

И. Удалова

СЕКРЕТЫ
ЖЕНСКОГО
ОЧАРОВАНИЯ

Москва, 2017

УДК 613.9
ББК я92
У28

Удалова, И.

У28 Секреты женского очарования / И. Удалова. — М. :
T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 240 с.

ISBN 978-5-519-62322-3

Нет на свете ничего прекраснее и удивительнее женщины. Но сколько проблем наваливается на хрупкие плечи представительниц, казалось бы, слабого пола! К сожалению, жизнь современной женщины полна трудностей, но сохранить уверенность в себе и быть самой обаятельной и привлекательной — не так сложно, как кажется на первый взгляд!

В этой книге вы найдёте практические советы и рекомендации по созданию стильного образа, узнаете секреты профессионалов и сможете изменить свою жизнь к лучшему!

Эта книга станет прекрасным подарком для каждой женщины!

УДК 613.9
ББК я92
BIC WJH
BISAC SEL000000

ISBN 978-5-519-62322-3

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

Часть I

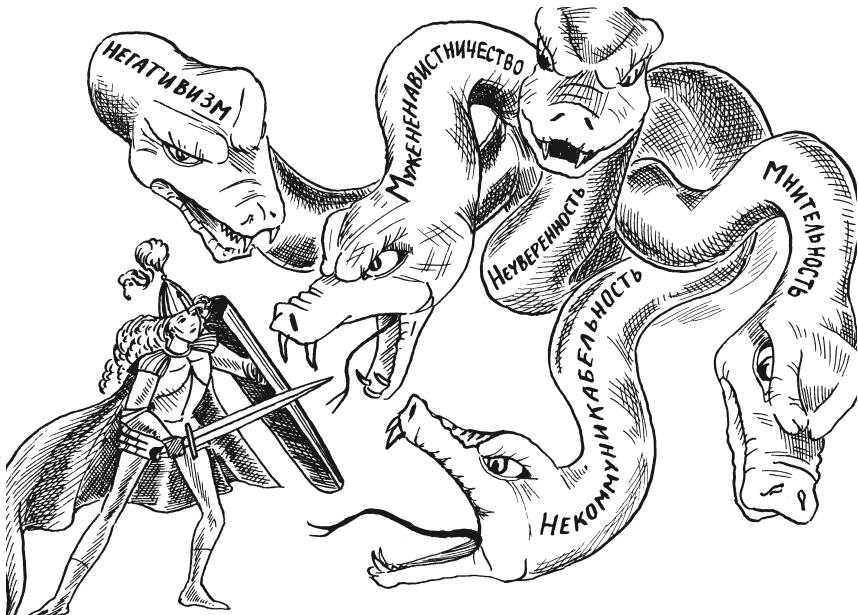
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ — КЛЮЧ К УСПЕХУ

САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ

Жизнь прекрасна и удивительна! Вернее, она могла бы стать такой, если бы не комплексы. Всем давно известно, что с ними нужно беспощадно бороться до полного их уничтожения. Однако, чтобы борьба была успешной, необходимо знать «врага» в лицо. Мы хотим рассказать вам о самых основных комплексах, которые мешают жить и из-за которых все попытки обрести личное счастье оказываются тщетными, а также о том, как от них избавиться.

МИСС НЕУВЕРЕННОСТЬ

Нет более распространенного комплекса, чем неуверенность в себе. Казалось бы, ну кто может быть для человека дороже всех на свете? Разумеется, он сам. Так нет же, вместо того чтобы холить и лелеять себя, любимых, мы начинаем заниматься самокопанием, выискивая в себе всевозможные недостатки. Как правило, все выявленные при подобной ревизии пороки оказываются мнимыми, но мы настолько жестоки и несправедливы по отношению к себе, что считаем их реальны-



ми и из-за этого впадаем в уныние. Уж сколько раз твердили миру: «возлюби ближнего, как самого себя», но упор делается почему-то только на первую часть фразы и совершенно игнорируется вторая, которая учит нас прежде всего возлюбить себя. Но нет, мы будем любить кого угодно, облагодетельствуем все человечество, но только не себя.

Неправда, что неуверенность является прерогативой женского пола — мужчины подвержены ей в не меньшей степени. Другое дело, что навряд ли вы встретите мужчину, переживающего по поводу кривизны ног, неидеальной формы носа или ушей. Если же женщина в один прекрасный день решит (а «доброжелатели» ей в этом помогут), что она недостаточно привлекательна и сексапильна, эти соображения могут превратить ее жизнь в настоящий ад, и сколько бы ни убеждали ее окружающие в обратном, толку не будет — комплекс уже укоренился и начал свое черное дело.

