

ЖЕНСКИЕ КНИГИ О ГЛАВНОМ



ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

*От улыбки
за лицом
и телом
До секретов
и улыбок
искусного
обольщения*

Элиза Танака
Женские секреты
со всего света

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182365

Женские секреты со всего света: Феникс; Ростов-на-Дону; 2004

ISBN 5-222-04866-7

Аннотация

Тренинг по развитию женской привлекательности. Приведены практические рекомендации по основным темам, имеющим важное значение в жизни каждой женщины: от ухода за лицом и телом до секретов и уловок искусного обольщения. Автор раскрывает секреты женского обаяния, красоты и чувственности, по крупицам собиравшиеся в течение многих лет в разных уголках мира.

Содержание

Часть 1	4
Глава 1	4
Глава 2	9
Глава 3	33
Глава 4	37
Глава 5	43
Глава 6	66
Глава 7	71
Глава 8	76
Конец ознакомительного фрагмента.	91

Элиза Танака

Женские секреты

со всего света

Часть 1

Обаяние по-вропейски

Глава 1

СИЛА ЛЮБВИ К СЕБЕ

Помните, как в детстве нас учили уважать маленьких и стариков, взрослых, которые нас окружали, как заставляли и вбивали нотациями уважение. А теперь попробуйте вспомнить: многих из вас учили любить сначала себя, а уж потом других. Не знаю, как вас, а меня, например, нет. Это уже потом, став взрослой и перечитав кучу литературы по психологии, я поняла, что научиться любить и уважать других можно, только если в первую очередь научиться любить и уважать себя. «А зачем это любить себя», – могут спросить многие женщины, которые привыкли класть свою жизнь на жертвенный алтарь, лишь бы было хорошо другим. Да хотя бы

потому, что женщина, которая не способна любить себя, никогда не сможет рассчитывать на чью-либо любовь.

Любовь к себе хорошей, к самой-самой уникальной и неповторимой рождает ни с чем несравнимую уверенность в себя. И еще уверенность в то, что этот удивительный, непредсказуемый, такой интересный и полный соблазнов мир специально создан кем-то именно для меня. Бережно возвращая и пестуя любовь к себе, как пестует любимую орхидею садовник, мы становимся мягче, нежнее, чувственнее. Обожая, прежде всего, себя мы привлекаем тех, кто рядом. Это как заразная эпидемия, как магнит, притягивающий железо. Вокруг нас тотчас образовывается некий ореол притягательности, который просто источает в мир флюиды: «Я люблю себя», «Я уверена в себе», «Да, я любима». В этом нет ничего удивительного. Чем больше вы любите себя, тем больше сумеете любить других. А если вы думаете, что окружающие этого не замечают, то глубоко ошибаетесь.

Очень даже замечают, потому что любовь к себе позволяет распахнуть душу навстречу окружающему миру и людям, живущим в нем, что в свою очередь дает женщине удивительный дар нравиться людям.

Как полюбить себя? Это совсем несложно. Просто не надо упускать для этого ни одной возможности. Начните с самого простого, с себя, считайте, что вы достойны всех знаков внимания, что самый лучший человек, с которым вас свела судьба, – это вы сами. Что именно вы отныне и навсегда до-

стойны самого лучшего к себе отношения. Если вы поверите в это, то окружающие вас мужчины тоже поверят.

Никогда не следуйте принципу: «А, и так сойдет», нет, не сойдет. Балуйте себя, доставляйте себе удовольствие, никогда не отказывайте в маленьких подарках и радостях, особенно в угоду другим. Вы никогда не замечали, насколько мы, женщины, бываем суровы по отношению к себе и во многом себя ограничиваем. В отличие от мужчин, которые никогда не склонны лишать себя удовольствий, мы стараемся больше давать, чем брать. Даем детям, семье, мужу, любимому другу, родителям. И чем больше даем другим, тем больше обираем себя. Такое поведение никуда не годится и необходимо срочно изменить его. Начать советую сегодня, а еще лучше сейчас. С элементарного. Оглянитесь вокруг, неважно, живете вы с кем-то или одна, важно то, чтобы ваш окружающий мир всегда был в порядке. Красота и гармония в доме успокаивают душу. Он должен быть таким же опрятным и красивым, как вы сами, как если бы вы жили вдвоем или ожидали каждый день прихода гостей. Не позволяйте себе разгуливать по дому в мятом халате или с растрепанными волосами. Даже наедине с собой не одевайте одежду, которая нелюбима или не идет вам. Очень часто, да вы наверно и сами замечали, что женщина, одетая как попало, очень быстро начинает относиться к себе снисходительно. И чем больше таких снисходительных мелочей, тем меньше становится оснований быть довольной собой. А там недалеко и до

склочности характера, раздражительности и вечной нелюбви ко всем и вся. Напротив, женщина, живущая в согласии с собой счастлива и более привлекательна для партнеров. Если женщина излучает радость и улыбается, если она уверена в себе, даже будучи только наедине с собой, она и в миру излучает сияние уверенности и притягивает к себе окружающих, как магнит.

Казалось бы такая мелочь: к приходу гостей мы достаем самую красивую посуду и угощаем их кофе и чаем из наших самых лучших чашек. Но разве вы чем-то хуже других? Пообещайте себе, что вы никогда не будете пить даже просто воду из этой старой выщербленной чашки. Выкиньте ее в мусор. Прямо сейчас. Пользуйтесь самой красивой посудой, какая у вас есть, самым лучшим вашим сервизом. Хватит все это беречь для гостей. Вы – сама гость и заслуживаете этого не меньше.

Позвольте себе любую прихоть: купите цветы или что-нибудь вкусненькое, что особенно вами любимо; если закончились духи, не ждите, когда придет день рождения и кто-нибудь их вам подарит. Не ждите, что кто-то сотворит вам радостное чудо, сами творите его для себя. Не ждите, ведь жизнь так быстротечна. Излучайте радость, довольство и счастье, заботьтесь о себе самой – вы на это вполне способны. Вы уже взяли на себя заботу о детях, муже, родителях. Относитесь к себе с тем же вниманием и любовью, с которыми относитесь к ним. Но главное, перестаньте ныть, жало-

ваться и жалеть себя. Толку от этого мало, а настроение себе испортите. Трудности и неудачи всегда можно преодолеть, если не поддаваться и не идти у них на поводу. Даже если вы допустили ошибку, ну скажите кто их не совершает, не стоит судить себя слишком строго или обвинять в бездарности. Принимайте себя такой, какая вы есть, просто считайте, что с вашим рождением мир приобрел еще одну уникальную личность. Умение жить в согласии с собой можно выразить всего одной лишь фразой: «Любите себя». Вот такая получилась у меня первая глава, но поверьте, без этого вступления просто невозможно следовать дальше. Если женщину, которая до сих пор чувствовала себя незащищенной, несчастливой, нерешительной, научить любить себя, она станет излучать такой огонь магнетизма, что сможет воспламенить любое мужское сердце.

Глава 2

О ЖЕНСКОЙ ЭЛЕГАНТНОСТИ

Говорить о женской элегантности довольно трудно, гораздо труднее, чем о мужской. Мужская элегантность никогда не бывает быстротечна, как женская мода, она классична и незыблема, как горная круча. Немного подумав о том, чему подчиняется наша элегантность, я выделила три критерия: возраст, время дня и обстоятельства. Что же элегантно и что модно или, перефразировав вопрос, – элегантно ли то, что модно? Ну, например, платье. Прелестный молодежный фасончик на девушке выглядит классно! А если его надеть на сорокалетнюю женщину? Думаю, будет выглядеть смешно. Стало быть и прелестный фасончик, и платье здесь совершенно не при чем. Представьте, что мы наливаем вино в несколько различных по форме бокалов, жидкость сразу принимает форму этих сосудов. Так и платье, принимает форму тела, которое оно облегает. Но мы же не станем пить вино из пузатых коньячных бокалов, для этого существует винный бокал, так и платье, будет ли оно красиво смотреться на неподходящей по форме фигуре? Вы согласитесь со мной, что одежда должна соответствовать фигуре, возрасту, обстоятельствам и среде. Женщины творческих профессий могут позволить себе яркую экстравагантность, деловая бизнес-леди – нет. Вы же не оденете на свадьбу джинсы, наоборот, ва-

ше платье будет очень нарядным. Отправляясь на свидание с женщиной, вы же не оденете строгий деловой костюм, наоборот, вы будете стараться придать своей одежде ореол романтизма и изящности.

Так стоит ли становиться рабом моды и слепо следовать за ней. Я считаю, что важнее следовать ей таким образом, чтобы она служила моим интересам. Современная мода ведь очень гибка и это прекрасно; она не должна жестко диктовать вам свои правила, она должна только советовать и рекомендовать основные тенденции.

Быть элегантной – означает найти свой неповторимый индивидуальный стиль. Но чтобы найти его, нужно внимательно изучить сильные и слабые стороны своей внешности. Отказ от одних фасонов и цветов в пользу других – уже хороший шаг навстречу своей элегантности.

И совершенно недостаточно просто взглянуть на себя в зеркало. Глядя на себя, мы вольно или невольно выпрямляем спину, подтягиваем попку и втягиваем живот, да еще и норвим стать в какую-нибудь эффектную позу. Кстати, психологи утверждают, что большинство из нас так и поступает. Знаете, почему мы чаще всего ошибаемся в выборе наряда? Потому что одеваем не себя, а свой созданный или выдуманный образ, так мало имеющий что-то общее с действительностью. А что из этого получается? Наверняка вам часто приходилось встречать женщин (грубо говоря стареюще-молодящихся теток) одетых чересчур смело, не по возрасту, слишком

экстравагантно или излишне традиционно. И дело совсем не в отсутствии вкуса. На другой женщине этот же наряд смотрелся бы идеально.

Мы часто произносим фразу «У нее свой стиль», особенно по отношению к женщине, которая одевается не только в соответствии с повседневной модой, но и с учетом своей внешности, вкуса и так далее. Собственный стиль очень важен только при одном условии: если он не является глупой копией чего-то чужого, не соответствующего вашей индивидуальности и вашему внутреннему состоянию. Выбрав свой стиль, вы оградите себя от ненужной траты денег на бессмысленные вещи, которые мы часто покупаем только потому, что все подружки это купили, или потому, что такой же наряд великолепно смотрится на любимой поп-певице.

И самое главное, – только хорошо подобранный свой и индивидуальный стиль дает ощущение свободы и уверенности в себе. Когда мы одеты в идеально подходящий нам наряд, мы раскованны, чувственны, кокетливы, нам присуща некая томность движений и веселое настроение. Мы не просто элегантны, обаятельны и стильны, мы уверенно шагаем по жизни величественной походкой королевы. Элегантно подобранный стиль одежды позволяет нам излучать тот шарм, на который так падки мужчины.

Простого рецепта, как найти свой стиль, к сожалению, не существует. Но не стоит огорчаться, вспомните ситуации, когда вам чаще всего доставались комплименты или одоб-

рительные взгляды мужчин на улице. Если в этих нарядах вы великолепно смотрите и это замечают окружающие вас люди, возможно, что это и есть ваш стиль. Некоторые следующие советы помогут вам разобраться в этом вопросе.

Во-первых – это платья. Советую при выборе всегда предпочитать качество количеству. Лучше иметь одно платье безупречного качества и покроя, чем несколько посредственных. Уверенность в платье придаст вашим манерам легкость и непринужденность, что никогда не останется незамеченным. Если ваш гардероб слегка ограничен, отдавайте предпочтение следующим тонам для зимы: черный, серый, темно-синий или темно-зеленый, красный или пастельные тона голубого, зеленого и розового оттенка; для лета – любые яркие оттенки и набивные ткани.

Черное платье. Его необъяснимая магия длится от одного сезона моды к другому и никогда не иссякает. Его носили, носят и будут носить. Оно к лицу и восемнадцатилетним девушкам, и женщинам восьмидесяти лет. Это идеал. Вы можете носить его и днем, и вечером – оно всегда сексуально.

Может быть, вся эта магия происходит от того, что черный цвет стройнит любую фигуру. А может быть потому, что он подходит практически для любого случая, выглядит изысканно, не подвержен сезонности и никогда не выходит из моды. К тому же на черном так исключительно хорошо выглядят драгоценности. На фоне черного платья они всегда только выигрывают, какого бы ни были цвета или формы.

Я, например, обожаю черный цвет. А в черном платье (даже признаюсь – у меня их много) чувствую себя как в никаком другом: стройной, элегантной, стильной. К тому же к черному платью подходят пояса, туфли, косынки, шали, сумки самых различных цветов. С черным сочетаются все цвета: красный, белый, розовый, желтый, синий, голубой, бирюзовый, коричневый и т. д., и т. д., и т. д.

Но если маленькое черное платье нарядно и элегантно, то вечернее из бархата или тяжелого шелка просто великолепно. Я вам его настоятельно рекомендую.

Что касается повседневного платья, то вы должны выбрать такой фасон, чтобы его можно было носить и утром, и вечером, и даже во время ужина в ресторанчике. Еще Коко Шанель говорила: «Если в платье, которое висит в вашем шкафу, нельзя появляться в театре, почему оно до сих пор висит?». Повседневное платье может быть прямым или в складку, длинным или выше колен. Оно может быть вязанным, шерстяным или трикотажным, шелковым или из джерси. Главное, чтобы платье подчеркивало ваш стиль и ваш образ и, конечно, было элегантно. Выбор цвета пусть определяет ваш вкус.

