

УДК 159.9  
ББК 88.52  
М19

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Olga\_C, AVA Bitter, Valenty, one line man, bella\_vita / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Малинская, Олеся Александровна.**  
М19 Perfect you: как превратить жизнь в сказку / Олеся Малинская. —  
Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. : ил. — (Talanta agency).

ISBN 978-5-04-102048-4

Красивая гладкая кожа, роскошные волосы, притягательный взгляд — так выглядит идеал многих людей. Помимо внешних атрибутов, каждая девушка хочет самореализоваться в работе и творчестве, иметь рядом любимого и любящего мужчину, проводить веселые дни с друзьями.

Олеся Малинская — дизайнер одежды, идеал миллионов и топовый блогер — делится своими секретами по достижению этого совершенства. Она научит тебя заботе о теле, построению грамотных взаимоотношений с окружающими и в семье, поможет определиться с карьерой и жизненным предназначением, найти гармонию и обрести себя. Она сумела найти баланс в жизни, теперь твоя очередь.

УДК 159.9  
ББК 88.52










ISBN 978-5-04-102048-4

© Малинская О., текст, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# Оглавление

Мое

## ТЕОРИЯ

Ты у себя одна .....	11
Энциклопедия королевы  .....	11
Счастливая женщина  .....	13
Влюбленность в себя  .....	17
Душа .....	23
Гармония и спокойствие  .....	23
Тренировка силы мысли .....	38
Падения и тяготы .....	41
Разум .....	45
Развитие .....	45
Дело жизни и карьера  .....	48
Тело .....	53
Еда  .....	53
Витамины, анализы, аптечка  .....	62
Вредные привычки  .....	71
Стиль  .....	73

## ПРАКТИКА

Как полюбить себя .....	79
Как загадывать желания .....	81
Как накопить женскую энергию .....	86
Как восстанавливать силы .....	91
Как снять личный блок .....	93

## Мы и мир

### ТЕОРИЯ

Речь 🗨️ .....	103
Семья 👨👩👧 .....	113
Друзья 🍷 .....	121
Враги 🐱 .....	127

### ПРАКТИКА

Как влюбить в себя мир .....	131
Как избавиться от негатива .....	132
Как защититься от врагов .....	133
Как снять денежный блок .....	136

## Мы и мужчина

### ТЕОРИЯ

Идеальный мужчина ❤️ .....	143
Идеальная женщина 🧑 .....	149
Отношения. ....	155
Режим одиночества 🧑👩 .....	155
Ухаживание .....	160
Проверки 🔥 .....	167
Секс 💋 .....	170
Замужество .....	177
Ежедневная любовь .....	183
Кто главный? 🤔 .....	183
Уступки и долг .....	184
Быть его вдохновением ♀ .....	186
Подарки 🎁 .....	188
Дела домашние 🏠 .....	191

Верность.....	195
Способы его удержать ♀.....	195
Измены ♀.....	200
Ссоры ✨.....	209
Расставание.....	217
Пора уходить 😊.....	217
Пережить разрыв ❤️.....	218

## ПРАКТИКА

Как избавиться от ненужных связей.....	225
Как крутить воронки.....	228
Как передать энергию мужу.....	229

## Аффирмации

Правила аффирмаций.....	235
На любовь к себе ❤️.....	237
На любовь к своему телу ❤️.....	238
На обретение женской силы 💋.....	239
На гармонию ✨.....	240
На любовь ❤️.....	241
На уверенность ✨.....	242
На развитие и личностный рост ⚡.....	243
На деньги 💰.....	244
Аффирмация дня 📅.....	245
Счастливая минута.....	248

## Олеся Малинская

Люблю вас.....	253
Связь со мной.....	254
Благодарное сердце.....	255







## ТЕОРИЯ

# Мы у себя одна

## ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КОРОЛЕВЫ

Когда я была маленькой, то хотела быть принцессой. Просила, чтобы меня так называли, кружилась у зеркала в воображаемых платьях, представляла себя в хрустальных туфельках на балах, после которых карета никогда не превращалась в тыкву. Я росла, менялась, но никогда не оставляла мысли, что я — особенная. Потом повзрослела. Теперь у меня есть свой бизнес, прекрасный дом, самый любимый на свете муж и самая сладкая в мире карамелечка — дочь Николь. Сейчас пришло ее время расти принцессой, а на смену моим будням маленькой царевны пришло настоящее, в котором хочу быть королевой, не согласной на меньшее. И эта книга — для таких же как я! Для женщин, которые хотят быть королевами.

