

Анн-Софи Жирар  
Мари-Алдин Жирар

# Парижанка и ее шарм

Издательство АСТ  
Москва

УДК 304  
ББК 87.774  
Ж73

Anne-Sophie Girard, Marie-Aldine Girard  
LA FEMME PARFAITE EST UNE CONNASSE

*Публикуется с разрешения издательства*

*Editions J'AI LU, Paris.*

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Перевод с французского : Новикова Евгения Александровна

**Жирар Анн-Софи, Жирар Мари-Алдин.**

Ж73 Парижанка и ее шарм / Жирар Анн-Софи, Жирар Мари-Алдин; пер. с фр. Е. А. Новикова. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 192 с. — (Французенка).

**ISBN 978-5-17-089001-9**

Эта книга — первое в мире руководство для женщин, которые желают всегда быть в центре внимания и постоянно ловить на себе восхищенные взгляды, но какие-то порой даже незначительные несовершенства являются для них настоящей преградой на пути к мечте. Помните: идеальных женщин не бывает! Зато любое ваше несовершенство может стать прекрасным — ведь от «ужас, какая дура!» до «боже, какая глупенькая!» всего один шаг, и это ваш шарм.

- Как превратить недостатки в достоинства, а глобальные промахи — в милые шалости?
- Как напиться в хлам и выглядеть достойно?
- Каких вопросов лучше не задавать своему мужчине, чтобы не услышать в ответ не то, что хочется?
- Как сделать так, чтобы все мужчины теряли голову от вас после первой же чашечки кофе?

Это очень просто! Настоящие парижанки знают ответы на эти вопросы. И делятся с нами своими секретами.

**УДК 304  
ББК 87.774**

ISBN 978-5-17-089001-9  
ISBN 978-2290059487 (фр.)

© Editions J'AI LU, Paris, 2013  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

*Папе, маме, подругам и всем тем,  
кто сделал нас неидеальными  
женщинами,  
каковыми мы сейчас являемся*



# Содержание:

Введение .....	10
Предисловие .....	12
Теория «была не была...»: .....	16
Теория «была не была» нарочно побуждает к ничегонеделанию: .....	17
Беспрецедентное право на челку .....	19
Составь список песенок, которые тебе все еще нравятся, но давненько уже вышли из моды! .....	22
Следуй кое-каким правилам, когда слышишь одну из этих песен: .....	24
Фуршет (по случаю увольнения) Елены: .....	25
Как понять, что «я слишком стара для этих глупостей»? .....	26
Шкала кармы Сильвердрейка .....	28
Сколько вы набрали по шкале от 1 до 10? .....	29
Идеальная женщина знает, как... ..	30
Идиотские фразы от идеальных женщин: .....	31
Испорченный отпуск.....	34
Все мы страдаем булимией! .....	35
Теория баночки с арахисом.....	38





Теория «облупившегося лака» .....	67
Как вести себя с новой подружкой своего бывшего? .....	68
Натали/неНатали .....	69
Вульгарна ли ты?.....	72
Идеальная женщина знает, что серьезно вредит ее здоровью .....	73
Список действий, запрещенных к выполнению в ночном клубе .....	76
Это сделала я! .....	77
Теория Скарлетт Йоханссон.....	78
Не учи ученого .....	79
Некоторые «почти-французские» выражения .....	82
Кто в состоянии питаться пятью фруктами и овощами в день? .....	83
Двойственный смысл одного послания .....	86
Французская интерпретация текста.....	87
Как публично унижить подругу? .....	88
Завтра начинаю заниматься спортом! .....	89
Facebook, или «Как они заставляют нас поверить, что у них интересная жизнь» .....	91
Комплекс кофеварки .....	92
«Я не могу в пятницу...» — это последняя тайная история.....	93



Нам никто ничего не должен...

