



Роза любви и Мужественности

Как стать роскошным
цветком, привлекающим
лучших мужчин

Юлия Ланске

эксперт по построению отношений
с успешными мужчинами

Юлия Ланске

**Роза любви и женственности.
Как стать роскошным цветком,
привлекающим лучших мужчин**

«ЭКСМО»

2017

УДК 159.922.1

ББК 88.53

Ланске Ю.

Роза любви и женственности. Как стать роскошным цветком, привлекающим лучших мужчин / Ю. Ланске — «Эксмо», 2017

ISBN 978-5-699-94922-9

Как стать привлекательной для достойных и успешных мужчин? Как с ними знакомиться, строить отношения, выходить за них замуж и сохранять чувственность в браке? Эта книга – путеводитель к счастью и гармонии в личной жизни. Эксперт по построению отношений Юлия Ланске предлагает авторскую систему раскрытия вашей женственности: 85 упражнений и техник.

Тест на выявление ваших слабых и сильных сторон. Четкие правила, чтобы прийти к образу женщины-жены, столь привлекательному для мужчин. Азы мужской психологии: чего хотят успешные мужчины, что они любят и как с ними общаться. Благодаря этой книге вы: Раскроете в себе новые грани и качества женщины-жены. Усилите женскую энергетику, которая притягивает успешных мужчин. Выработаете свой неповторимый эффектный стиль. Начнете знакомиться и ходить на свидания с интересными мужчинами. Сделаете самый главный шаг на пути к гармоничным отношениям и счастливому замужеству. В конце книги вы узнаете как получить сертификат на тренинг Юлии Ланске и найдете полезную информацию об открытых вебинарах и онлайн-трансляциях – всё, что нужно, чтобы стать ещё более привлекательной и женственной!

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-699-94922-9

© Ланске Ю., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ	7
Отзывы	9
Почему вам нужна эта книга	12
Предисловие	14
Слои лепестков розы любви и женственности	17
Начинаем работать над собой	18
I. Внешнее преображение в чувственную женщину	21
Лепесток 1	22
Лепесток 2	26
Лепесток 3	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Юлия Ланске
Роза любви и женственности.
Как стать роскошным цветком,
привлекающим лучших мужчин

© Юлия Ланске, текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



Очарование женственности

В чем секрет счастливого брака? Что делает женщину пленительной в глазах мужчины? Почему одна женщина в браке счастлива и любима, а другая несчастна и разочарована? Ответы на эти вопросы вы найдете в книге Хелен Анделин, которая помогла миллионам женщин по всему миру укрепить свой брак и стать счастливыми. Эта книга предлагает каждой женщине возможность освоить искусство завоевания абсолютной любви и обожания своего мужчины.

Счастливая жена. Как вернуть в брак близость, страсть и гармонию

Брак Лоры Дойл с годами стал невыносимым: близость и уважение в отношениях сменились раздражением и взаимными придирками. Отчаявшись восстановить гармонию в браке, она решила «капитулировать» – перестать контролировать и критиковать мужа. И тогда мужчина, в которого она влюбилась много лет назад, вернулся. Читайте книгу о том, как вернуть близость в отношения и стать самой любимой и желанной.

Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина

Книга Барбары де Анджелис, всемирно известного эксперта в области межличностных отношений, откроет вам особенности таинственного внутреннего мира мужчин. Узнайте о главных женских ошибках в отношениях и научитесь строить прочные и счастливые отношения с любимым.

Жизнь в любви. Как научиться жить рядом с любимым человеком долго и счастливо

Узнайте причины одиночества и откройте для себя секреты счастливой жизни с книгой признанного специалиста в сфере семейной психологии Олега Торсунова. В ней он делится древними сакральными знаниями, которые зарядят вас энергией и помогут построить гармоничные отношения с самыми близкими людьми.

ОТЗЫВЫ

Юлия ведет просто потрясающий тренинг!

Я подкачала свои лепестки, прошла через многие свои барьеры и страхи (например, написать первой мужчине в интернете для знакомства). После всего этого мне стало проще и легче жить. Я стала с *умом* и пониманием одеваться, следить за своей мимикой, осознала свою ценность как личность. После прохождения Юлиного тренинга со мной познакомились несколько мужчин, а через три месяца я встретила своего человека, и он сделал мне предложение!

Сейчас я строю отношения с любимым мужчиной и готовлюсь к свадьбе!

*Ольга, 35 лет,
Москва*

После развода с мужем я думала, что еще успею выйти замуж. 15 лет пролетели быстро, я отметила 50-летний юбилей, а достойного мужчину так и не встретила.

Юлия помогла мне вернуть веру в то, что у меня есть возможность выйти замуж за успешного мужчину. На тренинге я проработала «Розу любви» и увидела свои минусы. После долгого перерыва в отношениях я с воодушевлением зарегистрировалась на сайте знакомств, начала входить в коммуникацию с мужчинами. Мне начали писать мужчины из многих стран мира! А спустя несколько месяцев я получила предложение руки и сердца!

*Виктория, 50 лет,
Благовещенск*

Видеокурсы Юлии «Грация роскошной женщины» и «Роза любви и женственности» помогли мне восстановить утраченные с годами женственность и чувственность. В моей жизни начали появляться интересные мужчины, я почувствовала себя настоящей женщиной – желанной, милой, романтичной! А недавно я получила предложение руки и сердца от самого лучшего в мире мужчины!

*Валентина, 45 лет,
Санкт-Петербург*

Я под большим впечатлением от Юлиного тренинга! «Расширение границ», о которых Юлия говорила, началось прямо на уроке. Я нашла для себя ответ на мучивший вопрос – что же случилось такого со мной и с мужчинами, что ушла легкость знакомства, игра в общении и удовольствие от этого процесса?

Я просто почему-то вычеркнула этот процесс из своих «любимых дел»! Это открытие было таким мощным, что в тот день я не могла заснуть от потока мыслей!

*Любовь, 33 года,
Екатеринбург*

Я воспитала трех прекрасных детей, стала успешной бизнес-леди, окончила два университета, но я не знала самого главного – как стать счастливой. Тренинг Юлии открыл для меня целый новый мир – я не думала,

что в 47 лет надену великолепное белое платье – точь-в-точь, как мечтала в детстве. Не думала, что после усталости от 25 лет одиночества в прошлом браке я встречу человека, с которым буду так счастлива. Мой муж – успешный бизнесмен, его компания работает в 40 странах по всему миру. Бизнес, конечно, не главное, но он показывает умение организовать свою жизнь и брать на себя ответственность.

*Инна, 47 лет,
Москва*

Мне очень нравится послышное раскрытие «розы» счастливой женщины в тренинге Юлии. Я прошла много разных тренингов, но только благодаря Юлиным урокам я смогла раскрыться как женщина и наконец-то получить предложение от любимого мужчины!

*Наталья, 38 лет,
Киев*

Учиться у Юлии – одно удовольствие! Как, оказывается, приятно и удивительно быть женщиной – ловить восторженные взгляды мужчин, знакомиться и строить отношения!

*Мария, 29 лет,
Новосибирск*

Мне 56 лет, и два года назад я потеряла отношения со значимым для меня мужчиной. Мне хотелось разобраться в себе: что со мной не так? Я решила пойти на тренинг Юлии. Каково же было мое удивление, когда после двухлетнего перерыва мне позвонил и попросил о встрече мой «потерянный» мужчина!

*Ирина, 56 лет,
Саратов*

Раньше со мной никогда не знакомились статусные успешные мужчины, постоянно попадались либо молодые мальчики, либо совсем взрослые мужики-работяги. Тренинг Юлии мне очень помог – я смогла раскрыться, стать более женственной, у меня начали появляться интересные знакомства, продолжаю работать над своим женским предназначением!

*Светлана, 33 года,
Минск*

Очень понравилось первое занятие с Юлией. За собой заметила, что мне нравится ловить на себе взгляды мужчин. На работе чувствуется внимание коллег и какое-то особое отношение, женщины-коллеги это тоже заметили. Думаю, что скоро все получится!