Королева — это очень желанный, но очень ответственный титул. На такую

женщину хотят равняться, с ней хотят быть рядом, у нее хотят учиться, но быть ею очень и очень непросто, потому что самый серьезный ответ королева всегда держит перед собой — своей душой, своей совестью и своей честью. Мы с детства слышим фразу «нет предела совершенству», и это действительно так. Совершенство — понятие эфемерное. Мы ставим перед собой цель, считая ее совершенной, но как только достигаем ее, понимаем — это не предел, надо двигаться дальше. И как только делаем следующий шаг вперед, прежнее понятие совершенства растворяется, уходит в прошлое. Это не статичная точка, это лишь катализатор нашего развития, мотивация к движению! Стремление быть совершенной должно культивировать внутри нас гармонию, потому что внутренняя гармония — это счастье.



Но что делать, если вы не были в детстве принцессой? Может быть, вам не давали, с нежных лет внушая, что носить на голове корону — плохо, и надо бы ее поправить, а еще лучше снять, а то жмет. Может быть, вы не хотели этого, потому что были пацанкой, не слезавшей с деревьев, а сейчас опомнились, загорелись и поняли, в чем ваша главная сила? Как стать королевой, не будучи с детства царских кровей? Надо меняться!

Женщина-королева — это набор благородных качеств, и даже если у вас их нет, всегда можно начать над этим работать, преобразиться под волшебной палочкой феи-крестной. Роль феи-крестной возьму на себя я, а вот вместо волшебной палочки вам предстоит заручиться своим желанием стать лучше. Потому что меняться никогда не поздно, больше того — обязательно и нужно! Но как?

Этому и посвящена моя книга — искусству стать королевой, жить королевой и быть наполненной счастьем от своего титула. Тут есть теория и практика, общие рекомендации и конкретные советы, примеры, прикладные материалы и очень много моей любви. От первой страницы и до последней мы пройдем с вами путь чудесных преобразований, шаг за шагом, стадия за стадией. И какой же у нас будет план? Сейчас расскажу.

## 1. ПОСТРОЕНИЕ БАЗИСА

Избавление от всего дурного, что вас окружает, что влияет на вас плохо, что тянет назад. Это энергетические и материальные тормоза, это блоки вашего тела и вашей души. У королевы нет вредных привычек. Она не позволяет себе грубо выражаться и оскорблять людей. Не опускается до мелких склок и выяснений отношений на громких тонах, не истерит, не мстит, не терпит подлости. Она защищает себя и своих близких от негатива непробиваемой броней своей любви и женской силы.

## 2. ОБРЕТЕНИЕ ГАРМОНИИ

Освобожденное от негатива место в ее душе и голове занимают только достойные чувства, качества, мысли. Женщина-королева наполнена, умиротворена, счастлива, она любит себя и любима. Она преисполнена доброты, у нее идеальные отношения с собой, с окружающими и со своим мужчиной.

## 3. ПРИМЕНЕНИЕ

Наполнив и изменив себя, женщина-королева меняет саму действительность вокруг, преображает мир. Она — автор, художник, лидер, она знает, чего хочет. Она заряжает людей своими силами и оптимизмом. У нее огромный потенциал, у нее

столько женской энергии и она так хорошо умеет ей пользоваться, что быть рядом с такой женщиной мечтает каждый.

Я вижу среди своих подписчиц столько прекрасных женщин, которые хотят развиваться и расти. Я вижу их потенциал и знаю, что они могут быть лучшей версией себя, что они могут добиться всего, чего хотят, чего они достойны. Им нужно только немного над собой поработать, кому-то чуть больше, кому-то чуть меньше. Разобраться в себе, своих страхах, комплексах, прокачать свою женскую энергию, убрать блоки — и все станет отлично!

Моя книга не рассчитана на все население, моя цель — не обхват масс, я пишу для тех, кто хочет быть выше среднего уровня. Да, я пишу для женщин-королев! Тех, женщин, которые — как и я — не согласны на меньшее. Сильных, целеустремлен-

ных, осознанных, которые уже знают, чего хотят. Для женщин, которым духовные ценности ближе и значимее материальных, но которые согласны существовать только в балансе этих составляющих! Для тех женщин, которые рано или поздно, иногда страданиями, иногда ошибками, но добиваются своего, а именно — своей счастливой жизни, внутренней гармонии и надежного, любимого человека рядом.