но и мы никому ничего не должны!.....	96
Мне совершенно точно нужна хлебопечка!.....	97
Дай вам Боже, что нам не гоже.....	98
Правда о подарках.....	99
Список запрещенных подарков.....	102
Идеальная мать — стерва.....	104
Как?! Ты не сохранила чек?!.....	105
Вечно неудачный Новый год.....	108
«Пшик-пшик-пшик-пшик» — поздно!.....	109
Волнительная вечеринка.....	112
«Кто это пукнул?!».....	113
О девушках, которые питаются только салатом.....	114
Запрет на «пьяные» сообщения.....	115
Звезда колледжа неприятно постарела.....	118
Посвящение.....	119
Да к черту эту Мег Райан!.....	120
Порочно-привлекательный, или ПП.....	121
Фотоанализ аватарки парня.....	122
Неудачное свидание.....	123
Гей или не гей.....	128
Акула.....	130



Как произвести впечатление на парня.....	131
Понятие «вето».....	134
Исключения для правила «вето».....	135
Купоны на «вето».....	136
Памятка для девушек, которые хотят понять мужчин .....	142
Теория безразличия.....	143
Не буду звонить ему сразу же, а то он подумает, что я за ним бегаю.....	144
Правило трех дней .....	145
Как понять, что парень для тебя слишком молод?.....	148
Стоит ли переспать с ним в вечер первого же свидания?.....	149
На самом деле, зачем я с ним переспала?.....	150
«Почти не стоит» .....	151
Все в порядке, такое бывает со всеми .....	152
Возвращение позора.....	153
Скажи мне, сколько сексуальных партнеров у тебя было, и я скажу тебе, кто ты .....	158
Список сексуальных партнеров .....	159
Твой список партнеров .....	162
Я люблю тебя, мое яичко! .....	163
На помощь! Мой парень носит «Кроксы»!.....	168
Все футболки с шутливыми надписями – запрещены! .....	170



Ненавидеть Бэхема .....	171
На помощь! Мой парень скупердяй! .....	174
Сегодня вечером я ему отдамся! .....	176
Список вопросов, которые не нужно задавать, если ты не хочешь услышать ответы на них .....	179
Упс! Я изменила своему парню! .....	182
Как понять, что он хочет тебя бросить? .....	183
Hurt me once, shame on you! Hurt me twice, shame on me! .....	184
Примеры текстов СМС, касающихся разрыва отношений: .....	185
Упс! Мне наставили рога! .....	186
Разрыв отношений. 7 этапов горя .....	187
Разрыв отношений: 7 фаз, кто-кого .....	188
Закон «Икс» .....	189
Благодарности .....	190



## *Введение*

*«Важно не то, что сделали из меня, а то,  
что я сам сделал с тем, что из меня сделали».*

Жан-Поль Сартр

*«Успех – это способность идти от провала к провалу,  
не теряя энтузиазма».*

Уинстон Черчилль

Всем добрый день!

Начну без обиняков: вам несказанно повезло, что вы держите в руках эту книгу, так же как повезло мне, что однажды вечером я познакомилась с сестрами Жирар.

Это случилось в ресторане Пранзо (Pranzo), месте, где происходят все возможные и невозможные встречи. Доказательство тому – факт, что там можно увидеть даже группу ABBA.

И вот однажды вечером, когда я была там совсем одна, кто-то потянул меня за руку. Как выяснилось, рука принадлежала Софи, которая с энтузиазмом подростка, находящегося на пике переходного возраста, сказала мне: «Давай напишем хит!» На тот момент я не знала ни эту девушку,

ни ее сестру-близняшку Мари-Алдин, с которой мне предстояло познакомиться уже в следующий момент, но пока я на секунду осталась одна и попыталась справиться с мыслями.

На самом деле посредством этой книги близнецы Жирар внесли весьма полезный вклад в мир. Потому что под кажущейся легкостью ее содержания в ней затрагиваются очень важные моменты. Ведь именно принятие своего несовершенства приближает нас к полноте ощущений и помогает начать жить полноценной жизнью.

Подтверждение тому – благодарность многих женщин, которые отстаивали свои права и продолжили работу над собой, чтобы стать более смелыми и искренними. Нужно признать, что иногда нам бывает очень сложно изложить на бумаге мысли о себе, мы мучаемся и сталкиваемся с кучей проблем. Но поверьте, эта книга станет первым шагом на вашем пути к лучшей жизни. И очень скоро вы поймете почему.

*Кристин Берру*





## *Предисловие*

**Ты держишь в руках первое в мире руководство по принятию себя несовершенной, такой, какая ты есть на самом деле.**

Лучшая женщина на свете – это ты. И нас таких много – все мы! Обычной женщине, с ее недостатками, периодическими беспокойствами (да-да, мы поговорим даже о них!) и посвящена эта книга.