Костюм – основа гардероба и хорошо, если он будет у вас не один, а несколько. Варьируя тона, добавляя блузки или джемпера, вы сможете составить дополнительные комплекты. Отдавайте предпочтение однотонным костюмам, тогда вам будет легче ввести в наряд дополнительный по цвету эле-

мент: яркую блузку, жилет, свитер или шарф. Вы с успехом добьетесь того, что каждый раз ваш внешний вид будет совершенно новым и другим. Во-первых, однотонность стройнит, во-вторых, яркое пятно около шеи привлекает внимание к лицу. И совсем не обязательно иметь костюм, выдержанный только в одном цвете. Поиграйте с оттенками одного и того же цвета и вы добьетесь эффекта однотонности, что сделает вашу фигуру длиннее и стройнее. К тому же это очень элегантно и изысканно. Если вы надели черный костюм, то можете использовать яркий шарф или блузку с ярким воротничком. Вспомогательный цвет может быть любым – от желтого до ярко-синего и красного. Но какой-бы цвет вы ни выбрали, блузка должна быть закрыта пиджаком. Прекрасно сочетаются с костюмом и топики, например, я надеваю белый к черному и наоборот.

Очень элегантно выглядит блейзер и юбка или брюки. Можно, например, надеть яркий блейзер поверх черного свитера и черных брюк. Классические костюмы могут быть из твида, джерси, шерсти, саржи или трикотажа. Для вечера прекрасным выбором будет костюм из бархата от темно-красного, синего до черного цвета. В дневное время можно также использовать бархат, но более нейтральных тонов, такие, например, как краски осени. К нему идеально подойдут блузки из зеленого, коричневого или рыжего шелка.

В моем гардеробе всегда найдется место брюкам и джинсам. Брюки могут быть разных фасонов: от классических

(они особенно хороши для стройных и высоких женщин) до вечерних из атласа или шелка. Ну а джинсы – это просто классика, разве можно представить себе отдых без этой удобной и даже очень стильной одежды. Их носили, носят и будут носить все – от маленьких до взрослых.

На мой взгляд, пальто просто обязано поселиться в женском гардеробе. Более элегантной одежды трудно представить. Пальто можно выбрать слегка спортивного покроя, с поясом или без, шерстяное или кашемировое, красного, бежевого, темно-зеленого и коричневого цветов. А можно более классическое, нарядное. Я, например, очень люблю черное из кашемира, прямого покроя и очень длинное. Оно не только суперэлегантно, но и великолепно стройнит фигуру. Хорошо иметь в гардеробе также куртку, пончо (они особенно модны) или классический плащ. Выбор – дело вашего вкуса и во многом образа жизни. Ну а покупка шубы или дубленки зависит, как это ни жаль, только от нашего кошелька.

Я не знаю ни одного предмета нашего гардероба, который так изысканно и элегантно подчеркнул бы нашу ножку. Обувь особенно важна для женщины, если учесть, что ножки всегда вызывают у мужчин эротические чувства. Не стоит, наверное, говорить, что стоптанный каблук или поцарапанный носок способны напрочь разрушить гармонию вашего облика. Обувь должна быть безупречной и начищенной. Я, например, предпочитаю не слишком высокий каблук и обо-

жаю лодочки. Простенькое маленькое черное платье я ношу всегда с ниткой жемчуга и туфлями-лодочками. И уверяю вас, в этом ансамбле не только чувствую себя, но и выгляжу королевой.

Качественная и удобная обувь важна еще и тем, что позволяет демонстрировать летящую воздушную походку. Согласитесь, как бы выглядела на подиуме манекенщица, если ее обувь была бы ей неудобна. Совсем необязательно, чтобы выбор цвета туфель зависел только лишь от цвета сумки. Я предпочитаю подбирать туфли под цвет платья или костюма. Советую приобрести также бежевые и черные лодочки, они ценны тем, что сочетаются почти с любым туалетом. Прекрасным дополнением к спортивной одежде будут стильные мокасины. Естественно, что для вечернего выхода необходимо иметь более изысканную обувь. Ее могут украшать блестки, стразы или еще какие-нибудь оригинальные детали. Для летнего периода, когда можно проявить всю свою фантазию, выбирайте элегантные босоножки, туфли с открытым вырезом или легкие мягкие туфельки.

Наш облик не был бы завершенным без аксессуаров. Конечно, я имею в виду, в первую очередь, женские сумочки. Как правило, сумки обязательно должны быть из того же материала, что и туфли. Совершенно не принято носить кожаные туфли с замшевой сумочкой, даже если они одного цвета. Сумочки становятся менее строгими, так как в большей степени зависят от моды. Но, разумеется, они должны соот-

ветствовать вашему образу жизни, гармонировать с вашей одеждой и быть стильными, чтобы вы чувствовали себя уверенно. Сумка не должна нарушать пропорциональность вашего костюма. Естественно, что слишком большая по размеру сумка сделает маленькую женщину еще меньше, а чересчур маленькая не подойдет крупной женщине. Ремень сумки не должен быть слишком длинным. Сумка, которая висит очень низко, уменьшает рост. Например, я ношу сумки с длинным ремнем, как почтальон, – через плечо. И поверьте, так они выглядят очень хорошо. Мягкие, бесформенные, круглые сумки не подходят крупным женщинам. И вообще, стоит отдавать предпочтение сумкам с закругленными краями, а не с жесткими, резкими углами, что выглядит неестественно. Вечерняя сумочка может быть из парчи, бархата, атласа или замши и самых ярких цветов, также ее украсят стразы или жемчуг.

Пояс – не менее важный аксессуар. Он может придать завершенность вашему костюму, но вы должны выбирать его в соответствии со своей фигурой. Большинство женщин могут носить ремни – все зависит лишь от цвета, ширины и способа, каким они их носят. Женский ремень или пояс привлекает внимание, особенно если охватывает тонкую талию. Никому же не придет в голову туго затягивать полную, хотя и такое бывает. Советую толстушкам выбирать очень узкий ремешок. Но если вы высокого роста, можно выбрать ремень и пошире. Прекрасно выглядит на платье или тунике ослаб-

ленный или слегка спущенный на бедра ремень. Очень важно, чтобы ремень гармонировал с костюмом в целом. Контрастный ремень способен визуально «разрезать нас напополам», что сильно укорачивает наше тело. Если хотите визуально удлинить ноги, подбирайте ремень в тон юбки или брюк.

Что касается перчаток, то они должны быть только в тон обуви, а не сумки или верхней одежды. Невозможно представить себе элегантную женщину без украшений. Но носить их тоже нужно уметь. Женщину, просто увешанную кольцами, ожерельями или браслетами, никто не назовет изысканной, скорее она похожа на новогоднюю елку. Стильную, элегантную женщину всегда отличают вкус и чувство меры.

Если у вас есть красивые украшения, будь это бижутерия или настоящие драгоценности, возьмите за правило не носить их помногу. На вопрос, можно ли сочетать драгоценности и бижутерию? – существует два противоположных ответа. Консерваторы вам категорически скажут «нет», а Коко Шанель носила самый дорогой и изысканный жемчуг вперемишку с дешевыми цепочками. «Смелость города берет», – гласит мудрая пословица, выбор за вами.

Выбор украшений или что одеть, зависит от времени суток: утром можно носить украшения на шее, кольца, серьги и браслеты, которые выполнены из золота и серебра; когда вас приглашают на торжественный обед, ограничьте свой выбор несколькими нитками жемчуга или ожерельем из кам-

ней; если вас пригласили на ужин – можно позволить себе больше украшений, особенно к черному платью, не слишком крупные цветные или золотые украшения будут кстати; очень важно помнить, что с длинным вечерним платьем нельзя одевать часы, какие бы дорогие они ни были, несколько крупных украшений или элегантное кольцо будут особенно великолепно смотреться на открытом вечернем платье.

И немного о цветах

Профессиональные дизайнеры самых различных отраслей или направлений искусства очень хорошо знакомы с термином «колористика», что означает различное сочетание цветов, которые делятся на холодные и теплые, спокойные и напряженные, яркие и блеклые.

Правильно подобрать гардероб, с помощью нижнего белья выгодно подать свои формы – это прекрасно. Но возможно, вы замечали, что ваше самое красивое платье, которое к тому же великолепно на вас сидит, неблагоприятно оттеняет вашу кожу, делая ее либо бледной, либо нездорового оттенка. И прежде чем ссылаться на здоровье или недосыпания, подумайте, возможно все дело в цвете вашего платья. Вот здесь вам на помощь может прийти колористика. Зная свои цвета, в дополнение к прекрасно подобранному гардеробу, ваш облик станет более гармоничным. Потому что некоторые краски могут смягчить ваше лицо, сделать его моложе

и свежее, а некоторые – наоборот заставят резче проявиться морщинкам вокруг глаз. Причина того, что с одним цветом вы выглядите моложе, а с другим имеете нездоровый вид, заключается в оттенке вашей кожи, который необходимо учитывать при составлении цветовой гаммы гардероба. Кроме того, важно учитывать цвет глаз и цвет волос (природный).

Чтобы понять какие цвета позволят вам великолепно выглядеть и производить на окружающих самое благоприятное впечатление, сначала определите к какому из четырех типов вы относитесь.

Женщина-зима и ее основные особенности

Цвет кожи:

молочно или ослепительно белый;
тропический оливково-бежевый;
возможно – прохладный очень светлый бежевый.

Цвет глаз:

ореховые или темно-карие;
оливково-зеленые;
серовато-голубые, синие и фиалковые.

Типичен яркий контраст с очень чистым цветом белков глаз.

Цвет волос:

от русого, каштанового к темно-коричневому;
черный.

Чтобы своим обликом производить максимальный эффект, выбирайте цвета соответствующие зимнему пейзажу. Наряду с этими оттенками вам прекрасно подойдут темные интенсивные цвета, но главенствует голубоватый отлив.

У женщин зимнего типа монополия на **черный** цвет, что вовсе не означает облачаться с головы до ног в траурный наряд. Хотя именно черный цвет позволит вашей фигуре выглядеть стройной и подтянутой. Красоту вашей палитры должно составить комбинирование контрастных цветов, черного и белого.

Великолепной альтернативой для базового цвета костюма (пиджак и брюки или юбка) является темно-синий и темно-зеленый цвета. Также вам подойдут все оттенки синего цвета: темно-голубой, яркий бирюзовый, фиолетовый и лиловый. Этим краскам присущи яркость и накопленная глубина цвета. Из более светлых – цвет голубого льда.

Из оттенков **красного** характерны для вашего типа самые яркие представители этого цвета – цвет мака, малиновый и фиолетово-красный. Из более светлых можно назвать светло-лиловый, светлый розовый и яркий цвет фуксии.

Из более темных подойдут цвет баклажана и винно-красный, даже чуть голубоватый.

Из гаммы **зеленого цвета** у вас прекрасные насыщенные цвета – изумрудно-зеленый, нефритовый и темно-зеленый цвет хвои ели с голубоватым отливом. Но остерегайтесь желтоватых оттенков зеленого цвета, в одежде этих красок вы

будете иметь оттенок кожи больного человека. Если вам все же нравится желтый цвет, то очень светло-желтый или яркий лимонно-желтый будут вам к лицу.

Оттенки серого – как раз то, что необходимо для вас. Вы сможете смело носить одежду от самого светлого серого цвета до антрацитового. Важно, чтобы цвет был чистым, без желтоватого или голубоватого оттенка. Последний допустим только если у вас седые волосы.

Вам придется отказаться от коричневого, бежевого, размытых и приглушенных тонов, пастельных красок, оранжевого; в том случае, если у вас очень светлая кожа, избегайте чисто-белого, заменяя его кремовым цветом.

В дополнение к цветам одежды, маленький совет по цвету волос. Если вас природа щедро наградила иссиня-черным цветом, вам просто незачем менять его на что-то искусственное. Гармония вашего облика будет нарушена, если вы придадите волосам рыжеватый оттенок или окрасите и осветлите их. Если же очень хочется внести в свой образ что-нибудь новенькое, используйте краски на синей основе, например цвет баклажана или синева-красный. Темные волосы – это часть вашей природной красоты, так зачем же слепо гнаться за модой и разрушать свою гармонию.

Из украшений для вашего типа лучше всего подойдут благородные металлы – серебро, платина, белое золото. Из камней стразы и бриллианты, рубины, изумруды и сапфиры. Ваш прекрасный цвет волос и лица великолепно оттенят мо-

лочно-белые жемчужины.

Женщина-осень и ее основные особенности

Цвет кожи:

нежная персиковая;

бледная или окрашенная в интенсивный оттенок золотисто-бежевого или золотисто-бронзового;

возможно с веснушками.

Цвет глаз:

от топазового до темно-коричневого;

теплый-зеленый;

Типичны золотистые крапинки на радужной оболочке.

Цвет волос:

от светло-медового через светло– и темно-рыжий к каштановому;

характерны иногда золотистые или красноватые оттенки.

Ваш тип часто сравнивают с красками осеннего поля, леса и луга. Вам присущи женственность, теплота и чувственность, поэтому ваши основные цвета такие же теплые, как золотое бабье лето. Они насыщенные и богатые, напоминают каштан и шиповник, георгины и пестрый калейдоскоп осенней листвы.

Для повседневной одежды, можно выбрать нейтральные оттенки коричневого и бежевого, шампанского, красного дерева и шоколадный.

Для базового гардероба лучше всего подойдут темно-синий и оливково-зеленый.

Темно-синий – это тот оттенок синего цвета, который вам стоит носить. Пусть он отликает морской зеленью или бирюзой. Не забудьте и о приглушенных, отливающих желтоватым, оттенках бирюзы. Вы будете великолепно выглядеть и в одежде цвета лазури или тепловатого оттенка фиолета. Среди оттенков красного цвета ваш базовый цвет – оранжевый. Эти краски должны иметь желтоватый или коричневатый отлив, также вам к лицу будут темный цвет томата, цвет киноvari, terrакотовый, цвет ржавчины и оранжево-красный. Среди более светлых красок – цвет лососины и абрикоса.

В оттенках **зеленого** также важно придерживаться желтоватого отлика. Практически любой тон зеленого цвета выгодно подчеркнет красоту вашей кожи: оливковый, темно-зеленый, нефритовый, бутылочно-зеленый, даже цвет хаки, который настолько непрост и подходит далеко не всем женщинам, вам будет к лицу. Но из всех оттенков зеленого цвета, ваш – светлый серовато-зеленый.

Ваши нюансы **желтого** обязательно должны быть теплыми и насыщенными. Цвет спелой тыквы, кукурузки желтого оттенка, желтовато-бежевый, горчичный, есть из чего выбирать.

