КРИСТИНА ГУНДЛАХ
психолог

18+

# КАК ЖИТЬ, ЕСЛИ ТЫ СЛИШКОМ КРАСИВАЯ

маленькая книга
про непростые преимущества

БОМБОРА
издательство

**Кристина Свеновна Гундлах**

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

Серия «Как жить. Маленькие книги для решения больших проблем»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74722851*
*Как жить, если ты слишком красивая : маленькая книга про непростые преимущества:*
*ISBN 978-5-04-256229-7*

## Аннотация

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.

# Содержание

Вступление: 6
Часть 1 9
Глава 0 9
Конец ознакомительного фрагмента. 11

# 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 закономер-

но 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.