Ведь на самом деле почти все женщины на протяжении всей своей жизни мечтают выглядеть как те умопомрачительные красотки из журналов, телешоу или романтических комедий. Да и просто как те девушки, которых ты так часто встречаешь в повседневной жизни, – очароваш-

ки, глядя на которых у тебя возникает чувство, что ВОТ ТАКИЕ гораздо успешнее, чем ты. Из-за их идеального внешнего вида ты ощущаешь себя полным ничтожеством.

И с этим так трудно жить!

Так много времени принесено в жертву ради стремления к совершенству... И в этом наша общая ошибка. Ошибка в желании быть «идеальными»!

Поэтому ты должна знать, что **идеальная женщина – всегда дура.**

**Цель этой книги – заставить тебя перестать чувствовать себя виноватой за то, что ты такая, какая ты есть!**

И ты поймешь, что ключ к женскому успеху лежит в несовершенстве. (А если понимание этого еще и поможет другим людям лучше понимать тебя – это будет роскошный итог!)

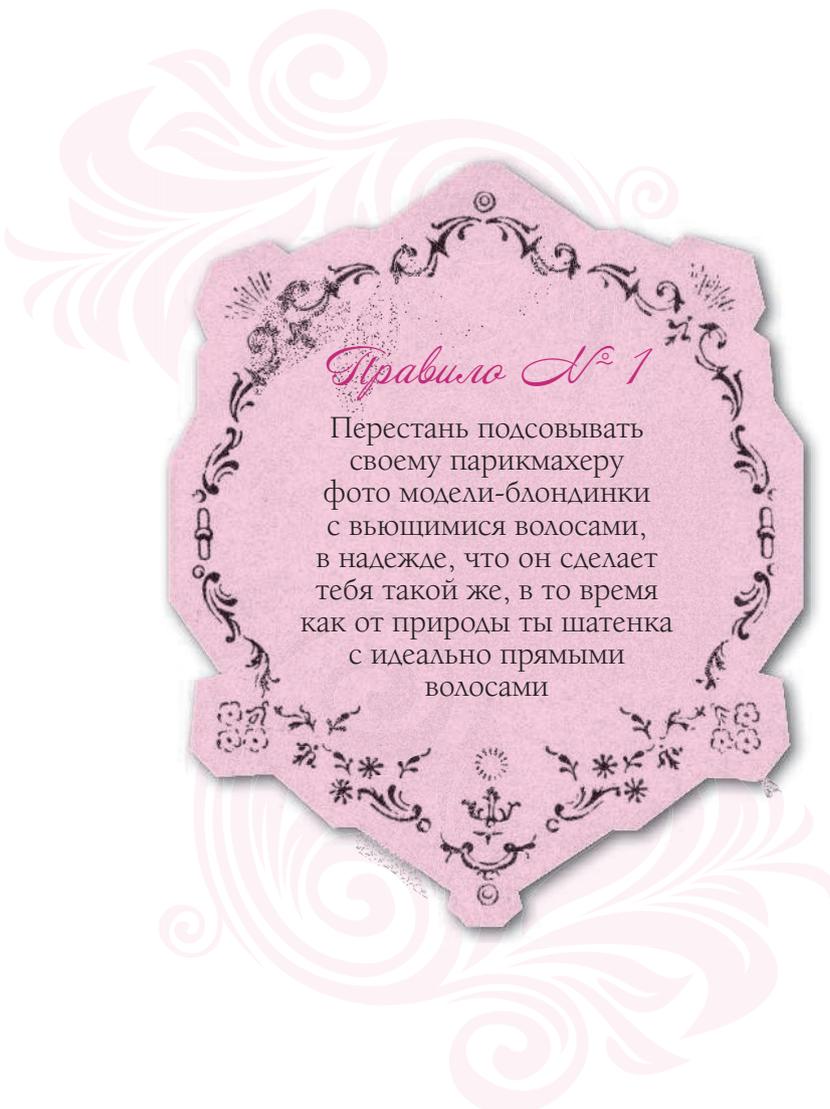
Возможно, ты узнаешь себя далеко не во всех ситуациях...

Но вскоре ты поймешь и признаешь, что теперь ты в полной безопасности!

**Идеальная женщина это та, которой ты никогда не станешь, и это даже к лучшему!**







*Правило № 1*

Перестань подсовывать  
своему парикмахеру  
фото модели-блондинки  
с вьющимися волосами,  
в надежде, что он сделает  
тебя такой же, в то время  
как от природы ты шатенка  
с идеально прямыми  
волосами