Не так страшно, если проблемы концентрируются только на внешних недостатках — это, в конце концов, дело поправимое: визажисты, стилисты сумеют сделать вас привлекательной. Недовольные фигурай с помощью диет и физических упражнений достигнут совершенства, ну или хотя бы приблизятся к нему. В особо тяжелых случаях можно прибегнуть к пластической хирургии. Как видите, все в наших руках.

Гораздо сложнее обрести уверенность, если вы не в восторге от своего внутреннего содержания, то есть вы считаете, что природа пожадничала и не наделила вас теми или иными качествами, талантами и способностями. В этом случае избавиться от комплекса гораздо проблематичнее, хотя безвыходных ситуаций не бывает — и даже в этом случае можно изменить свою жизнь к лучшему, вот только придется очень захотеть и хорошенько постараться.

Прежде всего вам придется научиться объективно оценивать себя и окружающих. Итак, нам опять придется заняться самокопанием, но теперь вы не должны выискивать в себе несуществующие недостатки, как, впрочем, и мнимые достоинства. Помочь в этом нелегком деле вам должен кто-то из близких или друзей, чье мнение вы уважаете. Попросите это доверенное лицо не льстить вам, но и не умалять ваших достоинств.

Теперь приступим непосредственно к самоанализу: возьмите лист бумаги, разделите его пополам, чтобы в первую графу выписать свои достоинства, а во вторую — недостатки. Ваш ассистент по самоанализу должен высказать свое мнение по поводу ваших достоинств и недостатков — со стороны-то виднее. Кстати говоря, мы уверены, что список положительных черт окажется куда обширнее реестра недостатков, но суть не в этом.

После кропотливого выписывания внимательно прочитайте негативную половину списка и решите для себя, можете ли вы избавиться от тех или иных недостатков, и если да, то немедленно принимайтесь за работу, ведь чем скорее вы изживете недостатки, тем быстрее обретете уверенность в себе, а значит, начнете жить в полную силу. Если же вам лень заниматься собой и вы решили жить в собственном мирке, где комплекс неполноценности напрягать вас не будет, придется вас огорчить — всю жизнь провести в стране грез не получится, потому что вам придется спуститься на грешную землю, и вот тут ваша неуверенность сыграет с вами

злую шутку. Поймите, человек с подобным комплексом навряд ли сможет достичь чего-либо в жизни: будь то личное счастье или продвижение по службе.

Неуверенный в себе человек старается не браться за ответственную работу, потому что боится с ней не справиться, в связи с этим у него пропадает всякое желание проявлять себя. Чтобы исправить положение, необходимо быть настойчивым и стремиться перебороть свои собственные страхи.

Может быть, карьерный рост волнует вас мало, но и в этом случае стоит проявить максимум усилий для избавления от комплекса, ведь он помешает вам обрести любовь, а без любви разве можно достичь счастья?

Только представьте себе, какие могут быть последствия, если вы, встретив на конец любовь, будете испытывать сомнения в своей привлекательности и постоянно комплексовать?

Прежде всего вам будет казаться, что все уверения вашего избранника в любви и преданности не соответствуют действительности, ведь вы настолько несовершены, что человек, находящийся в здравом уме и трезвой памяти, попросту не может испытывать к вам подобные чувства. Следствием подобных размышлений будет ревность. И чем больше вы будете думать по поводу своего несовершенства, тем сильнее будет разгораться пламя ревности. Поначалу, возможно, это будет листить вашему возлюбленному, но впоследствии ваши постоянные истерики и обвинения в неверности начнут ему порядком надоедать. Подумайте сами, кому захочется общаться со столь неуравновешенной особой? Да разумеется никому. Так что ваш роман закончится, едва начавшись. Согласитесь, последствия катастрофические, а виной всему ваша неуверенность в себе.

Нам кажется, что подобный неутешительный прогноз на будущее должен заставить вас избавиться от столь зловредного комплекса как можно скорее.

Ну а напоследок мы хотим посоветовать мисс Неуверенности следующее: не отказывайте себе в маленьких удовольствиях. Сходите в косметический салон, обновите гардероб, нанесите визит друзьям. В конце концов выберитесь на уик-энд. Вы, как никто другой, нуждаетесь в частой смене обстановки, новых впечатлениях и надежных друзьях. Это поможет вам восстановить необходимое душевное равновесие, поверить в свои силы и возможности, обрести уверенность в собственной значимости и относиться к себе с большим уважением и любовью.

ЗАНИЖЕННАЯ САМООЦЕНКА

Неуверенность в себе и заниженная самооценка могут показаться на первый взгляд абсолютно идентичными понятиями, но это не совсем верно, так как разница между этими понятиями есть — и достаточно существенная.