*Анна, 25 лет,
Самара*

Поделюсь своим опытом – пока только общения онлайн. Немного изменила свои фото в анкете. По Юлиной методике начала строить общение с несколькими мужчинами. Ответили ВСЕ! Я даже не ожидала. С некоторыми веду переписку, держу «интригу».

*Екатерина, 30 лет,
Одесса*

После первого занятия с Юлией появилась какая-то смелость и задор. Флиртовать без определенной цели оказалось забавно. Раньше все время думала о последствиях, а сейчас появилась легкость. «Роза» дала уверенность и повысила самооценку! А когда ты чувствуешь себя настоящей леди, то и окружающие тебя так воспринимают.

*Лиза, 28 лет,
Нижний Новгород*

На тренинг к Юлии я пришла с опытом «привлекаю успешных мужчин, но не тех». Но при этом я была скованна в общении, если мужчина мне действительно нравился. Поэтому я оттачивала навыки общения с интересными мне мужчинами. Благодаря тренингу «Роза любви и женственности» я чувствую, как сама расцвела! Окружающие это тоже замечают – как мужчины, так и женщины!

*Евгения, 37 лет,
Севастополь.*

Я начала изучать тренинг «Роза любви и женственности», и уже после первых 2 уроков у меня масса инсайтов даже на внешнем слое внешнего вида (а я работаю в индустрии красоты!).

У Юлии очень сильный тренинг и масса реально полезной информации. Я очень довольна!

*Лолита, 41 год,
Тюмень*

Общение с Юлей очень на многое открыло глаза.

Я стала уверенно общаться с любыми мужчинами, даже с молодыми людьми моей дочери (я одинокая мама, все эти 16 лет чувство «неполноценной маленькой семьи» у меня присутствовало, но после прохождения тренингов многое изменилось в моем восприятии). Полученные на тренинге знания оказались очень полезными в разговорах с дочерью и в каких-то подсказках ей о том, как себя вести.

*Инга, 46 лет,
Курск*

4 июля в Америке национальный праздник, а у меня и сотни девушек во многих странах это день рождения нашего любимого тренера, наставника, вдохновителя, а для многих и «открывателя Америки» в вопросах построения отношений, нашей ЮЛИИ! Будьте здоровы, любимы, это самое главное. Вы взошли на свой Олимп и щедро делитесь с нами своими знаниями, силой, любовью, являясь и богиней, и Купидоном в одном лице. Долгих лет жизни вам и вашей семье!

*Виктория С., 39 лет,
Днепропетровск*

Почему вам нужна эта книга

Главная цель этой книги – помочь тонко и искусно раскрыть вашу женственность и привлекательность, заставить каждую грань вашего образа играть яркими красками.

Для всех женщин

Эта книга подойдет как незамужней женщине, чтобы привлечь достойного мужчину в свою жизнь и счастливо выйти замуж, так и замужней женщине – книга поможет ей расцвести, освежив интерес и чувства мужа.

Авторская методика

В основе книги лежит авторская методика преображения женщины «Роза любви и женственности». Ваша «роза» – это целостный женский образ, состоящий из нескольких граней (слоев лепестков).

Тест

Эта книга – своеобразный тест на выявление слабых лепестков вашей розы и свод рекомендаций, как усилить их, чтоб прийти к образу Чувственной Жены, столь привлекательному для мужчин.

Личный опыт

Книга построена на личном опыте автора и реальном опыте более тысячи учениц. В книге даются 85 упражнений и техник, которые доказали свою эффективность временем, а также опытом счастливых пар.

Как читать эту книгу?

Способ 1. Прорабатывать слой за слоем с 1-й по 7-й и внедрять в жизнь.

Способ 2. Прочитать всю книгу, пройти тест и внедрять там, где будет необходимо.

Способ 3. Начать прорабатывать самые важные слои по выбору женщины – например, слой коммуникации, знакомств и отношений.

Эта книга для женщин, которые мечтают:

Стать привлекательными для интересных, успешных, серьезных мужчин, но не знают, как это сделать.

Получать удовольствие от искреннего всестороннего внимания и выбрать среди лучших кандидатов любимого мужчину.

Без стеснения и зажатости общаться с представителями сильного пола и восхищаться собой.

Начать знакомиться, встречаться и строить отношения, ведущие к счастливому замужеству.

Если женщина замужем, **внести чувственность и новизну в семейную рутину**, приятно удивить мужа, вернуть страсть и «перчинку» в отношения.

Понять, какую жену хотят видеть рядом с собой достойные мужчины, и стать ею.

Кому она не подойдет:

Тем, кто **намерен просто прочитать**, но ничего не делать.

Скептикам, а также тем, кто и так все знает сам.

Тем, кто **привык только жаловаться на жизнь**, вместо того чтобы что-то делать.

Женщинам, которые **мечтают выскочить замуж за состоятельных мужчин** с целью чистой наживы.

Мужененавистницам и женщинам, которые считают, что существует лишь два мнения: их и неправильное.

Чего точно не будет в этой книге:

- Волшебных таблеток и обещаний моментального результата.
- Воды, нудных лекций по психологии и пустых слов.
- Пикап-советов, руководств по соблазнению.

Что вам даст книга-тренинг «Роза любви и женственности»

Осознание слабых «лепестков» вашего образа женщины-жены и эффективные способы их усиления.

Азы мужской психологии: чего хотят мужчины, что они любят и как с ними общаться.

Шанс изменить себя и отношение к себе.

Возможность обрести уверенность в своей привлекательности.

Умение вызывать и удерживать интерес мужчин.

Предисловие

Здравствуйтесь, милые женщины. Меня зовут Юлия Ланске, и я хочу поделиться с вами тем, что знаю и умею сама. Тем, что у меня получилось, и тем, чему я профессионально обучаю женщин как тренер по отношениям более четырех лет. Мое главное достижение формулируется очень просто – я счастливая женщина. Счастливая во всех отношениях: я занимаюсь тем, что мне нравится, у меня прекрасная семья. Поистине счастливой я стала именно благодаря замужеству, к которому шла восемь лет. Но давайте по порядку.

Я выпускница Московского государственного технического университета имени Баумана. Окончила вуз с красным дипломом и была единственной девушкой в группе. Бауманка стала не только школой по информатике, но и школой жизни – в понимании мужской психологии, потребностей и желаний мужчин. После Бауманки более 10 лет я работала в сфере маркетинга. Я вела мужские бренды премиального сегмента и приумножила практические знания: от личного общения со статусными мужчинами до создания более сотен успешных проектов для них. Именно на этой работе я научилась понимать, что происходит в голове у мужчин. Это захватило меня полностью!

Признаюсь, когда я говорю мужчинам, что я «бауманка», – я вижу по их взгляду, что начинаю им нравиться и они сразу выделяют меня из толпы.

Конечно, это не единственный мой козырь. Я умею нравиться мужчинам и с удовольствием научу этому и вас!

Более 22 лет я погружена в психологию успешных, реализовавших себя мужчин, и это мощнейший опыт, который я передаю своим ученицам. Я помогаю женщинам строить счастливые отношения и выходить замуж.

Среди моих учениц есть женщины от 25 до 65 лет, без детей или с одним, двумя и даже тремя детьми. Мои ученицы выходят замуж за статусных мужчин – руководителей, представителей политической и бизнес-элиты, дипломатов, общественных деятелей.

Я защитила высшую степень MBA – Executive MBA в венском университете бизнеса и экономики и американском университете менеджмента Карлсон, этот опыт вернул меня на студенческую скамью с топ-менеджерами ведущих мировых компаний и углубил понимание психологии статусных мужчин.

Сегодня я сертифицированный мэтчмейкер (сватовство) и коуч. А также создательница брачного агентства нового формата и признанный тренер. Благодаря только индивидуальным тренингам по замужеству за три года мне удалось способствовать созданию более 100 пар, более 50 семей, в которых родились на свет более 20 малышей!

Оглядываясь назад, я чувствую, что самым ценным опытом стала встреча с моим мужчиной и замужество. Остальные мои достижения несут лишь часть глубинного женского смысла, мудрости и счастья!