Из **коричневых и бежевых** смело формируйте гардероб. Вам подойдут и кремевые, белые цвета, желтовато-бе-

лый цвет яичной скорлупы, верблюжей шерсти, кофе, теплые коричневые тона, золотисто-коричневые и бронзовый оттенок коричневого цвета, граничащий с зеленым. Кроме бежевого оттенка серого, все другие серые тона не для вас. Их можно заменить оттенками серовато-коричневого.

Цвета, которые вам совершенно не к лицу следующие: черный, все чисто-белые тона, ярко-розовый, пастельные, а также холодные краски с голубоватым отливом.

Что касается цвета волос для вашего типа, то здесь у вас широкий выбор для экспериментов. С одним лишь условием – оттенок должен быть рыжеватым. Если вас природа уже наградила пышными, длинными, кудрявыми волосами с оттенком рыжего, то лучше оставить так, как есть. Если же у вас менее красивые волосы, добавьте рыжевато-золотистый блеск – вы будете неотразимы. Выбирайте оттенки между золотисто-медовым и цветом красной меди. А вот пепельных оттенков лучше избегать (от светлого до темно-русого). На ваши волосы прекрасно и благотворно повлияет хна, даруя вам рыжеватое мерцание и очень натуральный блеск.

Палитра ваших украшений очень разнообразна: темный янтарь, топаз, кораллы, желтовато-зеленый нефрит, никому так не идут изделия из дерева и кожи, как вам. Если вы любите жемчуг, то вам подойдет цвет шампанского и кремовый, но лучше всего зеленоватый.

Женщина-весна и ее основные особенности

Цвет кожи:

светлый;

нежный с желтоватым или золотистым оттенком;

кремово-белый.

Цвет глаз:

золотисто-коричневые;

ореховые;

зеленые;

интенсивно-голубые, голубовато-бирюзовые или серые;

часто на радужной оболочке присутствуют топазовые, сероватые или золотисто-коричневые крапинки;

белок резко контрастирует с радужной оболочкой.

Цвет волос:

от светлого блондина до русого.

Ваш тип часто сравнивают с красками пробуждающейся весны или ярким солнечным, майским днем. Женщинам такого типа свойственны свежесть и чистота, естественность и запас бодрости, а потому и краски должны быть соответствующие, чтобы подчеркнуть это впечатление.

Вспомните краски весеннего дня: голубое небо, желтизну примул и нарциссов, нежный цвет лиловых фиалок, розового гиацинта или свежую зелень березовых листьев. Именно эти чистые натуральные цвета подчеркнут ваше очарова-

ние.

В качестве нейтральных тонов для базового гардероба вам подойдут серовато-зеленый и цвет верблюжьей шерсти. Эти два самостоятельных цвета также прекрасно сочетаются с другими красками. Если вы отдаете предпочтение светлым тонам, выбирайте в качестве базового цвета цвет неокрашенной шерсти или насыщенный и не слишком темный шоколадно-коричневый цвет.

Среди оттенков **синего** можно использовать все светлые или средние, но не темные тона. Это могут быть: лазурно-голубой, нежно-лиловый, теплый сиреневый, аквамарин и бирюза. Женщина вашего типа может смело носить одежду **красного** или розового оттенка. Ваш выбор может простираться от абрикосового, цвета лосося, фламинго, до кораллово-красного или цвета спелого томата и далее к теплым тонам оранжевого, таким, как спелая тыква.

Ваш зеленый – это пастельные краски с желтоватым отливом, цвет весенней листвы, желтовато-зеленый, неоновозеленый, цвет мха. Желтый цвет должен быть представлен солнечными и золотистыми оттенками. Цвет ванили, персика, цвет примул, манго и горчичный, желтовато-бежевый подчеркнут нежность вашей кожи.

Одежду **серого** цвета также лучше оттенять желтоватой ноткой. Что касается коричневых и бежевых красок, здесь у вас самый широкий выбор: светлый беж, цвет яичной скорлупы, золотистый, золотисто-коричневый, желтоватый отте-

нок верблюжьей шерсти и шоколадно-коричневый.

А вот следующие цвета лучше исключить из вашего гардероба, так как они очень старят и придают болезненный оттенок вашей коже: черный, серый, голубовато-красный, просто белый, приглушенные блеклые тона, слишком яркие, которые могут заглушить вашу индивидуальность.

Ваш девиз волосам – натуральность. Очень красивы волосы с золотистым блеском, они как нельзя лучше подходят для вашего типа. Если вы хотите изменить цвет волос, отдавайте предпочтение искусственному цвету с теплым блеском, не допускайте чтобы цвет волос очень резко контрастировал с цветом лица. Больше всего вам подойдут краски золотисто-светлых оттенков или осветление отдельных прядок. Рыжеволосым рекомендуем не трогать их необыкновенно красивый, натуральный, теплый медно-красный блеск. Седину лучше всего закрашивать красивым теплым сероватым оттенком. Если вы любите носить украшения, обратите внимание прежде всего на аксессуары из желтого или красного золота. Если предпочитаете камни, то янтарь, бирюза, нефрит и сапфиры то, что нужно именно вам. Кораллы и жемчуга, изделия из кости дополнят любой ваш ансамбль. Только при покупке жемчуга выбирайте небольшие жемчужины розоватых, нежно-серых и серебристых тонов.

Женщина-лето и ее основные особенности

Цвет кожи:

нежно-розовый с голубоватым отливом;

часто кожа кажется почти прозрачной;

веснушки у женщин данного типа всегда серовато-коричневые.

Цвет глаз:

глаза смешанных цветов – зеленовато-голубые, серовато-голубые, голубые с темной каймой;

реже встречаются серовато-коричневые с коричневыми крапинками на радужной оболочке.

Цвет волос:

от очень светлого блондина до темно-коричневого – всегда с пепельно-серым оттенком.

Ваш тип часто сравнивают с легкой дымкой жаркого летнего дня, когда цвета природы образуют гармонию, не создавая ярких контрастов. Женщинам такого типа свойственны женственность и элегантность, мягкость, доброта и благородство. Так же можно охарактеризовать и присущие этому типу краски – мягкие, нежные, приглушенных тонов.

Одежда пастельных тонов способна визуально уменьшить фигуру, а сочетание с яркими красками, наоборот увеличить ее.

Основной тенденцией и секретом успеха для женщин дан-

ного типа, должны стать прохладные, мягкие цвета, приглушенных оттенков с легкой сероватой ноткой; все это придаст вашему облику необходимую нотку элегантности.

Основные цвета должны быть следующими: сероватый темно-синий, светлый голубовато-серый, сизый, розовый, розовато-бежевый, цвет какао. Для базового гардероба подходят в равной степени все цвета, которые гармонируют друг с другом. Оттенки **синего** возможно уже присутствуют в вашем гардеробе, только обратите внимание на то, чтобы краски не были слишком яркими, а как бы подернулись серой дымкой. Ваши цвета: дымчато-голубой, цвет мяты и аквамарина, очень светло-голубой и неяркий синий, а также цвет синей сливы, фиолетовый и сиреневый. Оттенки **красного** цвета должны быть также синеватого отлива, они могут быть как приглушенными, так и чистыми.

Красоту вашего облика только подчеркнут цвета арбуза и малины, винно-красный, розовый с голубоватым отливом. Ваш выбор – от светлого цвета мороженого к цвету фуксии, от оттенков увядающей розы до приглушенного фиолетового.

Желтый цвет придется ограничить всего двумя оттенками: лимонно-желтым и чуть более темного оттенка.

Среди оттенков **зеленого** ваш выбор – от бирюзово-зеленого до цвета плюща, от цвета зеленой ели до граничащего с ним цвета морской волны.

Исключить придется все теплые или яркие цвета, такие

как оранжевый. Кроме того, вам не стоит носить одежду черного и чисто белого цветов.

Что касается цвета волос, то возможно многие из вас недовольны им и уже пытались экспериментировать с разными оттенками. Вы наверняка будете разочарованы красив волосы хной, рыжеватый оттенок совершенно не гармонирует с вашим типом. Многие женщины прекрасно смотрятся со своим естественным цветом, особенно если у вас темные или светло-русые волосы. Если вы считаете, что ваш пепельный или мышиный оттенок вам не к лицу, попробуйте осветлить его натуральными красителями или окрасить в более темный цвет. Всегда гармонично и красиво смотрятся светлые или седые прядки. Напротив, резко контрастировать с вашим великолепным цветом кожи и глаз будут теплые оттенки золотисто-медового и льняного, а также цвета красной меди.

Вашу женственную холодную элегантность подчеркнут серебро, особенно матовое, белое золото, платина. Из камней к вашему цвету лица лучше всего подойдут матовые опалы и аквамарины. Хороши будут рубины и гранаты, особенно темного цвета. Прекрасно подойдут перламутровые украшения.

И в завершении главы, какой бы стиль вы не выбрали и кем бы вы себя не ощущали: холодной аристократической леди, сексуальной чувственной гейшей, жгучей или страстной Кармен, а может просто Женщиной с большой буквы,

главное, что должно быть в вас, – это желание нравиться себе и окружающим. Если вы сможете найти свой стиль, то уверенность в себе, приподнятое настроение и повышенная самооценка будут не только сопутствовать вам всегда и везде, но и обязательно будут притягивать к вам счастье, удачу и любовь.

И я просто уверена, что вы относитесь к тем элегантным женщинам, которые никогда не поддаются искушениям моды, вы только берете ее направления на вооружение и с успехом используете для своего внешнего великолепия.

Глава 3

КРАСОТА ИЗНУТРИ

Каждая женщина от рождения запрограммирована на желание нравиться людям. Наверное, это у нас от Евы. Но все мы реализуем это желание по-разному. Кто-то пропадает в тренажерном зале, желая иметь фигуру богини, кто-то большую часть времени уделяет своему личику и прическе, а кто-то предпочитает делать и то, и другое. Но в любом случае, а особенно это отмечают мужчины, для женщины важным приоритетом является ее внутренняя красота. Ведь именно она наполняет смыслом, блеском и сиянием нашу внешнюю привлекательность, именно она наделяет нас обаянием, шармом и еще чем-то магическим. Что же таится в этих двух таких загадочных словах – «внутренняя красота»?

Возможно, это наша душевность и открытость по отношению ко всем людям, а не только к тем, кого любим; умение слушать и сочувствовать, сопереживать; умение производить хорошее впечатление на всех окружающих людей и очаровывать мужчин, стойкость характера и желание в любых ситуациях оставаться оптимисткой; это умение бороться с комплексами и социальными штампами, умение заряжать любовью к жизни всех, кто вокруг. Возможно. Пишу об этих качествах и думаю: прямо идеал какой-то получается. Но все, что я перечислила выше, это не мои мысли – это

желание мужчин видеть около себя именно такую женщину, обладающую именно такими чертами характера.

Мне кажется, выражение «не родись красивой, а родись счастливой» сказано о нашей внутренней красоте, о тех качествах, которые и делают женщину по-настоящему привлекательной. Знаете, меня в свое время поразили слова одной голливудской актрисы: «Я знала женщин, которых нельзя назвать красавицами, но уверенность в себе и чувство юмора делали их центром внимания в любой компании. И, наоборот, мне приходилось видеть ослепительно красивых женщин, которым хотелось заклеить рот скотчем». Уникальная фраза. Как часто бывает так, что смотришь на женщину и просто поражаешься ее обаянию, энергичности, уверенности в себе, хотя, если оценивать ее по традиционным канонам красоты, она и вовсе не красавица. Но она излучает такую ауру магнетизма, так зажигает своей внутренней красотой, что совершенно неважно, каков ее внешний облик, мужчин притягивает к ней, как пчелок на мед.

Но бывает и по-другому, смотришь на женщину: просто красавица, глаз не оторвешь, личико ухоженное, точеная фигурка, а познакомившись поближе, видишь – пустышка, как «обманка»-конфетка под яркой мишурой фантика. И весь этот вакуум внутри, чрезмерное себялюбие и пустота, не дают ни одной зажигательной искорки и совершенно не греют.

Безусловно, первое впечатление мы при знакомстве составляем по внешности, а как насчет – второго, третьего, чет-

вертого впечатления. Загадка природы? Да нет, просто внутренняя красота зажигательна, тогда как холодность способна оттолкнуть любого мужчину. Пишу эту фразу и почему-то вспоминаю сказку Андерсена: помните, как горячее доброе сердце любящей Герды отогрело Кая, и это на фоне ослепительно прекрасной, но такой холодной Снежной королевы.

Частенько просматривая женские журналы, я поражаюсь рассуждениям о чудодейственных превращениях женщин в красавиц с помощью современного макияжа. Может быть многие женщины со мной и не согласятся, но я считаю, что попытки создать свою красоту изнутри дадут не меньший результат, да и обойдутся дешевле. Нет, я, конечно, не против макияжа и стилистов, я совершенно согласна, что женщины, над которыми поработали высококлассный модельер и визажист выглядят прекрасно. И уже хотя бы потому, что чувствуют себя уверенно. Разумеется, новая стрижка и модная одежда придадут любой женщине внешний лоск. Но если за этим внешним лоском скрывается склочный, капризный, несдержанный характер или незащищенность, нерешительность и несчастливость, то никакие тени, тушь, румяна, прическа и самое сногшибательное платье от Армани не спасут от одиночества.

Если женщина открыта душой навстречу всему миру, если она излучает радость и живет в согласии с собой – она счастлива и просто не может быть некрасивой. Такая женщина более привлекательна для своего партнера. Из чего или

из каких основ складывается наша внутренняя красота, какими качествами должна обладать идеальная женщина, давайте чуть подробнее разберемся с этим.

Глава 4

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛЕПКА ИЗНУТРИ, ИЛИ ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О КРАСОТЕ

Любая женщина, если только она не сознательно выбирает одинокую жизнь, мечтает встретить свою вторую половину. Нам просто необходимо любить и быть любимыми. Без нее мы похожи на чахнувший цветок, но если его подпитать дождем любви он расцветет, запахнет и даст плоды.