Неуверенный в себе человек находится в постоянных сомнениях: все ли в порядке с его одеждой и прической, достаточно ли хорошо он делает свою работу и т. д. А вот людей с заниженной самооценкой никакие сомнения не терзают — они на 100 % уверены, что все, сделанное ими, далеко от совершенства и так будет всегда. Неутешительные мысли, не правда ли? Самое интересное, что люди, столь унижительно относящиеся к своим способностям, вовсе не являются бесталанны-

ми. Просто их требования к самим себе чрезмерно высоки. Это тот случай, когда вопреки известной поговорке, они в своем глазу способны разглядеть соломинку, а вот в чужом и бревна не замечают.

Занижать собственные достоинства, силы и значимость, как правило, склонны люди высококультурные, способные и талантливые, но по природе своей они максималисты—«самоеды», предъявляющие к себе супервысокие требования. Однако с близкими и приятными им людьми эти «самоеды» раскрываются, и оказывается, что перед вами очень милый, приятный, внимательный человек и отличный товарищ, способный сделать для друга все возможное и невозможное.

Занизженная самооценка — это всего лишь комплекс, и с ним можно бороться. Если вы цените себя слишком мало — вы несчастный человек. Люди такого типа, даже самые умные и талантливые, не считают себя таковыми. Они склонны умалять собственную значимость и заслуги. Как правило, вся беда этих людей заключается в том, что они слишком мало себя любят. Если вы принадлежите к данной категории, наш вам совет: любите себя немного больше. Ну хотя бы чуть-чуть. На самом деле вы ничуть не хуже других людей, а скорее всего, даже и лучше.

Милые дамы, учтите: если у вас заниженная самооценка, вам гораздо сложнее будет устроить личную жизнь, чем сильной половине. Дело в том, что женщины — существа деликатные, утонченные, склонные к состраданию, а вот мужчинам всех этих качеств не хватает. Если женщина обнаружит в мужчине заниженную самооценку, она ни в коем случае не сочтет это за недостаток. Напротив, это вызовет в ней желание помочь этому человеку — и она изо всех сил начнет внушать мужчине, какой он чудесный и замечательный. Через некоторое время мужчина уверует в это и напрочь избавится от комплекса.

С женщинами все намного сложнее: мужчины обходят вниманием тех дам, которые считают себя непривлекательными и недостойными внимания противоположного пола. Поверьте, ни один уважающий себя мужчина не станет сидеть с вами дни напролет и, нежно держа за руку, доказывать вам, какая вы красивая, умная, талантливая и т. д.

Кроме того, заниженная самооценка делает человека пассивным и замкнутым, что таит в себе большую опасность (особенно для женщин): ведь, считая себя дурнушкой, вы даже не пытаетесь привлечь внимание понравившегося мужчины. «Зачем? — думаете вы, — я все равно ему не понравлюсь, стоит ли унижаться?» Вот и получается, что раз и навсегда уверившись в своей несостоятельности, женщины, обладающие несомненными достоинствами, в том числе и внешними, обрекают себя на одиночество, а ведь могли бы обрести счастье и осчастливить других.

Занизженная самооценка постоянно заставляет человека испытывать дискомфорт, неверие в свои силы, пессимизм. Это едва ли не самый опасный комплекс, который может испытывать человек. Женщине с заниженной самооценкой можно посоветовать: побольше внимания к себе, любимой. Это именно тот случай, когда доля эгоизма не только не помешает, но она даже необходима.

В любом случае, заниженная самооценка заставляет человека постоянно испытывать комплекс неполноценности, что сказывается самым неблагоприятным обра-

зом на психике, настроении и вообще на всем внешнем виде человека, а тем более женщины. Потому наш вам совет: не ставьте на себе «крест» только потому, что, по вашему мнению, «жизнь не удалась» и вы не такая, как все. Лучше постараитесь избавиться от этого вредного и неприятного комплекса как можно скорее, что не так уж сложно.

Мы уверены, что в вашей жизни имели место не только провалы и неудачи (такого просто быть не может), наверняка были и моменты триумфа. Постарайтесь побольше думать о своих удачах, лелеять эти воспоминания. Те случаи, когда вы не сумели достичь поставленной цели, тщательно проанализируйте и постараитесь понять, в чем вы допустили ошибку, ну и, естественно, в будущем избегайте этого. Не бойтесь браться за ответственные и сложные дела — в конце концов, почему вы решили, что обязательно все сделаете не так? Конечно, если вы заранее будете настраивать себя на провал, неудача не заставит себя ждать. Поэтому поступайте наоборот: давайте себе установку на положительный результат и будьте уверены в том, что обязательно добьетесь успеха.

ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА

Можно долго спорить по поводу того, кому более присуща завышенная самооценка: мужчинам или женщинам, но в этом споре истине родиться будет крайне сложно. А все по той простой причине, что данный порок присущ в равной степени представителям обоих полов, так что пальму первенства мы никому отдавать не будем. Другое дело, что наша книга посвящена прекрасной половине, а значит, говорить мы будем именно о том, как трудно жить в современном мире женщинам с завышенной самооценкой, может быть, даже не столько им, сколько тем, кто находится рядом и вынужден терпеть регулярные приступы чрезмерной самоуверенности.

Вызывает удивление тот факт, что страдают подобным недугом (манией величия) как раз те дамы, которые не имеют для этого никаких веских причин, как-то: сверхпривлекательная внешность, мощный интеллект или выдающиеся способности. И тем комичнее выглядит со стороны их неуемная жажда внушить окружающим, что они самые, самые...

С одной стороны, уверенность в себе — вещь необходимая, а с другой — есть реальная опасность обмануться и вызвать враждебность окружающих. Поэтому необходимо отличать уверенность от самоуверенности и снобизма. Одно утешает: завышенная самооценка — это еще не клинический диагноз, так что еще не все потеряно.

Откуда же берется завышенная самооценка? Как правило, благодарить за это «приобретение» нужно любящих и заботливых родителей. Понятно, что для пап и мам их чадо самое умное, красивое и талантливое — так уж устроены люди; беда в том, что они с младых ногтей внушают это своему ребенку. Ну а что остается делать их отпрыску, как ни уверовать в комплименты предков и вести себя соответственно?

Часто бывает так, что, столкнувшись с суровой реальностью, захваленный ребенок испытывает шок, так как выясняется, что на самом деле он далек от совер-

шенства, хотя родные и близкие уверяют его в обратном. Хорошо, если он сумеет адекватно воспринять критику в свой адрес и пересмотреть отношение к самому себе, а если нет... В худшем случае завышенная самооценка может превратиться и в манию величия, что совсем уж никуда не годится.

Итак, что же делать, если вы поняли, что излишняя самоуверенность мешает вам жить? Прежде всего не мешало бы прислушаться к мнению окружающих. Ведь недаром говорят, что со стороны виднее. Самоуверенность и переоценка собственных достоинств — не прыщик на носу. Эти вещи нельзя увидеть в зеркале, поэтому некоторым дамам не мешало бы не только рассматривать свою драгоценную внешность, но иногда заглядывать и «внутрь» себя, любимой. Некоторые вещи нельзя увидеть и осознать самим: приходится прибегать к помощи окружающих.

Однако мы бы не советовали такой щепетильный вопрос обсуждать с кем попало — это признак дурного тона, кроме того, далеко не все окружающие в состоянии дать объективную оценку. Для бесед такого плана неплохо иметь человека, которому вы доверяете и чье мнение уважаете. В роли такого советчика может выступить близкий друг или кто-то из родных. Есть одно обязательное условие: этот человек должен не бояться (из деликатности, например) сказать вам правду в глаза.

Ну а теперь поговорим об отрицательных последствиях, к которым может привести завышенная самооценка.

Женщина с завышенной самооценкой уверена в собственной неотразимости, при этом считает, что ей все по плечу и мир крутится исключительно вокруг ее персоны. Так что нет ровным счетом ничего удивительного в том, что с ней стараются общаться как можно меньше, потому что она в любом случае окажется лучше всех остальных, хотя бы уже потому, что ей ровным счетом нет никакого дела до других.

Завышенная самооценка сразу бросается в глаза. Такие люди, как правило, не умеют слушать других, а уж женщины, которым болтливость присуща по определению, и вовсе. Кроме того, излишне самоуверенные индивидуумы пытаются наложить свое мнение, поскольку считают его единственно правильным. А это не очень-то располагает к общению и доверительным отношениям с ними. Поэтому мы бы посоветовали вам для начала выяснить: не переоцениваете ли вы свои достоинства. А если и так, то не поздно сделать надлежащий вывод и попытаться что-то изменить во взглядах на себя.

Мы уже говорили, что оценить себя объективно достаточно сложно, а уж тем более, если речь идет о каких-либо отрицательных качествах. Может случиться так, что вы не сумели обрасти друзей — и помочь выявить недостатки некому. Вот мы и решили помочь вам, предложив тест, благодаря которому вы сможете определить, насколько объективна ваша самооценка и не слишком ли она завышена.

1. Понаблюдайте за собой, не слишком ли часто вы употребляете местоимение первого лица единственного числа?
2. Не считаете ли вы, что ваше мнение единственно правильное?
3. Вы считаете себя самодостаточной личностью и не нуждаетесь в друзьях и подругах?