К своему замужеству я шла 8 лет. Почему так долго, спросите вы? Действительно, замуж выйти легко! А вот выйти замуж за своего человека, стать его любимой, единственной женщиной и быть поистине счастливой в семье на ближайшие лет 50 – непросто! Это первый, и единственный брак для меня и моего супруга. Супруга статусного, интересного и горячо любимого. Я встретила его в 30 лет, когда ему было 43, и он поначалу говорил мне, что не женится вообще. Мы официально вместе уже восемь лет.

Это был непростой путь, но он помог мне разработать собственный алгоритм замужества, которым я готова поделиться с вами!

Когда я стала мамой, я осознала, что для каждой женщины важно реализовать столп жены и материнства – в этом наше женское предназначение. Я поняла, что главное в жизни женщины – построить крепкий храм семьи и что важно родить ребенка в счастливых отноше-

ниях, наполненных любовью. Если ребенок родится в любящей семье, он сможет привнести более высокие ценности в этот мир.

Так я пришла к миссии:

МОЯ МИССИЯ заключается в создании как можно большего количества счастливых семей.

Ко мне начали ходить подруги, а затем и их подруги – сработало сарафанное радио. Все хотели понять, как и где встретиться с мужчиной, как выбрать своего человека и как создать крепкие отношения, которые приведут к созданию счастливой семьи. Я поняла, что мой опыт знания мужской психологии очень востребован и необходим женщинам, как воздух!

В 2013 году я открыла «Бутик трансформации жизни Юлии Ланске». Попробую объяснить, почему я пришла к этому названию. Бутик – это место, где можно приобрести что-то полезное, красивое и... дорогое. Дорогое в данном случае – это знак качества. Дорогое – значит, действительно хорошее, дорогое вашему сердцу, – то, что действительно достойно вас и наполняет вас счастьем. Но для этого надо трансформировать, то есть изменить к лучшему вашу жизнь.

В своем Бутике я не только веду тренинги, но и создаю уникальную атмосферу: вместе с ученицами мы идем по пути к осуществлению самых заветных желаний.

За четыре с половиной года тренерства я набрала много опыта – личного и основанного на практике работы с одинокими женщинами. Сейчас я могу рассказать многое о женщине даже по фотографии – я понимаю, какой эту женщину видят мужчины и какие качества ей следует доработать или развить, чтобы обрести гармоничные и счастливые отношения. Моя система работает – мои ученицы выходят замуж и создают счастливые семьи. Этим счастлива и я!

Я создала 15 уникальных тренингов, веду открытые онлайн-семинары – более 40 часов в неделю, которые можно посетить бесплатно.

В проекте Бутика заняты ведущие тренеры и мастера:

Александр Рапопорт единственный мастер, являющийся в одном лице и известным актером театра и кино (Александра можно лицезреть на сцене театра Современник), и врачом-психотерапевтом с полувековой практикой в России и за рубежом, и тренером, занимающимся взаимоотношениями мужчин и женщин. Автор и ведущий блистательных теле- и радиопроектов: «Школа разума», «Мужская территория», «Хочу вашего мужа», соведущий программы «Люблю не могу», ведущий радиопрограммы «За час до полуночи» на Серебряном дожде.

Неподражаемый мужчина, любящий и любимый муж уже более 50 лет.

Анна Носатова – актриса театра и кино, выпускница РАТИ (ГИТИСа), лондонской театральной школы ЛАМБДА. Фильмография актрисы насчитывает более 50 кино- и телепроектов с ведущими и главными ролями. Продюсер и режиссер.

Михаил Гаврилов – актер театра и кино, окончил театральный институт им. Щукина, в его фильмографии ведущие и главные роли более чем в 30 кино- и телепроектах, участвовал в шоу на Первом канале «Ледниковый период».

Владимир Лазарев – эксперт элитных и редких напитков. Более 15 лет сотрудничает со статусными мужчинами. Исследователь мужских хобби и увлечений. Тренер проектов, открывающих секреты мужских интересов, с многолетним стажем.

В чем уникальность моей системы, спросите вы?

Во-первых, чаще знаниями делятся психологи, а я только получаю третье высшее по психологии – то есть моя система не черпается из классической психологии по учебникам, она идет из собственного практического 22-летнего опыта работы со статусными мужчинами, почти восьмилетнего счастливого замужества и 4,5-летнего опыта практики ведения женщин в группах и индивидуально.

Во-вторых, я никогда не проходила тренингов и не читала книг по отношениям, в моей менеджерской позиции в корпорации просто было некогда этим заниматься. Я всегда что-то предпринимала, чтобы строить свое женское счастье, а будучи ежедневно окруженной мужчинами, я смогла понять, что работает, а что нет. Сплошная практика – это и есть основной источник моих знаний, и он уникален. То, что вы прочтаете в этой книге, – вы не найдете больше нигде!

В-третьих, опыт тысяч учениц говорит о том, что моя система работает! Если бы в свое время у меня была эта книга-тренинг, я бы встретила своего мужа не через 8 лет, а всего через год.

Благодаря тому что Александр Рапопорт живет то в Нью-Йорке, то в Москве, а я – между Веной и Москвой, – наш проект поистине международный, соединяющий лучшие семейные традиции СНГ, Европы и Соединенных Штатов. Наши ученицы выходят замуж и за иностранных граждан, и за русских эмигрантов, и за русскоговорящих мужчин, проживающих на территории СНГ.

Сегодня я полностью поглощена построением уникальной системы создания счастливых семей и отношений. Я участвую в международных конференциях индустрии знакомств и отношений и получаю множество приглашений выступить с моими лекциями.

Именно с целью «подсказать и направить» я разработала программу *«Роза любви и женственности. Как распрощаться с одиночеством и встретить свою любовь»*. Это система раскрытия вашей внутренней женщины. Она необходима всем – одиноким женщинам, женщинам в браке или тем, кто состоит в отношениях.

Хочу объяснить вам название. Роза – это цветок. Не просто цветок – самый красивый, королева среди цветов. Бутон розы содержит до сорока и более лепестков, о чем и не догадаться, когда она только-только начинает раскрываться. Зато когда роза наберет цвет – глаз не оторвать. То же самое произойдет и с вами – когда вы позволите себе раскрыться. Лепестки – это ваша природа, ваши навыки и умения, и я не устану повторять: работайте над собой, чтобы довести вашу Розу – вашу женщину – до совершенства! Жизнь летит быстро, и не делать ровным счетом ничего, чтобы стать лучшей женщиной, – большая ошибка! Даже если оставить мужчин за скобками, стать лучше для себя самой – это уже достижение, которое повлечет за собой все остальное и сделает вашу жизнь лучше и насыщенной.

Человечество сегодня научилось строить бизнесы и корпорации, а умеем ли мы быть счастливы в семье? Умеем ли мы созидать семейное счастье, так чтобы ежедневно черпать бесконечно сильную энергию для творчества в этом мире? В этом я вижу основную задачу и смысл моей деятельности как эксперта.

Я пишу эту книгу, чтобы дать возможность женщинам, мужчинам и, самое главное, детям – жить счастливее! Я благодарю издательство «Эксмо» за предоставленную возможность! Я благодарю вас, дорогая читательница, за то, что вы слышите свое сердце, глубинную женскую мудрость, чувствуете ваше женское предназначение и хотите раскрыться, подобно розе, в гармоничных отношениях! Ваше стремление не только ради вас, но и ради вашего мужчины, ваших детей и вашей семьи, а значит, и для мира в целом!

Ваша Юлия Ланске

Слои лепестков розы любви и женственности

Чтобы влюбить в себя мужчину, удерживать и повышать его интерес к себе, а впоследствии счастливо выйти замуж, нужно гармонизировать себя по 7 женским чакрам. Проработка даже одного слоя даст вам хороший результат, а раскрытие всей вашей «розы» принесет любовь, счастье и успех в жизни.

- Внешнее преображение в чувственную женщину-жену.
- Гармония и внутреннего состояния.
- Язык и грация вашего тела.
- «Вкусное» общение с мужчинами. Умение общаться и строить отношения.
- Управление эмоциями.
- Сексуальная привлекательность.
- Ваше предназначение и уникальность.