Конечно, женская психология – тонкая штука, природа даже внешне сделала нас отличными от мужчин. Но одно я знаю точно, если женщина что-то, а главное кого-то захочет, она может горы свернуть, осушить болота, повернуть реки вспять (образно, конечно), лишь бы добиться своей цели. Наконец, процитирую русского классика: «Коня на скаку остановит...», ну и так далее. И уж точно я знаю, что на пути к цели женщина может, когда захочет, перевернуть свой внутренний мир с ног на голову. Знаю на собственном опыте. С детства, а я была вторым ребенком в семье, меня баловали и сильно любили, как младшую. Эта чрезмерная любовь вылилась в некоторые, скажем, не совсем приятные черты характера. Я, конечно, не была склочной, но эгоизма, чрезмерного себялюбия и гордости было больше, чем надо. Повзрос-

лев, я встретила своего принца, который также, как и я, обладал всеми этими чертами характера. Недаром говорят: «Нашла коса на камень». Первые два года мы только и делали, что доказывали друг другу, кто в доме хозяин, пока, в конце концов, я не поняла – так дальше жить нельзя, мы просто расстанемся. Но я очень любила этого человека и люблю его до сих пор и до сих пор считаю его своей второй половинкой. Что же мне было делать? А выбора было всего два: либо меняться самой, либо остаться одной. Я выбрала первое и счастлива уже много лет. Конечно, мне пришлось нелегко, попробуйте-ка сами целиком и полностью изменить свой характер! Но я то знала, что творю свою будущую жизнь, и как умелый, а может и не совсем умелый скульптор начала художественную лепку себя изнутри. Это потребовало терпения и дисциплины, но в итоге у меня получилось. Чем и делюсь с вами. Давайте попробуем разобраться, каковы они, основы внутренней красоты, и какие черты характера так притягивают мужчин. Наша психология во многом отличается от мужской. Нам присущи тонкость чувств, нежность, гибкость, отзывчивость и доброта, мы во многом способны к пониманию других и состраданию. Именно наша тонкая чувственность выступает как огромное достоинство в глазах мужчин, она особенно делает нас привлекательной и неотразимой. Отнюдь не блеск внешней привлекательности. И хотя многие мужчины много говорят о том, что они бы хотели видеть нас столь же красивыми, как Венера, не верьте –

они лукавят. Мужчинам нравятся чувствительные, утонченные женщины, обаяние которых проявляется в деликатности и тактичности, в способности беззаветно отдаваться любимому, переживать за него и уметь жертвовать чем-то ради него. Они хотят, чтобы женщина умела подчиняться (прошу не путать нашу мудрую хитрость в этом вопросе и беспрекословное подчинение с откровенным заглядыванием в рот, что раздражает мужчин), потворствовала вкусам, привычкам и капризам мужчины. Они говорят, что не любят кокеток, но так и жаждут, чтобы мы слегка пококетничали, напустили на себя «недоступность» и «таинственность». А как вы думали? Да, мужчины от природы завоеватели, им просто нравится покорять и охотиться. Эти чувства заложены еще с тех пор, как наши предки жили в пещерах. Легкая женская доступность не дает простора мужской фантазии, она скучна и быстро надоедает. Для сравнения приведу один пример: у нас с мужем был общий друг, так вот, он не уставал мне повторять и доказывать, что очень любит картофельное пюре, но есть его изо дня в день не может, что для разнообразия ему не хватает жареной картошки. И если кто не догадался, он имел ввиду совершенно не картофель, а женщин. Вот такое у некоторых мужчин образное сравнение. Конечно, хорошо быть мягкой, послушной, покладистой, удобной, безропотной... Но стоит ли? Вам случайно не напоминает хорошо выдрессированную служебную собаку? Так вот, женщин с перечисленными качествами не надо завоевывать, они все-

гда рядом и готовы услужить. А мужчина по своей природе кто? Рыцарь – ему поединок с завоевателями подавай, а если завоевал, никогда не отдаст.

О, наше женское очарование, воспетое в прозе и поэзии, запечатленное в скульптуре и на картинах художников! Милые мои, нас природа наградила таким мощным оружием, что по силе его воздействия мы можем смело соперничать с торнадо, сметающим все на своем пути. Женское очарование, которое так притягивает мужчин, наша утонченная чувственность и чувствительность могут проявляться во всем – в мимике, во взгляде, в интонациях и движениях, в тембре голоса. Один лишь взгляд, едва уловимое движение бровей, невинное выражение личика – и вот уже ни один мужчина не может остаться равнодушным. Притягательная сила очарования женщины объясняется тем, что природа щедро одарила нас интуицией и внутренним чутьем в вопросе любовных отношений.

Но не допускайте, чтобы ваша чрезмерная эмоциональная чувствительность обернулась против вас и превратилась в недостаток. Если женщина слишком часто испытывает волнение, сильнее других переживает, особенно по пустякам или незначительным ситуациям, то со временем превращается если не в истеричку, то в растерянную и неустойчивую плаксу точно. Различного рода испытания и неудачи не должны одерживать над нами верх, не должны превращаться для нас в непреодолимые проблемы. Чтобы этого не про-

изошло, будьте стойкими оптимистками, ведь мы это умеем, контролируйте свою восприимчивость, чувствительность и не давайте эмоциям перехлестывать через край нашей тонкой души.

По роду своей работы я часто общалась с мужчинами и мне было очень интересно, какие женские «грехи» мужчины ставят на первое место. Как оказалось – это вздорность, склочность и излишняя болтливость. Я совершенно согласна с ними, думаю, что и вы со мной согласитесь: женщина, позволяющая себе быть «торговкой на базаре», не может претендовать на звание желанной. Напротив, наша деликатность и такт, которые проявляются в гибкости нашего поведения и характера, наша способность, учитывая конкретную ситуацию, считаться с характером, привычками и темпераментом мужчины, наша женская хитрость и умение использовать даже наши слабости и недостатки делают нас великими дипломатками в тонкой игре под названием «обольщение».

Никогда прямота, жесткость и категоричность высказываний (даже если вы чувствуете, что правы) не окажут на мужчину такого воздействия, как наши женские хитрости и средства: наши слезки, приступы нежности, демонстрация преданности и полного подчинения, беспомощность и отчаяние, раскаяние за допущенную ошибку и решимость вот сейчас, сию минуту, начать бороться со своими недостатками. В арсенале каждой из нас есть громадное количество средств, нужно только умело пользоваться ими.

Своими женскими хитростями мы способны умили­ стивить, растрогать, обезоружить и обвести вокруг пальца да­ же самого сильного и мужественного мужчину. Причем да­ же тогда, когда бываем неправы. Но это прекрасно. Пусть хитрость, деликатность и такт будут вашим оружием, неже­ ли склочность, прямолинейность и любовь резать правду в глаза. Ну не любят мужчины, когда женщины прямолинейно указывают на их недостатки. Хитрость умной женщины поз­ воляет еще больше возбудить к себе мужской интерес, вы­ звать страсть и желание.

Наша гибкость позволяет (тогда, когда нам это необходи­ мо) быть покорной, приспособливаться, умело маневриро­ вать в различных ситуациях. Когда необходимо – выставить коготки (умело, конечно), а когда и проявить преданность, удовлетворить все потребности любимого человека, побыть нянькой, уберегая от неприятностей, помочь, поддержать, порадоваться победам. Станьте умелым дипломатом, лави­ рующим в трудных ситуациях, поверьте, это ценится больше всего. Ну какой мужчина не оценит женское самопожертво­ вание, заботу и отказ от своих желаний в пользу его, един­ ственного и любимого.

Глава 5

ИСКУССТВО ОБОЛЬЩЕНИЯ И СЕКРЕТЫ ОБАЯНИЯ

Одним из грехов, который чаще всего называют мужчины, является женская болтливость. Только попрошу не путать умение вести разговор, слушать собеседника, вовремя вставляя фразы, и легкомысленную, безалаберную, бестактную болтовню. Мужчины часто жалуются на то, что женщины слишком много болтают. Но, честно говоря, я с ними не совсем согласна, мне чаще встречались мужчины-болтуны, нежели женщины. Откуда появились все эти мифы, что у женщины «язык, как помело», «без костей» или что мы «часами висим на телефоне»? Наверняка, не от женщин. Но как бы то ни было, если мужчины считают это нашим недостатком, стоит учитывать их мнение. Действительно, в жизни встречаются ситуации, когда женщина своей болтливостью, своим неумением держать «язык за зубами», позволяет вслух, в открытую, высказывать многие бестактности, которые не следовало говорить. Что же больше всего раздражает мужчин в женской болтливости?

Есть некоторые темы – табу, которые женщины должны обходить десятой дорогой. Острее всего наши мужчины реагируют на женские замечания об их сексуальности и об их

внешности. Не менее отвратительными для них являются насмешки по поводу социального статуса, профессиональной состоятельности, денег или амбиций. Ни один представитель мужской братии, только если он не философ и не пофигист, не любит, когда принижают их заслуги и выставляют напоказ промахи, когда, даже в шутку, насмехаются над тем, что им нравится. И упаси бог, высказать мнение о достоинствах их соперников, неважно в любви или на работе. Многие мужчины настолько амбициозны, что любое высказывание о том, что их машина, костюм, часы, ручка, вообще любая собственность не высшего качества мгновенно вызывают яростную реакцию. Хобби мужчины – вообще святое дело, никто не имеет права критиковать его друзей, рыбалку, футбол и так далее. По мнению мужчин, именно наше женское нежелание умалчивать о недостатках, а говорить можно только про заслуги и достоинства, является нашей бестактностью и болтливостью.

Отсюда вывод: если вы хотите только очаровывать мужчину, иметь у него успех, стоит научиться вовремя прикусывать язычок зубами. Даже если вы уверены в своей правоте, никогда не давайте себе повод демонстрировать превосходство. Ваши советы будут для мужчины ни чем иным, как способом продемонстрировать его бестолковость, а это ужасно злит уязвимое мужское самолюбие. Недаром про мужчин говорят, что они, как дети, а дети не любят поучений и нотаций, они стремятся бунтовать и делать все наоборот. В об-

щении с мужчиной не опускайтесь до материнского брюзжания, возможно в детстве его мама только и делала, что пилила и воспитывала. А тут еще и вы, с теми же замашками, которые ему так надоели в детстве. Помните как про хитрость, так и про деликатность – только тактичная женщина способна приподнести мужской недостаток так, что мужчина сам сделает шаг к решению избавиться от него, причем он будет на сто процентов уверен в том, что принял решение сам, без женской подсказки.

Никогда не позволяйте себе открыто высказывать все мужчине прямо в лицо. Добьетесь только противоположного эффекта. Из чисто врожденного от природы упрямства мужчина будет делать все по-своему и наоборот.

Как часто наша женская бестактность в порыве гнева переходит в грубость. И грубость – это не только бранные слова или мат. Иногда замечание, сказанное с сарказмом или неприязненным тоном, или не к месту, способно ударить человека сильнее, чем брань. Наверняка, многие из вас встречали женщин, которые считают, что имеют право всегда, везде и всюду высказываться прямолинейно и откровенно. Я надеюсь, что вы сами не из таких.

Нельзя быть безжалостной, бесчеловечной и ранить человека, даже в порыве самого праведного гнева. Многие свои недостатки мужчина знает и так, без вашего участия. Так что не стоит выставлять себя в столь дурном свете.

А теперь о том, какую роль не следует играть в общении

с мужчинами. Про болтуню я уже писала, хочу только добавить, что такие женщины чаще всего в разговоре пытаются «перетянуть все одеяло на себя». Они настолько сильно хотят завоевать внимание, что больше раздражают, и не дают собеседнику даже рот раскрыть. Без видимой причины болтушка часто прерывает ход беседы, требуя к собственной персоне только повышенного внимания. А ведь золотое правило общения заключается в умении выслушать, искренне интересоваться собеседником, а не только тем, что сам говоришь.

Полная противоположность вышеописанному типуажу – женщина с завышенным чувством застенчивости и обидчивости. Она больше молчит, боясь показаться глупой и смешной. Любое выражение или слово примеряет на себя, как новое платье, болезненно реагируя на все, что даже и не касалось ее личности. Страх осуждения для такой женщины гораздо сильнее, чем потребность понравиться и как-то заинтересовать мужчину. Если вы не хотите послужить поводом для насмешек, почаще демонстрируйте свою уверенность, наверняка есть много тем, в которых вы можете блистать как оратор.

Следующую роль можно назвать «неприступная, холодная леди». Казалось бы, что в этом плохого. Но на любые попытки перейти к открытому, более доверительному общению такая женщина отвечает, как ежик, которого хочешь погладить, но нет, иголки не дают. Будучи такой же трусиш-

кой, как застенчивая женщина, «неприступная леди» боится показать свою эмоциональную чувствительность. Конечно, этот страх связан с вашей легкоранимой натурой, но поверьте, никто не собирается вторгаться с силой в ваш внутренний мир. Побольше уверенности в себе и открытости, ведь это совсем несложно.

Следующая роль – это «почемучка». Такая женщина просто замучит вопросами своего избранника, но не в надежде получить ответ, нет, она сама знает все ответы на все вопросы. Такому типу женщин могу только посоветовать почаще сдерживать свои эмоции и больше думать перед тем, как спросить в очередной раз.

Снобизм, желание всегда только поучать и критиковать – роль еще одного типа женщины. Она настолько уверена в высоте своего полета, она настолько «важная птица», что даже легкие подколки вызывают у нее шквал отрицательных эмоций. Такая женщина действительно может занимать высокое положение в обществе, но нельзя, чтобы статус и гордыня перевешивали доброжелательность и умение внимательно выслушать собеседника.

