза действительно потрясающие;

– непреодолимое желание засиять так ярко, что окружающим захочется надеть солнцезащитные очки.

Если в процессе чтения ты почувствуешь, что нимб начинает давить на макушку, – просто поправь укладку. Это помогает.

Тест. Достаточно ли ты красива, чтобы читать эту книгу?

Прежде чем мы перейдем к подробному анализу твоей неотразимости, тебе придется пройти строгий тест. Ответь на один вопрос:

Ты часто замечаешь, что при виде тебя мужчины забывают слова, а витрины отражают тебя ярче других прохожих?

А) Да.

Б) Иногда (когда я выспалась и челка легла как надо).

В) Я не уверена, но эта обложка очень подходит к моему маникюру.

Результат теста

Если ты выбрала любой вариант (или просто посмотрела на книгу и подумала: «Хм, любопытно»), поздравляю – ты невероятно красива.

Давай будем честными: если бы ты не соответствовала критериям, эта книга просто не попала бы тебе в руки. Она обладает встроенным детектором эстетики и находит своих владелиц по принципу квантового притяжения безупречности. Ты здесь. Ты прекрасна. Давай же начнем!

Секретные материалы и тесты – на моем сайте.

Часть 1
Как мир придумал красоту

Глава 0
История Кати, и почему я больше не могу молчать

Все началось с моей подруги Кати. Знаешь, есть люди настолько красивые, что рядом с ними даже майское утро в сосновом бору кажется бледной акварелью. Когда Катя заходила в комнату, казалось, будто люстры превращаются в софиты, а молекулы кислорода выстраиваются в очередь, чтобы просто коснуться ее щеки.

Катина мама поняла это первой еще во времена, когда дочь ходила пешком под стол. Пока нормальные дети весело ели песок на площадке и собирали волосами дачный репейник, маленькая Катя, спотыкаясь о кринолины и шлейфы, штурмовала детские конкурсы красоты.

Катя работала лицом всего на свете: от пюре из кабачков до кроссовок. Подростковый возраст прошел под диктовку кастингов, жестких диет и маминых «Держи спину, это наш билет на Патрики!». К двадцати годам Катя закономерно эволюционировала в востребованную топ-модель.

Апофеозом этого конвейера стал контракт с известным разработчиком нейросетей – ее идеальное лицо выдали за шедевр искусственного интеллекта. Реклама появилась на всех билбордах страны, правда, их пришлось быстро снять: водители так заглядывались на Катю, что количество ДТП выросло на 12 %.

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.