Начинаем работать над собой

*Счастливей роза, ставшая духами,
Чем та, что на нетронутом кусте
Живет и гибнет в святости пустынной.*

Уильям Шекспир. Сон в летнюю ночь

Как вы думаете, какова вероятность того, что нужный и подходящий вам мужчина совершенно случайно встретится вам в жизни? 5 %? 10 %? И пусть веру в чудеса никто не отменял, но такого счастливого случая можно ждать всю жизнь. Только с помощью настойчивости и самостоятельного движения к цели вы вымостите дорожку к своему счастью.

С чего начать? Начните с себя. Займитесь своей самооценкой, внешностью, походкой и речью, найдите в своем образе слабые места и уделите им особое внимание. Не ждите подарка свыше, начните сами строить свое счастье.

«Но на это может уйти вся жизнь!» – можете подумать вы. И будете правы! Без четкого руководства взять правильный курс очень сложно.

Поэтому здесь и сейчас я предлагаю вам начать этот прекрасный путь работы над собой, над каждой гранью своего образа, по особой методике, аналогов которой вы не найдете нигде.

С радостью представляю вам Розу Любви и женственности, уникальный тренинг-тест.

Забегаю вперед, расскажу вам самый главный принцип работы методики «Роза Любви и женственности». Вы познакомитесь со всеми слоями лепестков и оцените, какие лепестки у вас на уровне, а какие «проседают». Так вы поймете, какую грань вашего целостного образа нужно доработать, чтобы создать образ чувственной женщины-жены.

Внешнее преображение в чувственную женщину-жену

Самый простой слой Розы. Именно с этой грани образа вы начнете преображение – встречают, как вы знаете, по одежке. Да и внешне всегда преобразиться проще, чем внутренне. К тому же в этой сфере (по сравнению со следующими слоями Розы) огромное множество специалистов, которые смогут вам помочь. Но в этой книге вы также найдете то, чего вам не расскажут стилисты и имиджмейкеры. Вы узнаете о дресс-коде женщины-жены, о деталях ее внешности с точки зрения отношений с мужчиной, а также почему и как следует уделять им внимание, чтобы привлекать, восхищать мужчин и прийти к желанному образу.

Гармония внутреннего состояния

Этот слой посвящен тому, что женщина транслирует вовне: энергетике, чувственности, уверенности, – а также обнаружению и разрушению тех психологических барьеров, которые не пускают женщину к ее счастью. Комплексы, зажимы, стеснительность и скованность – вот главные препятствия, мешающие мужчинам разглядеть в вас женщину-жену и вашу внутреннюю красоту. В этой главе вы научитесь удерживать мужчин своей энергетикой после того, как они обратили на вас внимание.

Язык и грация вашего тела

От того, как «говорит» ваше тело, зависит то, как мужчины реагируют на вас. Захотят ли они продолжать общение с вами и строить отношения. Если язык тела недостаточно развит, это влияет на общее впечатление о вас!

Третья глава книги-тренинга поведает вам, как невербалика может помочь в построении отношений с мужчиной и как развить в себе грациозность, даже если в школе вы прогуливали занятия по ритмике. Каждая женщина, которая стоит за плечом успешного мужчины, – неважно, жена она ему или любимая подруга, – умеет восхищать и пленять мужчину без слов. Научитесь и вы.

«Вкусное» общение» с мужчинами. Умение общаться и строить отношения

Любое знакомство начинается с разговора. От того, насколько хорошо вы умеете общаться и цеплять мужчину в беседе, может зависеть развитие ваших отношений. В 4-й главе вы постигнете азы мужской психологии, поймете, как включать мужчин в беседе, о чем говорить с ними, чтоб произвести лучшее впечатление, и как начать выстраивать долгосрочные отношения, ведущие к семье.

Управление эмоциями

Мы, женщины, – очень эмоциональные натуры. Но часто наши эмоции либо бьют ключом, либо находят свое выражение на языке тела. В этой главе вы узнаете, как усмирить свою эмоциональную натуру и транслировать лишь нужные эмоции – усиливающие женскую привлекательность.

Сексуальная привлекательность

85 % женщин имеют неправильное понятие о сексуальности. Они выражают ее в ярком макияже, вызывающей одежде и зазывном поведении. Но настоящая сексуальность отнюдь не в этом. Это ваше внутреннее качество, а если быть точной – целый набор качеств, которые можно и нужно развивать. В этой главе вы узнаете, от чего зависит истинная сексуальность женщины, как раскрыть в себе ее источник и запасть мужчине в самое сердце. А также о том, как создать свой парфюм сексуальности и, нанося несколько капель, стать самой желанной женщиной для вашего мужчины.

Ваше предназначение и уникальность

Что важнее: реализовать предназначение женщины – созидательницы и хранительницы семейного очага – или предназначение личности? Какова роль семьи в жизни женщины и в чем ваша уникальность? Чего вы хотите от жизни? Ведь только осознав это, возможно построить долгосрочные отношения. В чем мудрость женщины, счастливой в отношениях, и как к этому прийти? Все это вы узнаете из последнего, финального слоя Розы.

Каждый из этих слоев включает в себя еще 8 лепестков и лепесток мудрости. Это означает, что вы можете потренировать себя по 57 критериям!

Кроме этого, вас ждет масса реальных примеров из жизни, техник и упражнений, которые помогут слабым лепесточкам вашей Розы укрепиться и расцвести. И самое главное – в конце вас ждет тест, который покажет, какие конкретно лепестки вашей Розы вам нужно развить.

Все слои Розы – для удобства я буду писать это слово с большой буквы, подразумевая под цветком вас, – очень важны.

Я дам вам практические рекомендации, как познакомиться с мужчиной, а точнее – как подтолкнуть его к знакомству.

Ваша задача – работать над каждым своим лепестком, потому что вы – Роза необычная. Вы – Роза, которая готова сама себя выращивать и раскрывать. Для чего? Да чтобы стать лучшей, разумеется. И найти свое счастье.

Конечно, внешнее и внутреннее тесно взаимосвязаны. Если женщина злая или, простите, глупенькая, но при этом красавица, рано или поздно это все равно раскроется. Но сначала мужчина видит только то, что... видит. Он еще не знает, какая вы, но его к вам тянет, потому что внешне вы привлекательны. Слова «тянуть» и «привлекать» являются синонимами. Привлекать – это значит возбуждать интерес к себе. Вот этим вы и должны заняться в первую очередь, если хотите познакомиться с достойным во всех отношениях мужчиной.

Мы с вами начнем с верхнего слоя, с того, что очевидно бросается в глаза, – с вашей внешности. Как правило, этот слой проработать легче всего. Свое внешнее преобразование можно доверить профессионалам – имиджмейкерам, стилистам, но можно справиться и своими силами. Ухаживать за собой – занятие очень приятное, оно зарядит вас положительной энергией, уберет все зажимы и страхи. Однако хочу предупредить – создать новый эффектный образ, подобрать прическу, цвет волос, подходящую по стилю одежду – это относительно простая задача по сравнению с тем, что относится к области прокачивания энергий и приобретения новых привычек. Так что мы с вами и пойдём от простого – к сложному.

Все женщины разные, у каждой своя изюминка, своя работа, своя дорога в жизни, и в то же время есть нечто такое, что нас объединяет: мы – прекрасный пол. Мы – цветы, которыми надо любоваться. И вот не надо этого: «Когда мне следить за собой? Кручусь целыми днями как белка в колесе, домой приходишь – уже ничего и не хочется». Тут вопрос инвестиций в свое женское и личное счастье! Попробуйте перешагнуть через свое «не хочу», встряхнитесь, «почистите перышки», и... крутиться вам будет гораздо веселее. Потому что вы почувствуете энергию отклика на ваше преобразование.

Надеюсь, что вы загорелись и я убедила вас в необходимости изменений, а точнее – в необходимости постоянной работы над собой. Моя первая задача – подсказать вам, как женщина должна выглядеть внешне и меняться в зависимости от обстановки и времени, чтобы заинтересовать мужчину.