«Скучающая роль» – это роль женщины, которая всем своим видом только и умеет показать: «ну когда же другие начнут меня развлекать». Опасная роль, с такими женщинами скучно и однообразно, ни один мужчина не любит выставлять себя в образе клоуна, развлекающего толпу. Женщина такого типа оживляется лишь тогда, когда речь заходит

о ней лично. В остальных случаях она всем своим видом демонстрирует молчаливую обиду: «Вот стою я тут, такая прекрасная, а на меня никто не обращает внимание». В таком случае советую задать себе вопрос: «Почему я так равнодушно отношусь к людям?».

Следующие несколько ролей одни из самых притягательных для мужчин. Самая лучшая роль для женщины – это роль хорошей и внимательной собеседницы. Такая женщина умеет терпеливо выслушать, посочувствовать, порадоваться, быть внимательной к каждому сказанному слову или предложению, найти общую тему для разговора. Своей доброжелательностью и открытостью она позволяет мужчине общаться на равных, не допуская ни болтливости, ни важности себя, ни холодности.

Также я могу с уверенностью сказать, что мужчин притягивают романтические и мечтательные натуры. Они излучают вокруг себя столько нежности и теплоты, что просто завораживают мужчин. К тому же в компании с такой женщиной мужчина чувствует себя рыцарем и защитником. Чувство ее такта дает возможность собеседнику ощутить себя просто необыкновенным человеком, что и является притягательной силой этого образа.

Оптимизм и радостное восприятие окружающих – еще одна великолепная роль для общения-обольщения. Оптимистка излучает столько восхищения и радости, что своей доброй энергией способна заряжать все вокруг. Мужчинам нра-

вится, когда женщина не ноет и не жалуется, а открыто проявляет эмоции и чувственность.

Экстравагантная женщина способна заморозить любого мужчину своей противоречивой экзотической натурой. Как никто другой, она любит новое, неизведанное и необычное, поэтому умеет находить развлечения для себя и окружающих. Своим магнетическим очарованием способна вскрыть любую, даже самую холодную, мужскую натуру.

Все роли, описанные мною хороши, но главное, всегда и везде оставаться доброжелательной, открытой, веселой, доброй и излучать нежную улыбку.

При таких качествах, уверяю вас, ни один мужчина не останется равнодушным собеседником. Мужчины – они, как дети: если вы естественны, то потянутся к вам, но не дай бог распознают фальш, тогда можно ставить крест на обольщении.

Как часто вы в жизни замечали, что женщина с самым обычным лицом пользуется большим успехом у мужчин, чем красавица! В чем такая загадка природы и почему такая явная несправедливость? А ответ довольно-таки прост – это великое обаяние. Да-да, я не ошиблась – именно великое. Женщина со средненькой фигуркой и невыразительным лицом излучает такой внутренний свет, что ни один мужчина не может устоять. Даже все ее недостатки в его глазах волшебным образом превращаются в достоинства. Что же такое обаяние и в чем оно заключается? Трудно однозначно отве-

тить на этот вопрос, ведь каждый понимает его по-своему. Но все же попытаемся понять, какая она – обаятельная женщина.

На собственном опыте я убедилась, что обаяние – это мягкость и естественность в движениях и в разговоре. Это, когда твоя улыбка, умение выслушать и посочувствовать, заставляет мужчину быть самим собой и не заботиться о впечатлении, которое надо искусственно производить. Обаяние – это чуткость, нежность, дружелюбие и оптимизм, это когда ты не перекладываешь груз своих проблем на плечи мужчины. Для меня эталоном в этом вопросе всегда была моя подружка. Она никогда не ныла и не жаловалась на свою жизнь. Она всегда была одинаково милой и приветливой со всеми мужчинами. Мне показалось, что стоит ей щелкнуть пальцами и все будут валяться у ее ног.

Любому кто с ней общался было интересно. С ней было интересно и посмеяться, и поплакать, и что-то обсудить, и просто помолчать. И эта легкость и умение воспринимать мужчину, таким какой он есть, с его достоинствами или недостатками, всегда действовало как безотказное оружие. Не могу сказать, что она такая уж красавица, от которой глаз не отвести, но все ее внутренние качества притягивают, как магнит железо. Во многом я поняла, что всему этому совершенно не трудно научиться. Надо просто любить жизнь во всех ее проявлениях, воспринимать все радости и невзгоды, как что-то само-собой разумеющееся.

Сейчас я никогда не делаю из мухи слона, даже когда так прижмет, что кажется все, дальше некуда – я в ауте. Но нет, ведь я же женщина, мне все по плечу и главное, я говорю себе: «Стоп, не раскисать, ведь жизнь продолжается».

Обаяние женщины еще и в том, чтобы одной лишь легкой улыбкой заставить сердце мужчины биться втрое быстрее, стать загадкой, к которой влечет и которую хочется разгадывать всегда. Обаятельная женщина всем своим поведением и внешним видом, как будто говорит о том, какие радости ждут того мужчину, которого она выберет. И поверьте, эта внутренняя красота привлекает мужчин и ценится ими выше, чем просто красивое личико и подтянутая попка.

Любая из женщин может стать центром внимания, если захочет. Но мы же хотим уметь очаровывать не просто одного мужчину, нет, надо быть такой обаятельной, чтобы уметь привлекать сразу многих. Любая уважающая себя женщина, должна иметь возможность выбрать мужчину себе по вкусу, а не первого, кто клюнет на ее наживку. А теперь о том, из чего складывается обаяние.

Знаете, что мужчин, прежде всего, увлекает в нас – женщинах. Нет, не тонкая талия, не подтянутая попка или роскошная грудь, совсем не наши ножки, хотя, без сомнения, важно и это. А глаза – наши «зеркала души», причем не обязательно фиалкового цвета, с поволокой, или размером в пол-лица. Главное – это взгляд, и чтобы в нем был огонь. Ну скажите на милость, кого вы собираетесь очаровывать

своим потухшим взглядом, разве только Васю из соседнего ЖЭКа. Когда я хожу по улицам города, я часто замечаю: вот идет красиво одетая женщина, классный макияж и причёсочка волосок к волоску, но ее взгляд, опущенный в землю, без единой искорки, только и напоминает золу догорающего костерка. Большинство мужчин сетуют на то, что женщины боятся открыто и доброжелательно смотреть в лицо. А между тем, эффект может быть просто потрясающий.

Соблазнение в сочетании с обаянием страшное оружие, не оставляющее мужчинам ни единого шанса вывернуться, но вместе с тем, это трудное искусство. Но мы то с вами знаем – нет предела совершенству. Соединяем изящество поступков, нашу неординарность, утонченность и взгляд. Взгляд, как омут, в котором тонут все без исключения – зовущий, глубокий, притягивающий, как магнит, и всё, – мужчина почти завоеван.

Взгляд – это наше оружие, друг и союзник, а не банальности типа покачивания бедрами и похлопывание ресницами. Все это для провинциальных простушек, насмотревшихся мыльных опер и начитавшихся дешевых женских романов. Жестоко, но факт. Настоящая женщина не допускает примитивных заигрываний, она уверена в неотразимости своего взгляда.

Глаза настоящей женщины – они особые, они никогда не станут сверкать от ярости, или сужаться в щелочки от раздражения. Такие глаза манят, лучатся счастьем и удоволь-

ствием, радостью и жизнелюбием. На такой взгляд – мужчины слетаются, как мотыльки на пламя. Когда вы приветливо и открыто смотрите на мужчин, они не боятся подходить к вам, потому что не боятся отказа. А такой горький опыт, поверьте, есть у каждого мужчины.

Другое дело, что своим особенным взглядом нужно привлекать не всех мужчин, а только самых достойных, мужчин с большой буквы. С настоящим мужчиной нелегко, но он стоит всей потраченной энергии. И, поверьте, поработать придется изрядно, чтобы завоевать его и вызвать интерес к себе.

Рядом с таким мужчиной вы почувствуете себя супер-женщиной, и это того стоит. Ну, а жертвы... Разве мы, женщины, не жертвуем многим в этой жизни. И если ты научишься быть незаменимой во всем: в любви, в работе, радости или бедах, растворяться в нем, дышать одним воздухом, стать его вторым «Я», его жизнью, то неважно в каком качестве ты будешь незаменима для него. Но главное, не надевать банальных глупостей: не развеивайте миф, будто завоевал вас именно он. Не стоит, пусть и дальше пребывает в уверенности, что все в его руках. Кстати, знаете какие ошибки чаще всего совершают женщины? Назову только две: первая – это многие пытаются «нарисовать» себе глаза, подражая актрисе, певице или своей соседке, подружке и т.д.; вторая – копируют взгляд, жесты и мимику. Но, знаете, чужая красота никогда не приживается на вашем лице, больше того –

будет выглядеть нелепо. Попытка прикрывать веки или бросать на мужчин томные взгляды из-под ресниц не всегда получается так же красиво, как у вашей подружки, например. Для нее, возможно, эти взгляды естественны и не притворны, чего нельзя сказать о вас. Зачем копировать чей-то стандарт, если можно быть всегда и во всем естественной, самой собой. У вас есть масса своих достоинств и вовсе незачем примерять чужую маску.

Да, забыла еще об одной ошибке. Знаете, чего боятся мужчины больше всего и какие взгляды их пугают? Это когда женщина смотрит на мужчину с вождением и в обычные фразы вкладывает эротический подтекст. Возможно на такие взгляды кто-то и клюнет, но гарантирую – не настоящий мужчина, а какой-нибудь самец для развлечений на одну ночь, не больше. Нормальный мужчина от эротического взгляда и такого напора бежит, как черт от ладана – он его боится или просто предпочтет не замечать. Если вы хотите стать обаятельной женщиной и чтобы мужчины тянулись к вам, стоит научиться одному простому способу. Знаете, что заявляют мужчины на вопрос, как должна смотреть на них женщина, чтобы у них возникло желание подойти и сблизиться. Они в один голос заявляют, что взгляд женщины должен быть приветливым и дружелюбным, о сексуальности ни слова.

Простая приветливость – это гарантия, что женщина не откажет мужчине, когда он наконец, осмелится приблизить-

ся и заговорить. Так что советую смотреть на мужчину с приветливой улыбкой на губах и во взоре, искренне демонстрировать свою симпатию, дружелюбие и заинтересованность.

Вторым после взгляда оружием соблазнения для женщины, является ее голос. Он может быть разным: с легким придыханием, сладкоголосым, высоким и тоненьким, как нежный звон бубенцов на тройке, но никогда прокуренным, визгливым, хриплым или глухим. И уж тем более не детским или по-старушечьи ворчливым. Все мужчины сходятся в одном – голос должен быть естественным и идти из глубины вашей души, вся ваша безумная сексапильность и обаяние должны быть правдивы, любая фальш и наигрыш будут распознаны моментально. Так что советую внимательно прислушиваться к своему тону и звучанию вашего голоса.

Если вам нравится как он звучит и окружающие с восторгом прислушиваются к вам, значит не стоит ничего менять. А если вы хотите сделать свой голос сексуально привлекательным, то постарайтесь менять его постепенно, иначе резкая смена будет выглядеть смешно и неестественно. Вы должны понимать, что вам не удастся изменить свою природу, но это даже к лучшему. Вам ведь не надо координально менять свой голос, а только слегка подчеркнуть его достоинства и избавиться от недостатков. Ваша индивидуальность и то, что способно выделить вас из толпы – это тембр, тональность и глубина голоса. Я говорю это к тому, чтобы вы не делали глупостей, меняя, например, свой чудесный тенорок на

визгливый фальцет. Будьте самой собой, обаяние можно выражать и низким, и высоким голосом, и звонким и приглушенным, он может быть насмешливо ироничным или нежно ласковым.

Но до чего никогда не опустится настоящая женщина, это до визга, фальцета и ворчания, чем, кстати, мы частенько грешим, выходя из себя. Дам простой совет: если вас обуревают страсти и хочется выплеснуть свой гнев – вздохните три раза и сознательно опустите голос на октаву ниже. Знаю, что трудно, но обаяние требует жертв, так же, как красота. Низкий голос покажет вашу силу, уверенность в себе, и мужчины будут воспринимать вас спокойной и уравновешенной особой, а не какой-нибудь истеричкой. А еще надо знать один секрет, которым, конечно же, поделюсь с вами: ничто так не воздействует на мужчин, как шепот; он приносит в разговор интимную нотку, а кроме того позволяет женщине приблизиться к мужчине, коснуться губами щеки или уха. Поверьте – это оружие не оставит равнодушным ни одного мужчину, только не шипите, налегая по неосторожности на шипящие, можно добиться противоположного эффекта.

И не стоит забывать про смех. Смеющаяся женщина выглядит гораздо обаятельней, чем хмурая.

Ну, и пожалуй, последнее – прежде чем что-то говорить, подумайте, понравится это мужчине или нет. Критика, колкости, ирония и замечания, особенно на начальной стадии

обольщения и соблазнения мужчины, вряд ли кому-нибудь понравятся. Добавьте внимания, доброты, интереса и оптимизма в ваш голос, и вы увидите, никто не останется равнодушным и многие мужчины сочтут ваш голос приятным и красивым.

Боже, сколько раз мне приходилось видеть, как многие из нас надевают маску кокетки: жеманненько надувают губки, хлопают глазками, кокетливо наклоняют головку, пальчиком дотрагиваются до растянутого в улыбке ротика, а то еще все время облизывают языком губы, думая, что со стороны это смотрится очень сексуально. Знаете, мне всегда хотелось ладошкой стереть эти гримаски, но больше всего закричать: «Женщины, остановитесь, что же вы с собой делаете». Даже странно, что многие женщины считают наигранное, театральное кокетство и жеманство очарованием.

Если кто-то думает, что мимика не способна повлиять на мнение мужчины о вас, то сильно ошибается. Все ваши недовольные мины, презрительные гримаски и ухмылки, которые, как вам кажется, придают вид опытной женщины, на самом деле только отталкивают мужчин.