I. Внешнее преобразование в чувственную женщину
Первый слой. Внешнее преобразование
в чувственную женщину
Из каких лепестков состоит первый
(внешний) слой Розы Любви и женственности

- ♥ Стиль и образ женщины-жены
- ♥ Лицо жены (от улыбки до макияжа)
- ♥ Волосы, локоны, прически
- ♥ Фигура и изящество тела
- ♥ Тонкости гардероба женщины-жены
- ♥ Ножки. От обуви до чулочек
- ♥ Аксессуары, ароматы
- ♥ Калейдоскоп образов

Все вместе, эти лепестки составят ваш новый образ.

Внимание! Очень важно, чтобы вы были готовы к изменениям.

Лепесток 1

Стиль и образ женщины-жены

Мужчинам нравятся женщины, которые одеты хорошо, но не слишком бросаются в глаза.

Коко Шанель

В этой главе предлагаю поговорить о том, как формируется образ женщины-жены. Мужчина любит глазами, поэтому первый слой и лепесток Розы начинается с внешнего вида. Практически все мужчины включаются на внешние параметры женщины и ее проявление – на некий образ, облик, который она транслирует. Прямо сейчас ответьте, пожалуйста, на два вопроса:

КАКИЕ

мужчины включаются на вас?

Например, молодые успешные люди или мужчины попроще, свободные или женатые, галантные джентльмены или неотесанные хулиганы. Иными словами, довольны ли вы теми мужчинами, которые обращают на вас внимание? Хотели бы выйти замуж за одного из них?

КАК

мужчины включаются на вас?

Предлагают знакомство везде – на улице, в пробке, в метро? Или не замечают вас, например, несмотря на то, что вы три года работаете вместе? А может, мужчины вам сразу предлагают легкие, ни к чему не обязывающие интимные отношения? Или сразу настроены на серьезные отношения?

А теперь проанализируем ваши ответы

Если вам нравятся окружающие вас мужчины и намерения у них серьезные, вам осталось только построить крепкие отношения со своим человеком. В этой книге вы найдете подсказки и руководство к действию, как стать еще счастливее и любимей.

Если вы та женщина, которая привлекает классных мужчин, но эти мужчины не предлагают вам серьезных отношений, или наоборот – вы привлекаете мужчин, которые хотят создать с вами семью, но вам кажется, что это неподходящие мужчины, вы – та женщина, которая «не созрела», чтобы притягивать самых лучших мужчин. С Розой вы раскроетесь максимально и научитесь быть единственной и любимой женщиной.

Если вы, читая эти строки, понимаете, что мужчины на вас включаются редко или слабо, эта книга поможет вам проработать себя, чтобы встретить достойного мужчину и построить с ним отношения.

Если мужчина обращается к вам, как

- к легкодоступной девушке
- к «жилетке» и рассказывает о «бывшей» или о своих проблемах

- к «сильной женщине», прося помощи
- к лицу среднего рода и т. д., то...

вы не транслируете образ женщины-жены! Вы пока не обрели тот образ, который притягивает интересных мужчин для серьезных отношений.

Итак, все женщины хотят быть стильными, женственными, притягательными, но что такое стиль женщины-жены, понимают не все. Давайте разбираться. Стиль в широком смысле – это форма жизни, которая складывается из особенностей общения, поведения и мышления. Это то, как вы живете, чем интересуетесь, с кем и как общаетесь, о чем думаете и... думаете ли вообще.

В более узком смысле стиль и имидж – это созданный женщиной или подсказанный стилистами некий образ, в котором женщина себя ощущает комфортнее всего, это внешняя оболочка, соответствующая ее нутру. Кто-то любит залезть в кокон и спрятаться – такой женщине будет комфортно в объемной одежде, с челкой, закрывающей глаза. А балерина стянет волосы в пучок, вытянется хрупкой стрункой и, грациозно обтянув стан, пропорхнет мимо. Выбранный вами стиль отражает ваш образ жизни. Мужчина по вашему стилю считает многие вещи о вас. Поэтому он либо подходит к вам, чтобы познакомиться, либо проходит мимо.

Если к вам часто подходят мужчины с несерьезными намерениями, значит, вы транслируете образ любовницы. Яркий макияж, броские тона в одежде, меха, перчатки, ботфорты, шляпки, мини-юбки и все обтягивающее – это антураж любовницы. Она сексуальна, она желанна, но мужчина не воспринимает ее как будущую жену. Он воспринимает ее как объект для собственного удовлетворения здесь и сейчас или в перспективе двух месяцев, и все.

Можно быть сексуальной и в образе жены. Но это другая сексуальность – достойная, не совсем доступная. Женщина как бы говорит мужчине: «Я достойна лучшего, и тебе нужно постараться, чтобы меня завоевать». Попробуйте поменять свой стиль на более закрытый, серьезный, но женственный. Пастельные тона вместе с сочными вкраплениями в одежде, юбка-карандаш, брюки, сужающиеся книзу, туфли-лодочки на невысоком каблуке, естественный макияж. Практически все успешные мужчины любят классику, стиль и ценят оригинальность. А значит, ищут в женщине эти уникальные сочетания. Образ жены как магнит притягивает достойных мужчин.

Когда женщина одета со вкусом, она элегантна, подчеркивает достоинства, уверена в себе, чувствует себя комфортно и в итоге гармонична. А значит, притягательна для мужчин. В образе женщины-жены присутствуют 5 главных критериев:

«Ощущение трофея»

Вспомните Али-Бабу, тайную комнату-пещеру, в которой хранились сокровища. Мужчине приятно чувствовать, что у женщины в недрах – сокровища, а его задача – завоевывать ее и подобрать волшебное слово. Женщине важно дать понять мужчине, что она наполнена сокровищами, а он может стать победителем.

Здесь мы говорим о скрытой сексуальности женщины, которую не следует слишком подчеркивать. Старайтесь во внешнем облике не переусердствовать с чересчур открытой или закрытой одеждой.

Выбирайте длину платья не выше колена, не очень глубокое декольте, а если оно выдающееся, то захватывайте с собой накидку или пиджачок, который можно снять или накинуть, в зависимости от ситуации. Старайтесь избегать корсетов или маек на тонких бретельках, делая выбор в пользу широких бретелей, рукавов или шелковых крылышек, прикрывающих плечи. Забудьте про свободную балахонную одежду, которая скрывает недостатки фигуры и

тем самым кричит: «Подо мной трофей нет!» Но и не обтягивайте себя, демонстрируя всем свои прелести, – так вы раздариваете свой трофей. Выбирайте элегантный крой, который подчеркивает фигуру.

«Умение держать границы»

Приведу вам пример из жизни. В светской тусовке приняты приветствия между знакомыми людьми. Считается, что ты своя, когда приходишь и со всеми заметно здороваешься, машешь ручкой, с особо приближенными целуешься в щечки по два-три раза.

А теперь представьте: вы заходите в помещение и следуете этим вошедшим в обиход правилам. Махнули пятерым мужчинам и трем девушкам, улыбнулись семерым, с тремя поцеловались. А где-то в глубине ресторана на этом мероприятии сидит достойный мужчина, которому вы понравились, и он наблюдает за вами с той минуты, как вы вошли. У него вспыхнула надежда, но понравившаяся девушка только что раздарила свой трофей всем окружающим. Она не жена, а светская львица-девица!

Ваша задача – научиться приветствовать друзей легким кивком, словно королева.

На эту тему я записала для вас специальное видео, которое вы найдете на моем Ютуб-канале. Ведь проще один раз увидеть, чтобы в точности воспроизвести почтенное приветствие головой и показать границы вашей радости на эмоциональном уровне.

А что в одежде поможет держать границы? Воротнички, манжеты, стильные и строгие аксессуары, элегантные пояса. Этот образ несет ощущение, что вы сидите в седле, достойно держа свою осанку.

«Притягательная цветовая гамма»

Не кричащая, вырви глаз, так что все обратят внимание, и не бледная поганка, которая сравнялась с цветом стен, дивана или портьер и стала незаметным «шкафом». Стандартные офисные сухие тона и строгие крои также не являются привлекательными.