Если все время натягивать на себя «маски-гримаски», как я их называю, то рано или поздно появятся мимические морщинки, которые лучше, чем все ваши слова, расскажут мужчине о вашей натуре. Они ведь появляются оттого, что мы чаще всего привыкли выражать те или иные эмоции. Складочка между бровями скажет, что вы хмурая женщина, мор-

щины у рта просто прокричат о вашей вечной недовольности или сердитости. А теперь подумайте, может такая женщина обладать обаянием и понравиться мужчине? Ну уж нет, никогда! И если вы хотите, чтобы мужчины взирали на вас с удовольствием, а не с содроганием, придется следить за своей мимикой. Это не значит, что я призываю вас быть сдержанной или холодно эмоциональной, не будем впадать в крайности. Напротив, я призываю вас отдавать предпочтение только положительным эмоциям. Скажите, какой, на ваш взгляд, женщине мужчины отдадут предпочтение: той, что чаще всего выражает радость, счастье, нежность, любовь, миление, надежду или той, что постоянно носит в себе негативные эмоции – ненависть, зависть, ревность и т.д.

Одно дело, это позволить выплеснуть ярость и злость (иногда «разъяренная кошка» даже сексуальна по-своему), что необходимо для здоровья, и совсем другое дело копить и копить в себе отрицательные эмоции, которые все равно отразятся на лице. Мы не Мата Хари, не способны, как шпионка, сдерживать свои эмоции, такова женская натура. Все равно, если негатив надолго поселился в вашей душе, он рано или поздно «всплывет на поверхность» вашего лица.

Все мы поддаемся внушению: посмотрев фильм или прочитав в романе про магическое воздействие какой-нибудь мимики героини на мужчину, пытаемся подражать. Но что значит это жалкое копирование, против ваших собственных изюминок – ваших таких своих и милых мимических дви-

жений. У вас есть свой индивидуальный шарм, и чужой вам не нужен. Это все равно, как если бы вы надели платье подружки на пару размеров больше, чем вы есть. Ничто, повторяю, ничто не сравнится с вашей естественностью, так и оставайтесь самой собой, не заимствуя у окружающего мира «маски-гримаски».

Поэтому не обижаясь и не сердясь, внимательно прочитайте о тех женских ролях, типажах или пороках, которые мужчины считают самыми немислимыми и ужасными. От обиды пользы никакой, а выводы помогут вам избежать многих ошибок в построении своих отношений с мужчинами.

«Синий чулок», «Прилипала»

Пожалуй, одна из тех ролей, которая совсем не свойственна женщине. Ну не может женщина по своей природе быть сухой, чопорной, или совершенно не желающей выглядеть привлекательно. Если женщина не умеет кокетничать или все время заглядывает в рот своему одному мужчине, беспрекословно выполняя все его требования, если ее ничто больше на свете не интересует, то это, поверьте мне, ужасно раздражает.

Возможно, в этом и проявляется, так называемый, «мужской эгоизм»: ну как же, женщина должна быть красивой, привлекательной, очаровательной и кокетливой, нравиться многим, но к себе никого не подпускать, кроме любимого –

единственного и неповторимого.

И все же, я пожалуй, соглашусь с мужчинами в том, что женщина, не желающая выглядеть сексуально, не может называться женщиной. Возможно, многие мне возразят, что главная задача женщины любить своего одного мужчину, рожать детей и создавать уют в доме. Да, это так. Но кто сказал, что при этом мы не должны следить за собой, ведь можно одновременно быть прекрасной, желанной, загадочной, женой и матерью. Очень часто эту роль играют домохозяйки-«клуши», для которых не существует большей радости, как сидеть дома, готовить, убирать, ухаживать.

Но разве вам хочется быть бесплатным приложением к своему мужчине? И совершенно естественно, что такую женщину мужчина не боится потерять, не дорожит ею, так как знает – она всегда есть и будет, вообще никуда не денется. Так зачем напрягаться и пытаться удержать ее при себе. Обидно? Пожалуй, да. Поэтому не позволяйте себе быть патологически верной, нельзя, чтобы мужчина считал себя единственным человеком в мире, который мог польститься на такую женщину, как вы.

«Болтушка»

Мужчины часто жалуются на то, что женщины слишком много говорят. Я что-то не встречала тех, кто бы возмущался чрезмерной молчаливостью женщин. Но «болтушка» быст-

ро надоедает своим чрезмерным трещанием. Она способна выложить все обо всех, она знает что к чему, и что почем. Она просто не способна вовремя остановиться и совсем не обладает чувством такта, у нее его просто в принципе не существует.

Она абсолютно уверена в том, что общение с ней приносит радость всем и каждому. Из всех женских ролей, такая неприятней всего для мужчин, потому что после знакомства с ней, он уже не рад, и не может отвязаться ни от ее назойливости, ни от ее бесконечной болтовни.

Мисс «бестактность» – часто сопровождает мисс «болтушку» и они, как две подружки, идут рука об руку. Это вполне понятно: если женщина много болтает, то волей-неволей, сама того не замечая, она может выболтать что-то такое, чего не следовало говорить.

А что хуже всего, мисс «бестактность» способна проехать по мужчине, и даже не заметить, что обидела его своими высказываниями по поводу внешности, сексуальности или еще чего-нибудь.

Бестактное, по мнению мужчины, поведение женщины заключается в нежелании ее молчать о недостатках мужчины и говорить только о его достоинствах, лучших качествах и заслугах. Отсюда мой совет: если хотите всегда иметь успех у мужчин, научитесь вовремя прикусить свой язычок, даже если вы уверены, что правы.

А теперь посмотрим на ситуацию с другой стороны: ска-

жите-ка, вам понравится, если мужчина начнет критиковать вашу внешность, фигуру или новую прическу? Вот то-то же. Умная женщина, даже если захочет что-то изменить в мужчине, делает это так, что он будет уверен – он сделал это сам и без подсказки.

«Базарная торговка»

Женщины такого типа совсем не обязательно торгуют на рынке, они вообще могут не торговать. Но разве скроешь или спрячешь откровенную грубость и наглость за слоем дорогой косметики или стильным платьем. Наверняка, вы частенько сталкивались с такими женщинами, и помните тот неприятный осадок, остающийся после общения с ними.

Но мат и визгливая брань – не только это отличительная черта «базарности». Это могут быть замечания, высказанные неприязненным тоном к месту или нет. Возможно, такие женщины мстят всему человечеству за свою неудавшуюся личную жизнь. Я уверена, что мы с вами не такие. Но иногда я, например, ловлю себя на мысли, особенно после конфликта, зачем кричала, как ненормальная, как злая баба, торгующая на базаре мороженными курами.

«Истеричка»

Нет, это не диагноз, а, как правило, любимая женская особенность или, лучше сказать, способ поведения. Чего уж точно мужчины не выносят, так это театрального заламывания рук, слез, угроз покончить с собой, и шантажа, в попытке чего-нибудь добиться. И я их прекрасно понимаю. Как стратегия, привлечь мужчину, истерики точно не подходят, вызывают только раздражение. Иногда поплакать никому не возбраняется, но устраивать шоу из плача, не советую. Мужчины совсем не дураки и все наши хитрости способны сразу распознавать. Не будет мужчина долго терпеть рядом женщину, не способную создать ему ощущение тепла, нежности и уюта. И даже если он по уши в вас влюблен, надолго его не хватит.

«Неверная»

Пожалуй, страшнее для мужчины ничего нет. Но даже не боль и разочарование страшны для них, куда ужаснее тот факт – что, изменив ему с другим мужчиной, вы сможете сравнить его с соперником. И в чью пользу будет это сравнение, сильнее всего пугает мужчин. Они ведь крайне неуверенные в себе существа, они боятся конкуренции, поэтому

так ненавидят женскую неверность. Есть, конечно, и такие мужчины, для которых брак и семья это святое. В таком случае, неверность – хуже удара в спину. Я не оправдываю, и уж тем более никого не обвиняю, и думаю, что виноваты бывают как мужчины, так и женщины. Возможно, мужчина не способен дать женщине того, что ей необходимо и она пытается найти недостающее на стороне.

Мисс «Каприз и избалованность»

Не знаю почему, но многие женщины считают, что строя из себя маленьких девочек, куколок – губки бантиком, они способны понравиться мужчинам. Вынуждена вас разочаровать. Мужчинам не то, что это нравится, они презирают жеманство, капризы и сюсюканье. Если хотите распрощаться с надоевшим поклонником – стратегия, просто высший класс. Попробуйте пару вечеров покапризничать и поиграть в маленькую девочку. Если мужик не маньяк какой-нибудь, точно потеряет к вам интерес. И попрошу не путать кокетство с жеманством. Кокетничать – значит играть, пробуждать интерес, возбуждать. Жеманство – это неестественная, утрированная манера подавать себя. Театральность движений, жестов, мимики, высокомерное пристрастие к картинным позам – кошмар для любого нормального мужчины. И знаете, что мужчины видят в этом – желание замаскировать свою внутреннюю пустоту под яркой мишурой. Чтобы мужчина

рядом с вами был воином, защитником и просто сильным, совсем не обязательно превращаться в ребенка.

Но если ваши капризы и прихоти имеют некоторую изюминку, делают вас непохожей на других, то совсем другое дело. Мужчина, очарованный женщиной, с радостью исполняет даже сумасбродные желания.

И невозможно соблазнить мужчину, применяя тактику «кнута и пряника»: выполнит ваше желание – его приласкают, не выполнит – оттолкнут своей холодностью. Настоящие женщины так не поступают.

Глава 6

О ЖЕСТАХ И ПОЗАХ

Не верьте, когда говорят, что обаяние дается от рождения. Я бы назвала обаянием элегантность. И элегантность – это не только умение подобрать одежду или с шиком носить ее. Это, прежде всего, хорошие манеры, красивые позы, жесты, осанка и походка. Когда женщина шествует по улице летящей уверенной походкой, с гордо приподнятым подбородком, с веселым, жизнерадостным блеском в глазах, то даже если она одета в обычные джинсы, то все равно привлекает к себе внимание. Есть удивительное выражение, даже не знаю, кто сказал, но смысл таков: красота привлекает, а изящные манеры к себе привязывают. Я считаю, что именно в наших манерах проявляются те качества, которые притягивают мужчин. Ну не может не нравиться утонченность, благородство и изящество. Поэтому поговорим о манерах, жестах и позах.

Успех женщин среди мужчин во многом зависит от знания и умения пользоваться некоторыми тайнами невербального общения. Женщины более чувствительны к таким вещам, поэтому могут свободно манипулировать ими, привлекая внимание противоположного пола. Среди таких сигналов я бы поставила на первое место наши уникальные жесты прихорашивания.

Мы умеем утонченно и изысканно поправлять прическу, одежду, бросать такой взгляд, что любое сердце сожмется от желания. Многие специалисты невербального общения делят наши телодвижения на открытые и закрытые. Естественно, что открытые позы гораздо предпочтительней. Открытая поза совершенно не означает пошлость, развязность и расхлябанность. Она означает уверенность в себе и значит расслабленность всего тела. Если вы не скрещиваете руки перед грудью, ваши ноги не сплетены, а щиколотки не прижаты плотно друг к другу, то когда вы спокойно стоите, чуть расставив ноги, и свободно держите руки перед собой или вдоль тела, вы производите только положительное впечатление, потому что люди, глядя на вас, видят перед собой женщину, которая твердо знает, чего хочет от жизни, и умеет добиваться этого. Раскрытые ладони, обращенные к мужчине, демонстрируют вашу искренность и желание всегда прийти на помощь.

Но помимо этих жестов и поз есть жесты сексуальные, именно с их помощью женщина может многое рассказать о своих желаниях мужчине. Согласитесь, ведь не всегда мы можем открытым текстом показать свою заинтересованность или сказать: «Я так хочу тебя». Наверно, все эти жесты можно назвать одним лишь словом – кокетство. Каждая уважающая себя женщина должна уметь кокетничать. Тем, кто родился с таким талантом просто повезло, но для нас ведь нет ничего невозможного и нет предела совершенству. Было бы желание, а умение всегда можно наработать.

Встряхивание волосами служит для привлечения внимания мужчин. Даже женщины с короткой стрижкой могут с успехом использовать этот жест: резкое движение головой, чтобы отбросить волосы с лица или с плеч на спину. Мужчины сильно реагируют на женскую грудь, но вы же не можете постоянно ходить с распахнутой блузкой. А вот умелое демонстрация своих гладких и нежных запястий или плечиков вызовет у мужчин вполне закономерные ассоциации с вашей грудью.

Женщина, заинтересованная в партнере, будет стараться почаще демонстрировать мужчине свои запястья. Эта область издавна считается одной из эрогенных зон. Кстати, курящие женщины с успехом используют этот трюк. Если вы не курите, то просто поиграйте в руках какой-нибудь вещицей. Мужчина будет очарован линией ваших рук. К тому же поглаживание сигарет, бокала с вином, другого цилиндрического предмета является просто индикатором того, что хочет женщина.

На ваши нежные плечи мужчина обязательно обратит внимание, если вы наденете платье, открывающее эту соблазнительную часть вашего тела. Ну, а если у вас еще и тату на плече (о них читайте дальше), да к тому же вы слегка окинете мужчину томным взглядом, искоса из-за плеча, то все это завораживающее сочетание вызовет просто бурю чувств в нем.

Порой небрежно брошенный взгляд значит гораздо боль-

ше, чем выставленные напоказ ножки или бюст.

Большой эффект производит на мужчину взгляд искоса, украдкой. Слегка прикрыв веки, смотрите на мужчину до тех пор, пока он не заметит ваш взгляд, а затем быстро отведите глаза в сторону. Магия такого взгляда, как дразнящий намек на дальнейшие удовольствия.

Очень сильное впечатление производят на мужчин наши ножки, изящно закинутае друг на друга. Особенно, если это делается медленно и красиво. Вообще есть три позы, вызывающие у мужчин интерес. Первую я описала, затем следует поза, когда женщина сидит, подогнув одну ногу под себя и направив острие колена на того мужчину, к которому она проявляет интерес. Мужчины просто обожают женские колени, затянутые в очаровательные чулочки. А еще вы сможете слегка поиграть туфелькой, сидя в пределах видимости мужчины с ногой, закинутой на ногу. Пусть ваша туфелька соскальзывает с вашей ступни и тут же снова возвращается на место. Такое ныряние и выныривание вашей пяточки, по словам мужчин, настолько сексуально, что сводит их с ума и заставляет их кровь быстрее бежать по жилам. А все потому, что очень напоминает их телодвижение в постели. Подразните их таким способом и вы очень быстро добьетесь результата. Многие мужчины говорят, что особое воздействие на них оказывает женское поглаживание собственного тела. Нежным движением проведите руками по бедрам, затянутым узкой короткой юбкой, и совсем неплохо при этом го-

ворить что-нибудь тихим низким голосом. Мужчины видят в этом движении нечто совершенно сексуальное, как будто женское тело просит мужской ласки и нежных прикосновений.

Не менее заманчиво и сексуально выглядит прикосновение язычка к губам. Женские губы всегда притягивают взгляды мужчин, ведь они предназначены для поцелуев, поэтому женщины выделяют губки помадой и подчеркивают красоту блеском.

Оближите губы кончиком языка, только быстро и изящно, чтобы мужчина подумал – от волнения или возбуждения у вас пересохли губы. Но не забывайте, что ваша цель не смочить их, а привлечь к ним внимание мужчин. А еще неплохо подействует нежное прикосновение кончиков ваших пальцев к губам. Но это должно выглядеть не как поправление помады, а как легкое прикосновение – и все.

И, конечно же, вы должны понимать, что за всей этой описанной прелюдией, провокационными жестами и позами должно последовать действие. Вы готовы к этому? Если нет, то не стоит и начинать игры в соблазнение.

Глава 7

ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

Когда я была маленькой, мама решила отдать меня на гимнастику. Это сейчас, после стольких лет я ей очень благодарна, а тогда не могла простить такое «предательство» – ведь я бредила балетом и танцами. Получилась бы из меня балерина, я не знаю, но занятия спортом, который сейчас считаю одним из лучших для девочки, подарил мне хорошую осанку и «летающую» походку. Выражение «Держать спину!» помню до сих пор, даже иногда ощущаю, потому что тренер периодически била нас по ней скакалкой. Но вы не подумайте, я не в обиде, зато на всю жизнь запомнила, что означает держать спину прямо.

Может быть, моя собранность, подтянутость и умение ходить вызвали интерес у мужа ко мне. Поверьте, что никакая, даже самая идеальная фигура, совершенные формы тела и пропорции не сделают женщину красивой, если она ходит, как медведь. Хорошая осанка помогает выработать летающую походку, делает стройнее, выше, красивее и никогда не оставит равнодушным ни одного мужчину. Вспомните прямую походку манекенщицы на подиуме; кто хоть раз видел, как богиня, шествует гейша по улицам, тот не останется равнодушным; или грацию пантеры африканской женщины, вынужденной носить на голове огромные корзины с фруктами.

Грациозность, изящество движений, легкий шаг – вот что такое красивая осанка и вот что является обязательной составляющей женской красоты. Умение правильно ходить, наверное, главный козырь любой женщины, желающей быть привлекательной. И как тут не вспомнить походку М. Монро, от которой с ума сходила вся Америка. Красивая походка в сочетании с гордой осанкой заставляет многих мужчин оборачиваться вслед женщине, неизменно вызывает восхищение и производит впечатление. Присмотритесь к женщинам на улице: одни просто тащатся, утопая под тяжестью сумок и грузом проблем; походка некоторых так вообще напоминает солдатский марш; а кто просто семенит мелкими шажочками, согнувшись.

Увы, жалкое зрелище. Я уже не говорю о том, что правильная осанка – это еще и здоровье. Да-да, она придает правильное положение всем внутренним органам и способствует их нормальному функционированию. И как жаль, что в наших школах больше не учат правильно сидеть. Если вы замечаете за собой все описанные мною нарушения походки, не откладываете эту проблему на потом, от вашей осанки и походки во многом зависит ваша привлекательность и успех у мужчин.

Это несложно и во многом дело привычки. Попробуйте уже сейчас стать прямо, подтянуть живот, отвести плечи назад, не выставляя лопатки, а свести их вместе, выгните шею, слегка приподнять подбородок, выпрямить ноги в коленях.

Уверена, вы сразу почувствовали себя красивой и стройной. Умение правильно стоять или ходить очень сильно влияет и на наше настроение. Попробуйте встать и пройтись легко, прямо, слегка покачивая бедрами, не правда ли в этот момент вы чувствуете себя богиней. А теперь наоборот, сгорбив спину, по-старушечьи просемените по комнате. Не то ощущение, не то. Следуя основным принципам, о которых я расскажу, вы сможете правильно держаться всегда и в любых ситуациях:

– держите голову прямо и высоко, не выставляйте вперед подбородок. Смотрите прямо перед собой (такое положение головы позволит вам избежать появления морщин на шее);

– стоя поднимите вверх плечи как можно выше, а затем отведите их правильно назад и опустите. Такое положение должно стать для вас постоянным;

– грудь необходимо держать кверху, но не выпячивая вперед. Стоя прямо, глубоко вдохните, выдохните, расслабьте тело;

– и, конечно, нельзя оттопыривать ягодицы назад.

Вот и все премудрости, совсем несложно. Если вам приходится много стоять, старайтесь, чтобы ваш вес равномерно распределялся на обе ноги. Одну ногу можно слегка согнуть, вторую отставить назад или в сторону.

Чтобы выработать хорошую походку, потренируйтесь дома, по принципу африканских женщин, положив на голову самую толстенную или тяжелую книгу. Встаньте спиной к

стене, поднимите голову вверх так, чтобы шея касалась стены, обопритесь поясницей о стену, втяните живот, руки свободно опустите вдоль тела. Затем отведите голову от стены, чтобы даже волосы не соприкасались с ней. Положите книгу на голову, попробуйте сделать шаг вперед. Если боитесь потерять равновесие, можете развести в сторону слегка согнутые в локтях руки, ладони направьте вверх. Да, забыла, если в вашем доме есть веревка, то положите две на расстоянии в 5 см друг от друга, по ним вы и будете ходить. Если нет, то просто нарисуйте линии мелом. Чтобы походка была легкой и гибкой, во время шагов носки направляйте строго вперед, а не в стороны или вовнутрь. При шаге опирайтесь на пятку, потом на носок. Не наступайте на всю ступню и не покачивайтесь на пальцах. Ваши колени должны пружинить. Не семените, но и не делайте огромных шагов, примерно так, чтобы не натягивать юбку. Старайтесь во время ходьбы выносить вперед бедро. Не виляйте бедрами и не размахивайте руками.

Если после освоения всех премудростей книга не соскользнула на пол с вашей головы, можете смело наградить себя. В этом нет ничего сложного, было бы желание, но зато и вознаграждением вам будут завистливые взгляды женщин и восторженные – мужчин.

И не забывайте, что умение сидеть, особенно если этого требует ваша работа, также влияет на вашу осанку. Когда выпадает особенно много работы сидя, старайтесь время от

времени вставать, потягиваться и немножко подвигаться, тогда в конце рабочего дня вы останетесь такой же привлекательной, как и в начале, а не уставшей и замученной непосильным рабским трудом.

Одним из женских секретов и во многом тайным оружием является наше обаяние и шарм, умение нравиться людям в самых различных ситуациях. Каждая из нас обладает хорошими манерами или думает, что обладает ими. Но если я попрошу вас сформулировать, в чем же они состоят, дать им точное определение, рассказать, как применить их на практике, уверена, что ни вы, ни я не ответим. Конечно, многим из нас знакомы с детства прописные истины о том, что надо здороваться, уступать место старшим в транспорте, во время еды не класть локти на стол или не разговаривать с набитым ртом, какой вилкой что есть, как пользоваться вилкой и ножом и так далее. Мы также знаем, что человек с хорошими манерами – это тот, кто с подлинным уважением относится к ближнему, кто никогда не бывает бестактным, кто никогда не бывает назойливым, фамильярным или в тягость. Согласитесь, уже немало, но не более того. Так давайте вместе разберемся в некоторых тонкостях и нюансах, которые позволят вам в любой ситуации оставаться на высоте, сохранить свое обаяние, и приумножить его.

Глава 8

ЭЛЕГАНТНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ

Наверно не стоит говорить о том, что ужин в ресторане с друзьями, мужем или любимым другом – это маленький праздник. В смысле не редкости посещения, а возможности ничего не готовить и просто развлечься. Если вы действительно хотите, чтобы все прошло весело и праздник удался, то прежде всего приведите себя в порядок. Хорошая подготовка – это уже половина того успеха, который позволит вам проявить себя во всем блеске, особенно если это романтический ужин с мужчиной. Примите ванну, добавив в нее какое-нибудь ароматическое масло: можно расслабляющее, если вы устали после работы, а можно и бодрящее. Сделайте прическу и легкий макияж, наденьте любимой платье или костюм. И, конечно, не забудьте украшения и про любимый флакончик духов.

Очень важно, чтобы место куда вы направитесь было относительно спокойным. Хорошая кухня и шум понятия несовместимые. Когда играет чересчур громкая музыка и приходится то напрягать слух, чтобы услышать сидящего рядом, а то и самой надирать голосовые связки, то задолго до десерта у меня, например, появляется желание сбежать в свою тихую уютную квартирку. Хороший вечер не бывает без интересной спокойной беседы, поэтому лучше если в

ресторане или кафе столики будут отдалены друг от друга. Тогда ни вы не будете мешать соседям, ни вам не испортят романтический вечер.

Входя в помещение, воспитанный мужчина должен обязательно открыть вам дверь и пропустить вперед. Также мужчина обязан помочь вам раздеться. Если нет гардероба, то пальто не надо вешать на спинку стула, а следует повесить в зале. В кафе женщине не обязательно снимать верхнюю одежду или сдавать ее в гардероб. Ваш жакет или шуба – это часть вашего туалета, возможно запланированного заранее, и вам вполне уместно распорядиться ими самой, по вашему усмотрению.

Но если вам все же захочется снять верхнюю одежду, то опять же не стоит ее вешать на спинку стула, а следует сдать в гардероб. И не стоит говорить, что сделать это должен ваш спутник, а не вы сами.

В гардеробе не принято причесываться или подкрашивать губки, лучше ненадолго отлучиться в туалетную комнату и подправить все, что считаете необходимым. Перед зеркалом в гардеробе достаточно окинуть себя взглядом и утонченным движением подправить прическу.

Мужчина первым входит в зал, ведя за собой спутницу, направляется к свободному столику. Женщина первая садится за стол. Если вы и ваш спутник приглашаете на ужин друзей, то надо заранее обдумать как рассадить приглашенных, может быть так, как если бы вы это сделали дома. Если

за стол садятся несколько дам, то по возможности они должны располагаться так, чтобы их спутники оказались сидящими слева от них. Только после того, как сядет дама или дамы, мужчина может занять свое место. Если раньше появление женщины без мужчины в кафе воспринималось неодобрительно, то сейчас времена изменились. Вы вправе отказать незнакомому мужчине присесть за ваш столик, тогда как мужчина, одиноко сидящий в ресторане или кафе, не вправе вам отказать в разрешении подсесть к нему. Хотя вправе холодно отозваться на вашу просьбу.

Даже если меню разнообразно, не стоит целых полчаса выбирать блюда, нельзя менять выбор во время заказа или разочарованно смотреть на принесенный заказ. Заказ, по правилам хорошего тона, всегда делает мужчина, естественно учитывая ваш выбор. Он же выбирает напитки. Женщина никогда не должна наливать себе сама ни вино, ни воды. Кстати, плох тот мужчина, который допускает это. Нельзя приступать к еде до тех пор, пока не принесут блюда всем сидящим за столом. При любых обстоятельствах, даже если вам не понравилось блюдо или обслуживание, сохраняйте улыбку и хорошие манеры: раздраженные, негативные эмоции не красят любую женщину. За столом женщине не принято доставать из сумочки пудреницу, губную помаду и так далее. Вы должны извинившись, отлучиться в туалет, чтобы привести себя в порядок.

Если в ресторане вы встречаете знакомых, то, проходя ми-

мо, женщине достаточно поприветствовать их кивком головы.

При выполнении заказа официант сначала обслуживает вас, а уж потом вашего спутника. Мужчина может при этом помочь подавать вам блюда. Вы можете это сделать только по отношению к жениху или супругу. И запомните – не вы во время ужина ухаживаете за мужчиной, а он обязан это делать. Когда случайно вы роняете с колен салфетку, то должны сами и поднять ее, мужчине это сделать неловко. Если вы или ваш спутник ненароком что-либо пролили на скатерть, нельзя акцентировать на это всеобщее внимание.

Нетактично требовать счет, если ваши друзья все еще пьют или едят за столом. Естественно, что нельзя щелкать пальцами, гроко звать через весь зал официанта или стучать ножиком по бокалу.

Знак о том, что пора уходить всегда первой подает женщина. Если вы собрались в кругу подруг, то тогда самая старшая из вас. Мужчина может предложить вам остаться еще на некоторое время, но не уговаривать, используя любые средства. Это бестактно. Женщина всегда первая встает из-за стола или подает знак, тогда мужчина должен помочь вам встать, отодвинув в сторону стул, а затем поставить его на место.

Если официант, метрдотель или гардеробщик проявили любезность и подали вам с вешалки пальто, то мужчина просто обязан принять его и сам помочь вам одеться. Если при

входе в ресторан, мужчина обязан сначала помочь раздеться вам, то при уходе из ресторана, делается наоборот: мужчина сначала одевается сам, а потом уже помогает женщине. Одевшись, женщина имеет право окинуть взглядом себя в зеркале – все ли в порядке. Затем, мужчина открыв дверь, должен пропустить вас вперед.