Можно сделать исключение, если вы очень сексуальная блондинка и строгий костюм скрывает ваш трофей, но вы в таком амплу как раз маните глаз. Достойные насыщенные цвета или спокойные, нейтральные тона с яркими элементами станут лучшим выбором.

Все-таки наша задача – выделяться из толпы, но тут понадобятся эмоции и работа телом!

«Изюминка»

Мужчине легче заметить и запомнить вас, если есть что-то, что вдруг приковало его взгляд. Например, принц Уильям заметил Кейт Мидлтон во время благотворительного показа мод в Университете, когда она шла в полупрозрачном платье. И дело тут не в одном платье, а в том, как она его на себе несла. В нужный момент и в нужное время.

Ваша задача – собирать ожерелье изюминок и уметь их доставать из рукавов в нужный момент. «Изюминки» могут быть и в том, как вы одеты, и в вашем поведении. Они должны стать неотъемлемой частью вашего образа.

Например, вы носите шейный платок и особенным образом его повязываете или снимаете. Или вы уронили номерок у гардероба и грациозно его подняли, или у вас есть притягательная родинка, а может, и прядь волос непослушно выбилась и погладила вас по щеке, а может, и кулон, который сделал акцент на декольте.

«Ухоженность»

В образе и одежде делайте акцент на ухоженность и опрятность. Мужчина хочет для себя только самую лучшую женщину. Простите за сравнение, но вспомните себя, когда вы выбираете что-то в магазине, – вы всегда предпочтете новое или выглядящее как новое в красивой аккуратной упаковке.

Мужчина не станет выбирать что-то неопрятное или помятое. Особенно успешные мужчины – они зачастую высоко организованные личности и даже горничную подбирают по тому, насколько она качественно умеет гладить и поддерживать порядок в доме. Такой мужчина безупречен и не выберет женщину «тяп-ляп». Часто мужчина готов строить отношения только с ухоженной, опрятной и аккуратной женщиной!

В следующих лепестках мы рассмотрим поподробнее многие элементы, чтобы вы максимально полно могли сформировать образ леди, жены, любимой женщины для серьезных отношений.

Упражнение

«Образ и стиль женщины-жены»

1. Попробуйте оценить ваш наиболее частый стиль и образ, который вы носите в повседневной жизни, на соответствие образу женщины-жены. Ответьте себе честно: нужно ли его переработать полностью или частично?

2. Составьте себе сами или при помощи стилиста подходящий образ. Образ женщины-жены – один из самых притягательных. Его удобство заключается в том, что его можно носить везде – и в офисе, и в ночном клубе. Для того чтобы максимально попасть в составляющую образа женщины-жены, используйте правило с 5 критериями, описанными выше.

Подумайте, что поможет вам

1) сделать так, чтобы мужчина испытал «ощущение трофея»? Например, закрытое платье, подчеркивающее талию и грудь, строгого кроя, но нежного цвета. Тут вы транслируете «элегантную сексуальность».

2) дать понять мужчине, что вы умеете «держат границы»? Например, на вас юбка с высоким разрезом по ноге, возможно, даже выше дозволенного, но при этом вы одеты в блузку с высоким воротником, закрытую на все пуговицы. То есть вы переборщили с разрезом, но очертили границу – через закрытую блузку.

3) понять, что из ваших вещей подойдет под нужную цветовую гамму образа женщины-жены?

4) определить, что станет вашей изюминкой в образе?

5) добиться еще большей ухоженности? Волосы, косметика, маникюр, одежда?

Составьте себе несколько вариантов туалета, которые подойдут под образ женщины-жены, примерьте его на себя и в жизни!

Лепесток 2

Лицо. От улыбки до макияжа

Лицо мужчины – его автобиография; лицо женщины – художественный вымысел.

Оскар Уайльд

Уловив глазами приятный стан женщины, мужчине захочется взглянуть в ее глаза, разглядеть лицо... «Гляжусь в тебя, как в зеркало, до головокружения...» Замечали ли вы, что многие пары созвучны внешне, что в них присутствует некое сходство черт лица? Возможно, любовь к себе движет нами в выборе партнера и мы имеем тенденцию выбирать партнера, похожего на нас самих?

Мужчине, чтобы принять решение о дальнейшем уходе за женщиной, важно увидеть лицо, взглянуть в глаза, почувствовать ее... Его магнитит... Не нужно смотреть на мужчину прямо, сразу с намерением, чтобы за секунды он сразу все считал. Позвольте мужчине завоевать ваш взгляд.

Итак, второй лепесток Розы – это ваше лицо. Еще Цицерон сказал, что лицо – зеркало души. У улыбчивой женщины другая мимика, у нее губы полнее и складываются по-особому в легкую полуулыбку с поднятыми уголками губ, так и хочется поцеловать. Если в уголках глаз с годами набегают морщинки, они придают женщине лучистый шарм мудрости, согревают солнечной теплотой. А вот портят женщину опущенные уголки губ, портит складка между бровей, портит брезгливое, высокомерное выражение, со вздернутым носом и зажатými скулами. Ничего не выражающее лицо тоже портит – не лицо, а застывшая маска, закрытая и окаменевшая: пройдет 20 лет, и ничего не изменится, только постареет и запылится. Ну и какому мужчине такое счастье нужно?

На самом деле у женщины очень много лиц. На работе одно, дома – другое. Мы знаем, как себя вести в той или иной ситуации, и выражение лица подбираем соответственно этой ситуации. Подруга рассказывает вам, что ее бросил парень, что ей больно и горько, – вы будете ей сочувствовать, может, даже поплачете вместе, или же ваше лицо будет пылать праведным гневом и мысленно «казнить» парня в немилости. Какой успешный мужчина обратит внимание на сию «добродетель»?

Мимическая палитра богата и многообразна. Точно так же, как и ваш образ, выражение лица должно меняться. Чтобы вы могли нарисовать «картину», на которую будут откликаться успешные мужчины, выбирайте теплые, добрые, приветливые выражения лица. Не позволяйте себе хмуриться без причины, старайтесь не морщить лоб, не кривите губки. Вместо этого расслабьте мышцы лица и представьте, что вы самая добрая и ласковая женщина на свете, излучайте щедрость вашей души.

Есть еще один мудрый афоризм, мимо которого пройти нельзя: «Глаза – зеркало души». У женщины может быть красивое, ухоженное лицо, но мертвые, ничего не выражающие глаза. Или холодные и равнодушные. Или другой вариант – веселые, излучающие интерес к вашей персоне. Глаза больше всего выдают возраст. У женщин, которые позволили себе состариться, – не в том смысле, что они перестали за собой ухаживать, а в том, что утратили интерес к жизни, – глаза потухшие. Всё-то они уже знают, ничто их не радует, ничто не восхищает. И до чего же с ними бывает скучно – просто бежать хочется!

Глаза старушек бывают и у молодых женщин, особенно у тех, кто по какой-то причине решил, что лицо должно быть как маска и показывать свои истинные чувства не нужно.

Так вот о Цицероне и его фразе – по умолчанию, это лицо, отражающее внутреннее состояние человека. Очень важно, чтобы ваше прекрасное лицо не бороздили морщины, чтобы вы не были напряжены, чтобы в вас была загадка. Большое значение имеет мимика – лицо должно быть живым. И если вы будете разговаривать с кем-то, а сами при этом будете напоминать каменное изваяние, мужчине с вами будет не интересно.

Если вы хотите произвести впечатление на мужчину – «включите» глаза. Мужчинам нравится, когда на них смотрят, они отлично умеют читать, что в ваших глазах написано – притворство, страх, живой интерес или искреннее чувство.

Взгляд играет ключевую роль в установлении связей между незнакомыми людьми. Сначала вы выхватываете взглядом заинтересовавший вас объект, затем визуально оцениваете его и только после этого переходите к вербальному общению – завязываете разговор. Во время разговора вы смотрите не на ноги собеседника, а прямо в глаза. Первый визуальный контакт очень важен, часто именно от него зависит, продолжится знакомство или нет.

Взглядом можно выразить любые чувства – и симпатию, и неприятие, и раздражение, и надежду. Улыбаются, кстати, тоже глазами (мы с вами позже этому научимся), и это сразу заметно. А уж женщины, прирожденные актрисы, взглядом могут управлять предметом своей любви или нелюбви.

Люди хорошо знакомые могут разговаривать глазами. Наверняка ведь слышали: «Мы понимаем друг друга не то что с полуслова – с полувзгляда».

Очень сложный вопрос – надо ли скрывать свои чувства. Это зависит от стадии ваших отношений с мужчиной. С одной стороны – да, лучше скрывать, ведь когда у тебя на лице все написано, мужчине становится неинтересно. Иные ситуации требуют сдержанности, мудрости и внутренней работы над собой. Третьи могут фонтанировать эмоциями – мы еще поговорим об этом в отдельном лепестке. Хорошо, если вы выражаете позитив, а что, если ваши чувства негативны? Это надо сразу прорабатывать. Обратите внимание на упражнение «Все к лучшему» в конце главы.

Поговорим о макияже и о том, как можно изменить свое лицо. Начнем с пластики.

Многие девушки, если позволяют средства, бегут к пластическому хирургу: «Сделайте мне другой нос», «Хочу пухлые губы», «Измените мне форму скул». Я уже молчу про «утиньи истории» – губы, говорящие «ПЮ!» на селфи-фото, которые были в тренде несколько лет назад и олицетворяют образ любовницы. Хотя, несмотря на это, до сих пор многие женщины грешат чрезмерным и зачастую ненужным увеличением губ.

Я считаю, что современных мужчин привлекает в женщине ее непохожесть на других. Пухлые губки и накачанная силиконом грудь (пусть она и не имеет к лицу никакого отношения) уже всем приелись. Минус пластических операций в том, что они превращают лицо в маску. Пусть красивую, но... неживую. Во всяком случае, если вам вколют ботокс, то ваша улыбка – вполне искренняя – потеряет естественность: вы смеетесь, а тех самых мимических морщинок, которые должны быть согласно законам анатомии, – нет. Если же есть проблема с более глубокими морщинами, такое решение может быть оправданным.

Что касается макияжа, то я приветствую аккуратный, нежный мейк-ап, исключая яркий краски и три слоя косметики. Если вы хотите произвести впечатление на мужчину и рассчитываете на серьезные отношения с ним, придерживайтесь естественности в стиле образа жены – «натурель». В мужском представлении этот стиль на 100 % совпадает с образом притягательной жены. «Натурель» предполагает естественные тона в качестве основных и умеренную оттеночную палитру. Ничего кричащего, вызывающего – мера во всем.

Избегайте одновременного применения разных цветов. Есть золотое правило: и в одежде, и в косметике всё, что больше трех-четырех, – перебор. Цвета и их оттенки должны сочетаться

между собой, а лучше всего – это должны быть тональные вариации одного цвета, например телесный, бежевый и коричневый.

Что касается макияжа – все зависит от вашего цветотипа внешности – весна, лето, осень, зима. Один-два похода к хорошему визажисту, игра со специальными приложениями на телефоне (увлекательная вещь, кстати) – и вы можете выбрать для себя несколько выигрышных сочетаний тонального крема, румян, помады и теней.

Дневной макияж отличается от вечернего тем, что он менее насыщен. Собираясь куда-то на вечернее мероприятие, можно отважиться на большее, чем вы обычно себе позволяете. Но и здесь советуем исходить из того, какую цель вы перед собой ставите.

Накладывая макияж, выбирайте одно из двух – делать акцент на губах или на глазах. Слегка акцентируйте брови и ресницы для более выразительного взгляда.

Есть один универсальный совет: не переборщить, так как яркий, «крикливый» макияж – это макияж женщины, желающей сразу привлечь внимание, а значит, вас может «унести» в образ любовницы.

Что лучше – линзы или очки? Я бы сказала, что для знакомства скорее линзы, а вот с помощью очков можно разнообразить свои женские образы – использовать их для третьей-пятой встречи. Очки придают женщине серьезность, строгость и, как правило, добавляют возраст. Но есть и хорошая новость – сейчас продают такие красивые, стильные оправы, что даже люди с идеальным зрением заказывают себе очки со стеклами без диоптрий. Для имиджа.

Улыбайтесь, ведите легкую, ни к чему не обязывающую беседу, а чтобы вести такую, нужно довольно много знать – поговорим об этом в слове розы про коммуникацию.

Выглядеть на все сто помогают хороший сон, занятия спортом, плавание, прогулки на свежем воздухе. Летом не бойтесь подставить носик солнцу (предварительно воспользовавшись защитным UV-кремом), периодически принимайте витамины и, самое главное, – следите за своим питанием. Делайте гимнастику для тонуса лица и избавления от второго подбородка или намеков на него. Здоровый цвет лица, живые глаза, умело сделанный макияж, красиво уложенные волосы, ухоженные зубы, стройная фигура, со вкусом подобранная одежда – все это достижимо, если приложить некоторые усилия.

Еще немного советов относительно взгляда и выражения лица. Когда на тренингах меня спрашивают, как себя правильно подавать, в частности лицо и взгляд, я предлагаю вспомнить знаменитую Мону Лизу. Как вы думаете, почему у нее такой загадочный взгляд? Потому что она не смотрит прямо, в упор. Скорее – мимо зрителя, сквозь него. Для мужчины это невероятно привлекательно, они не любят, когда их рассматривают в упор (да и вы наверняка не любите). Между тем большинство женщин именно так мужчин и разглядывают – бесцеремонно, как следователи: «Кто он? Подойдет ли он мне?» Обратите внимание, Мона Лиза смотрит не анфас, а чуть повернув голову от прямого взора – это очень выгодная, привлекательная позиция.

На мои тренинги часто приходят деловые женщины, бизнес-леди. На работе у них все идеально, но вот с личной жизнью полный провал. Почему? Женщины-руководительницы, менеджеры крупных компаний привыкли к мужскому стилю общения. Они – командирши, смотрят прямо, говорят уверенно, не просят, а указывают. Мужчинам это не нравится. В подсознании у них сидит, что сильная женщина – это несговорчивая женщина. И конечно, с ней замучаешься воевать дома. Такие женщины слабо подходят в качестве жены. Так что до тех пор, пока вы будете исполнять роль сильной женщины, мужчины, и особенно успешные мужчины, не будут обращать на вас внимание.

Понаблюдайте за собой со стороны. У скромниц перед мужчиной столько смелости не хватит, а вот у уверенных в себе – хоть отбавляй – как на танке, но только вот на нем в зал бракосочетания не въедешь!

Еще один момент. Напряженный взгляд в упор выдает ваше истинное желание: «Хочу». И одновременно вопрос: «Но подходишь ли ты мне?» Мужчина не товар, который, прежде чем купить, тщательно рассматривают.

При всей своей толстокожести мужчины довольно чутко распознают покушение на их свободу. И свою свободу они добровольно никому не подарят. Принимая серьезное решение (одноразовые встречи не в счет), они много раз все взвесят. Выбор жены для них – это в какой-то мере вклад в будущее. И уж конечно, им не хочется ошибиться. Так что от вас требуется одно – оправдать их ожидания.

Женщина с блеском в глазах становится сексуально привлекательной. Такую женщину мужчинам хочется завоевать.

Упражнение «Все к лучшему»

Итак, в этой главе мы коснулись ситуаций, когда вы вдруг расстроены или мыслите не позитивно. Давайте сделаем следующее: подумайте, почему вы негативно заряжены? Откуда у вас это? Как вас видят мужчины и кого вы привлечете в свою жизнь, будучи на отрицательных зарядах? С этим нужно бороться, иначе развитие позитивного сценария может не состояться (или будет очень долгим)!

Упражнения на проработку лепестка

Определите причину любым вашим негативным чувствам и найдите в них

- 1) позитивные моменты,
- 2) решения для исправления ситуации.

Для примера, три частые причины и решения.

А) Хотелось, чтобы было лучше, а получилось как всегда. Вы ожидали одно, а получили другое. Тут надо проанализировать – почему что-то не получилось и как вы исправите ситуацию в следующий раз, чтобы ваши ожидания оправдались.