Можно с уверенностью сказать, что именно в театре или при посещении оперы главным является принцип: поступай по отношению к другим так, как ты хотела бы, чтобы они поступали по отношению к тебе. В правилах хорошего тона, предназначенных для светских дам или молодых джентльменов прошлых веков написано: «В театре необходимо держаться так же благовоспитанно и прилично, как и в великосветской гостиной». В тех же правилах указывалось, как следует одеваться в театр. Знаете, что меня больше всего раздражает в нынешнее время? – это беспорядочно одетые люди, бесконечно звонящие мобилы и шуршание оберток в театре. В детстве, желая приобщить меня к прекрасному, родители часто брали меня в театр. Это был настоящий праздник. Все мужчины были в костюмах, а женщины в красивых платьях и в элегантных туфельках. Сейчас же, если и не в спортивных костюмах (не дай Бог), то в джинсах сплошь и рядом.

Согласитесь, что когда вы или зрители великолепно одеты, удовольствие от спектакля только возрастает. Как правило, о том, что вы идете в театр, известно всегда заранее,

поэтому обязательно подготовьтесь и выберите соответствующую одежду. Даже если вы работаете, запланируйте время так, чтобы можно было заехать домой, переодеться и слегка поужинать.

Выбор одежды зависит от вашего вкуса, но не стоит перебарщивать: в данном случае уместно красивое, нарядное эlegantное платье; длинное вечернее будет не к месту, если только это не какая-нибудь широко разрекламированная премьера.

Если это зима, то позаботьтесь захватить с собой туфельки, чтобы оставив сапоги в гардеробе, войти в зал в завершенном туалете. Согласитесь, что довольно странно выглядит женщина в изящном наряде и в сапогах, даже если они супермодные и стильные.

Второе после одежды, что недопустимо – это опаздывать в театр. На опоздавших, вынужденных к тому же в полумраке двигаться через полряда к своему месту и мешающих слушать актеров, смотрят косо, а то и шипят вслед.

Постарайтесь приехать в театр хотя бы за полчаса до начала, чтобы спокойно и без спешки раздеться, сходить в буфет или купить программку, занять свои места в зале. В театр, также как и в ресторан, первой входит женщина. В гардеробе мужчина должен сначала помочь раздеться вам, а потом уже раздеться самому. В это время вы можете причесаться и посмотреть, как выглядите. Делать это в зрительном зале также неуместно, как и сидя за столиком в ресторане.

При входе в зрительный зал мужчина идет впереди. При выходе из зала уступает женщине дорогу. Чтобы не беспокоить многочисленных зрителей, особенно если ваши места в середине ряда, стоит заранее, еще до начала звонка, занять свои места. Женщина проходить к своему месту первой, но садиться от мужчины она должна по правую руку. Мужчина обязательно должен придержать для вас открытое кресло и сесть только после того, как женщина поправила платье, чтобы не помять его.

Если ваши билеты в ложе, то передние места всегда уступают женщине. Заметив знакомых, просто поприветствуйте их легким наклоном головы. Не стоит размахивать руками, привлекая к себе внимание всего зала или тем более громко переговариваться через ряды.

Даже если вам не очень комфортно, не следует занимать оба подлокотника. Ваш сосед имеет такое же право опереться, как и вы. И думаю неуместно повторять про конфеты, батончики, чипсы.

В зале, даже если на вас сногшибательная шляпка, неуместно оставлять ее на голове. Подумайте о том, как сзади сидящие будут смотреть спектакль. Но, если со шляпкой невозможно расстаться, хотя бы из вежливости поинтересуйтесь не мешает ли она сидящим сзади.

Запах алкоголя, табака, одеколona или духов, могут испортить вашим соседям все впечатление от праздника. Никогда не забывайте об этом. Комментарии, замечания и ка-

шель, особенно громкие, мешают не только зрителям, но и актерам. По ходу представления сидите спокойно, не кланяясь из стороны в сторону, как болванчик. И уж совсем недопустимо подпевать артистам, свистеть оркестру, отбивать такт ногами, шаркать, шуршать, стучать пальцами в такт музыке по подлокотнику кресла. Даже если спектакль вызвал в вашей душе бурю эмоций и чувств, ведите себя сдержанно. Дать оценку можно и после спектакля.

В антракте некорректно разглядывать в бинокль зрителей и зал.

Когда спектакль закончен и артисты кланяются публике, не срывайтесь с места в надежде занять первые места в гардеробе или буфете. Уважайте чужой труд, если актеры вложили в спектакль всю свою душу и мастерство, поблагодарите их аплодисментами. Лишние пять минут вас не спасут, а бежать в гардероб считается верхом неприличия.

Что касается аплодисментов, то и здесь есть свои правила. Аплодисменты уместны: после поднятия занавеса, как одобрение декораций и работы художника и постановщика; при выходе известного актера – в знак уважения его таланта; после завершения акта и пьесы в целом; в опере – после завершения наиболее сложных партий, арий или сольных номеров; если это концерт, то выражение благодарности певцу, исполнившему или выражающему готовность повторить понравившийся номер представления. Аплодисменты – это рукоплескания, но никак не свист и крики. После окончания

театра ваш спутник обязан проводить вас домой.

В оперу, также, как и в театр, следует собираться тщательно и заранее. Возможно, что даже более тщательно, потому что публика в опере бывает очень известной и изысканной. Пусть ваша благодарность и восхищение певцами, хором, дирижером и музвкантами выражается не только в продолжительных овациях, но и в том, что собираясь, вы, с особым вниманием отнесетесь к своему туалету. Нет никакой необходимости в каком-то особо парадном туалете, вполне достаточно для мужчины – темного костюма, для вас – красивого выходного платья.

Даже если вы обожаете оперу и считаете себя меломанкой, не следует напевать арии во время действия. Такие же меломаны вокруг вас пришли послушать знаменитость, певца или певицу, но не вас. Этикет в опере требует благоговейного молчания.

Когда на спектакль приходят две пары, женщины садятся посередине, мужчины – по бокам, каждый рядом с женщиной другого. Когда в оперу приходят две женщины и один мужчина, то он садится между ними, и наоборот – женщина между двумя мужчинами. В ложе оперы также, как и в театре, женщины занимают первый ряд.

Жизнь большого города, из-за большого скопления людей, во многом обязывает проявлять всегда и везде хорошие манеры. Воспитанного человека всегда распознаешь в толпе по походке, по умению держаться скромно, но с до-

стоинством и уверенностью. Воспитание может проявляться во всем: человек не глазеет по сторонам, идет прямо, не оглядываясь, не привлекая к себе внимания, при нечаянном столкновении обязательно извинится, вежливо здоровается со знакомыми.

Жизнь наших улиц, особенно тороплива и хаотична. Но то, что наша занятость и загруженность не дают нам повода и права толкаться, отстранять других, не извиняться, огрызаться или хамски обвинять человека – это факт. Иногда, оглядывая людные улицы города, у меня возникает ощущение, что не только мужчины утратили свое воспитание, но и женщины не отстают от них. Весь тот хаос и неудобства, царящие на улицах создают именно они и не только для окружающих, но и для себя. Куда исчезли благовоспитанные девицы и аристократичные леди? Такое ощущение, что кругом сплошной базар, а женщины вокруг меня – «матерые торговки».

Почему, вместо того, чтобы исправить допущенную оплошность и извиниться, мы, наоборот, агрессией пытаемся изменить ситуацию. Мне иногда даже немножечко жаль, что я живу в XXI скоростном веке, а не в веке галантности, леди и джентльменов.

Почему улицы наших городов вместо уютных, зеленых и красивых, чаще всего напоминают свалки: везде валяются окурки, бумаги, обертки, сигаретные пачки или бутылки и банки из-под пива. Разве не достаточно для этого урн; стоит

всего лишь внимательно посмотреть вокруг и сделать лишних несколько шагов в сторону.

Почему на вопросы приезжего человека, мы чаще отмахиваемся, а то и грубим, вместо вежливого объяснения как пройти или проехать. Почему вместо того, чтобы пропустить спешащего человека вперед, мы можем, грубо работая локтями, оттолкнуть его в сторону. Неужели именно эти несколько минут или секунд вежливости сыграют такую уж жизненно важную роль для вас? И таких «почему» скапливается в моей душе все больше и больше.

Совсем недавно я прочитала, что по тротуару мужчина должен шагать слева, а женщина – справа. Правая сторона, оказывается почетна, она более удобна, так как женщина меньше подвергается толчкам встречных. Я просто уверена, что это правило появилось совсем недавно. Даже не могу представить наших прапрапрабабушек, чинно гуляющих по улицам городов и подвергающихся тычкам встречных.

Весной и осенью в дождливую пору все мы носим зонтики. Если дождь закончился, то зонт носят вертикально, опасаясь кого-нибудь задеть им. Но так ли уж часто соблюдается это правило. В многолюдной толпе, с раскрытым зонтиком под дождем, быстрее дождешься что тебя заденут, чем уступят дорогу или окатят (с соседнего зонта) стекающей за шиворот водой.

Как часто мы видим картину, когда две кумушки, перегородив собой все движение и размахивая руками, обсуждают

свои сущные семейные проблемы. Или девушке вдруг ни с того ни с сего захотелось проверить, как она выглядит в данную секунду. И вот она, остановившись на полпути, начинает шарить бестолково в своей сумочке, отыскивая зеркальце и совершенно не думая, что тем кто идет сзади приходится сбиваться с ритма, нервничать и обходить возникшее препятствие.

А разве приятно это вечное сморкание, чихание и плевки рядом с нами? Казалось бы все это такие мелочи, но в совокупности именно они позволяют называть человека невоспитанным.

Вежливым нельзя быть только в определенные часы и обстоятельства: в театре, ресторане, в гостях. Ее нельзя периодически включать и выключать. Присмотритесь к некоторым людям на улице и спросите себя насколько они обаятельно выглядят, поступая по-хамски или надевая на себя маску разъяренной фурии.

Как-то я была свидетельницей ситуации, когда очень стильная, элегантная женщина на всю улицу орала на несчастного мужика, причем такими словами, которые ни одна цензура здесь не напечатает. Орала бранью только за то, что он нечаянно в толпе толкнул ее локтем. И вся ее холеная и тщательно подобранная элегантность и обаяние улетучились в один момент. Передо мной стояла злая, базарная торговка, не умеющая владеть своими эмоциями. И никакая холенность, дорогая одежда и косметика, все равно не скро-

ют и не спрячут недостаток воспитания или, если хотите, интеллигентности.

А этот наш пресловутый городской транспорт! Оду можно написать о поездках в автобусе, троллейбусе или метро. Только грустная она получится – эта ода.

Говорить о каком-либо комфорте в нашем транспорте, особенно в часы пик, не приходится. Конечно всех с детства учат, как надо себя вести в транспорте, но мало кто следует этим правилам. Я, например, довольно часто езжу на трамвайчике и понимаю, что сначала нужно дать людям выйти, а уж затем зайти. Но иногда, даже не иногда, а слишком часто, вижу, как наши дорогие и уважаемые старички и старушки, которые никогда не упустят шанс посетовать на нынешние нравы молодежи, просто грудью, как перед амбразурой, перекрывают мне выход из трамвая. Нет, вы не подумайте, что я не уважаю стариков! Но все чаще их наглость и явная невоспитанность лезут в глаза. Они торопятся влезть в переполненный транспорт, чтобы сесть и дать отдых своим стариковским ногам, но, транспорт-то переполненный и все места заняты. И если вы думаете, что какая-нибудь малолетка или «шкаф-амбал» быстренько вскакивают, освобождая им место, то сильно ошибаетесь! А уж о том, чтобы уступить место женщине в положении и говорить не приходится. Вспомните, когда в последний раз (если вы, конечно, пользуетесь общественным транспортом) вас при входе в транспорт пропустил вперед мужчина или вообще помог поднять-

ся по ступенькам. Применимо ко мне так поступают только мой муж и сын, которому шестнадцать. Хорошо, что все-таки наши люди, я имею в виду пожилых, с наглостью в тоне требуют уступить им место. Но так ли уж это хорошо? Да, забыла еще об одном, что мне особенно не нравится: все мы любим прихорашиваться, но зачем это делать в общественном транспорте. Я уверяю вас, мои милые читательницы, все наше обаяние тут же сходит на нет, когда мы позволяем себе пудриться и красить губки в транспорте. Не то чтобы не эстетично, но так поступают только закомплексованные и неуверенные в себе женщины. Надеюсь, что вы не из таких.

А еще я люблю наблюдать за людьми в магазинах. Попробуйте, вам тоже понравится. Даже книги по этикету нет необходимости читать, стоит только посмотреть на поведение отдельных женских особей и сразу станет понятно, как не надо себя вести.

Магазины посещают все, казалось бы, что сложного в том, чтобы сделать покупки – имей лишь достаточную сумму денег и все. Однако, именно в магазине вам, совершенно на ровном месте, помогут испортить настроение на целый день. Или, наоборот, одна улыбка, кто-то уступил вам место, кто-то просто помог, подсказал и подал с полки нечто до чего вам было не дотянуться – и вот у нас уже хорошее настроение.

Как-то отправляясь в магазин за хлебом и имея совершенно хорошее настроение, я попала в ситуацию, из которой хотя и вышла с достоинством, но совершенно лишив-

шись этого настроения. Очередь была всего несколько человек, за мной стояла женщина с виду элегантная, со вкусом одетая и по моим понятиям воспитанная. И как же я ошибалась. Зная, что мелочи у продавца не хватает, я задержалась с оплатой от силы на пять секунд, пытаюсь расплатиться без сдачи. Повторяю, очередь была маленькой и это не был час пик, когда женщины спешат домой. Но моя секундная задержка вызвала такой шквал отрицательных эмоций у женщины, стоявшей за мной, что ярость львицы просто цветочки по сравнению с теми ягодками ненависти, которыми опалила меня тетка. Выслушав в свой адрес много «лестных» слов я просто промолчала, сдерживая ярость и обиду. Не опустившись до ответных оскорблений в перебранке, я просто посоветовала ей перед каждым выходом в магазин принимать по пятьдесят капель валерьянки для доброты душевной, расплатилась и ушла. Я не знаю, может быть она действительно так торопилась, но не думаю, что эти пять секунд задержали ее на пути к цели. И еще, глядя на эту злую и уже совсем некрасивую тетку, я поняла, что никогда не позволю себе выглядеть такой же фурией, как она.

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.