Б) Отзеркалили ситуацию или человека. Например, начальник сказал неприятное. Рекомендации: либо меняйтесь и подстраивайтесь, попробуйте услышать начальство и поработать над собой, либо меняйте работу.

В) Встали не с той ноги – тут надо создать «якоря» для перезарядки, включить любимую музыку или насладиться чашечкой капучино.

Понаблюдайте за собой в течение трех дней и проанализируйте всех «тараканчиков», которые будут просачиваться. Постарайтесь перезарядиться в плюс. Поверьте, постепенно вы наполнитесь мудростью и начнете лучше понимать, как выражать свои эмоции или сдерживать их. Не позволяйте негативу взять над вами верх. Мужчин привлекает позитив.

Техника

«Взгляд Моны Лизы»

Давайте потренируемся смотреть на мужчину не в упор, не анфас (хотя именно неуверенным девушкам не хватает прямого ракурса и прямого взгляда. Если вы женщина из категории неуверенных, потренируйте «взгляд анти-Моны Лизы» и отработайте технику «Третий глаз», которую вы найдете ниже. Она поможет смотреть мужчине в глаза).

Тем женщинам, кто уверенно смотрит на мужчин прямо, практически в упор, я предложу отвернуть носик слегка в сторону, при этом продолжая смотреть на мужчину; для смягчения «взгляда в упор» попробуйте в зеркале найти самый удачный ракурс или несколько; также чрезмерно открытым и прямым дамам рекомендую укладывать волосы на косой пробор – подробнее об этом в следующей главе книги.

Упражнение

«Улыбка в динамике»

Чтобы выявить в своей мимике сильные стороны, почаще смотрите в зеркало, зеркало ваш друг и самый лучший советчик (при известной критичности с вашей стороны).

Есть женщины, которые хороши в статике – при правильно подобранном (с помощью зеркала) выражении лица. Пусть это «ваше» выражение выручает, когда требуется на кого-то произвести впечатление. Допустим, вы сидите на семинаре (или рассматриваете экспонат в музее, или находитесь на презентации) и вдруг чувствуете на себе взгляд интересного мужчины. Примите нужный ракурс и почувствуйте, какая вы привлекательная. Мужчина это тоже почувствует, выделит вас из толпы и, возможно, захочет познакомиться.

Не входит ли это в противоречие с моим неприятием лица-маски? Нет, не входит. Я имею в виду кратковременный приятный ракурс, чтобы «показать себя».

Другие женщины хороши в динамике, то есть в движении. Для них очень трудно подобрать какое-то одно беспронятое выражение – все хороши. Прекрасно. Но и таким девушкам нужно внимательно изучать себя – как смеяться, как говорить, как слушать других. Нужно также обратить внимание на свои вредные привычки, если они есть, – например, тереть себя за нос во время разговора, покусывать ноготь, накручивать на палец кончики волос и т. д. Неосознанные реакции нужно контролировать, это не так сложно.

Попробуйте подобрать для себя благоприятные выражения лица и в статике, и в динамике, тренируясь и наблюдая за собой перед зеркалом.

Домашнее задание

Встаньте перед зеркалом и покривляйтесь. Нет-нет, не просто так, хотя это и поднимет вам настроение, а подберите для своего лица различные выражения. Для работы, для отдыха... Кокетливое, серьезное... И неизменно доброжелательное: все должны видеть, что вы очень позитивный человек.

Выберите выигрышный для вас ракурс – как лучше встать, чтобы произвести впечатление на мужчину.

Потренируйтесь в стрельбе глазками. На самом деле это сложное задание – если переборщить, можно выглядеть смешной и вульгарной.

Представьте, что смотрите на мужчину. Застенчиво поверните голову немного вбок, а взгляд оставьте на одной точке.

Поверните лицо анфас – якобы осмелев, а потом снова застенчайтесь и отведите глаза в сторону.

Подберите для себя варианты дневного и вечернего макияжа. Какие цвета вам идут? Можно сходить к стилисту, но можно и самой поэкспериментировать перед зеркалом.

Лепесток 3

Волосы, локоны, прическа

Я смотрел, как она расчесывала волосы, наклонив голову так, чтобы вся масса волос свесилась на одну сторону. У меня кружилась голова, так сильно я ее любил.

Прощай, оружие. Эрнест Хемингуэй

У меня от природы кудрявые волосы, но мне всегда больше нравились прямые. Я экспериментировала с прическами – выпрямляла волосы, укладывала их так и эдак, собирала в хвост или пучок, словно балерина. Каково же было мое удивление, когда я поняла, что мужчины реагируют на «гриву», то есть на более пышную прическу! Я убедилась в этом тысячу раз на личном опыте и на опыте моих учениц. Неважно, какая структура и длина ваших волос, задача – сделать прическу попышнее, если вы хотите познакомиться с мужчиной!

Я вижу этому как минимум три объяснения.

Во-первых, женщину с пышной шевелюрой легче заметить – она привлекает внимание, особенно на мероприятиях, где много людей и много одинаковых распущенных волос или собранных пучков.

Во-вторых, влияние (подражание или сохранение инстинктов) животного мира, когда самка или самец хочет привлечь особь противоположного пола, зачастую распушает хвостик, холку или перышки-крылышки – то есть это считается как желание понравиться и транслирует сексуальность.

В-третьих, мягкость и пушистость формы передает большую женственность. Ваши волосы развеваются, когда вы ходите, двигаетесь или говорите, а значит, вам проще быть легкой и загадочной, слегка прячась за локонами или играя с ними, касаясь и прихорашиваясь. Это так возбуждает мужчину!

Когда вы выйдете замуж, можно позволить себе носить хвосты и пучки. А вот когда мужчине нужно привлечь, перышки и локоны нужно распушить! Запомните это важное правило!

Волосы – носитель женской энергетики. Легкие локоны и длинные волосы придают образу мягкость и женственность. Если у вас короткая стрижка, старайтесь добавлять женственные аксессуары, чтобы смягчить образ. Избегайте прямых проборов – пряди лучше всего укладывать набок.

Вы можете начать сетовать на свои волосы, а зря! Дело не в ваших волосах, дело в вас самих! Я сотни раз слышала от своих учениц на тренингах удивление от того, как пышная прическа способствует привлечению мужчин! Но это факт!

Кожа, ногти и волосы сильно связаны с нашим состоянием и внутренним самочувствием – они, как антенны, транслируют мужчине то, как вы себя чувствуете. Когда вы приболели, прическа выглядит помятой, осунувшейся. А когда на отдыхе отдохнули, загорели и жизнь прекрасна, волосы и без парикмахерской лежат отлично, пахнут вкусно!

Запомните, когда вы наполнены женственностью, сексуальностью, словно налитое яблочко, ваши волосы будут приподниматься у корней, будут пышными, легкими и блестящими и казаться более густыми! То же самое произойдет с глазами, кожей и даже грудью – все заблестит, зарумянится, наполнится... Так что включайте отличное настроение поскорее!

Сильным, строгим, интересным официальным женщинам я рекомендую добавить в свой образ волнистые локоны. А вот если женщина слишком добра, мягка, влюблива до жертвенности, ей подойдет более строгая прическа – прямые распущенные волосы правильной формы или короткая стрижка. Если вы по поведению хулиганистая, яркая и самоуверенная, то

грива может утащить вас в образ любовницы. В этом случае соберите волосы в конский хвост, бабетту или пучок. Учитывайте также рекомендации своего мастера, чтобы добавить лоска и эстетики.

Состояние ваших волос, прическа – это то, что сразу привлекает внимание. Софи Лорен в одном из интервью сказала: «Прическа влияет на то, как складывается день, а в итоге и жизнь». И правда, собираясь на работу, не привели волосы в порядок, а в офисе в этот день происходит что-то важное – допустим, шеф решил провести незапланированное совещание. Неприятно. Вы будете чувствовать себя неловко и... в конце дня не пойдете в ресторан с партнерами, потому что с утра не позаботились о себе.

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.