Я хочу, чтобы у вас этих ошибок было намного меньше, а еще лучше — не было вообще. Потому что я люблю вас, мои принцессы и королевы. Моя книга — это ваш путь по тронному залу, который завершится коронацией и даст начало новому прекрасному периоду — мудрому правлению своим маленьким волшебным королевством (или не маленьким 😊).

Время меняться пришло. Время быть счастливой настало.

## СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНЩИНА ✨

Какая она? Как ей досталось ее счастье? Как она его заслужила? Должна ли она была вообще это делать, или можно было просто ждать, подстраиваться, не отказываясь от легких путей? Я считаю, что нет — не надо подстраиваться, и да — счастливый человек свое счастье должен заслужить. Чем? Своей доброй ду-

шой, отзывчивым сердцем, правильным отношением к людям и достойными поступками. Ну не могут злые люди быть по-настоящему счастливы, потому что счастье в первую очередь рождается внутри нашей души! И из плохих камней крепкую стену не сложить. Только тщательно отбирая каждый кирпичик, каждое средство,

каждое действие, можно построить надежную и правильную крепость истинного счастья.

А еще я уверена, что получить истинное счастье, понять его нельзя без прожитого ощущения горя. Увы, это так, но, только познав радость и печаль, вдохновение и упадок, духовный подъем и отчаяние, человек может оценить настоящее счастье. Легких путей к счастью не бывает, это всегда духовные трудности. Не обязательно внешние, это в том числе и наши внутренние войны, и нередко — с собой, своими пороками. «Если бог хочет сделать тебя счастливым, то он ведет тебя самой трудной дорогой». Это действительно так.

Но ведь эти счастливицы, которые все заслужили и которые сделали себя сами, существуют, их много. Как они выглядят? Что у них общего? Есть ли единый собирательный образ той, внутри которой круглый год цветет весна? Есть золотой стандарт, к которому надо стремиться? Есть. Давайте его разберем и ответим на самый первый вопрос этой главы: счастливая женщина — какая она?

## **ЖЕНСТВЕННАЯ И ГАРМОНИЧНАЯ**

Женская гармония — это покой в душе, наполненность, ощущение, будто внутри распускаются сады, поют

птицы и льются водопады изобилия. Женщина может быть сколь угодно сильной, но от природы никуда не денешься, и у нас она нежная, мягкая, чувствительная, созидательная и сострадательная.

Мы не берем на себя мужские функции не потому, что мы с этим не справимся, а потому, что это блокирует нашу женственность и наше счастье, не даст им хода (мы подробнее поговорим об этом дальше). Я не всегда так считала и не всегда была так четко в этом уверена. По этому ошибалась, мне это мешало, и так было до того момента, пока я не разобралась в себе и не поняла, что делала не так.

Например, я всегда знала, что для меня очень важно иметь семью. Не просто ребенка и не просто мужа, а именно настоящую полноценную семью — счастливые мама с папой, двое здоровых деток и каждый день душа в душу. Но сначала я должна была пройти школу жизни. Разобраться в себе, самореализоваться, усвоить множество уроков, стать настоящей женщиной, которая действительно будет готова к семье и детям (вряд ли бы их потянула беспечная девочка), а главное — научиться быть счастливой с собой. Это очень важно, и именно из этого вытекает следующее качество настоящей женщины.

## ОСОЗНАННАЯ

Часто мы, женщины, перекладываем ответственность за наше счастье на мужчину. Мы думаем, что несчастны потому, что у нас нет второй половинки, либо она была, но оставила нас, и теперь мы не видим смысла жизни. Но это не так, совсем не так! Наше счастье внутри нас, и мы его источник. Оно не должно зависеть от мужчины, от подруги, кого бы то ни было, кроме одного-единственного человека! Нас самих.

И пока мы не обречем счастье наедине с собой, мы не будем счастливы ни с кем. Именно поэтому мы должны научиться быть счастливыми независимо от обстоятельств. Найдете счастье в себе — сможете одарить им своего мужчину и всю свою семью. Эта формула работает и с любовью тоже: пока вы не полюбите себя, вас не полюбит никто. И с этим очень созвучно наше следующее качество.

## САМОДОСТАТОЧНАЯ

Женщине очень важно быть самодостаточной в духовном плане. Это значит не бояться одиночества, не испытывать перед ним навязчивый страх. Это быть целостной. Такой женщине может быть хорошо и без мужчины. Если его временно нет, она не убивается, потому что твердо знает — всему свое время.

Именно это я говорила себе в минуты одиночества, и знаете что? Это помогало. Самодостаточная женщина вступает в союз не из слабости, а благодаря силе, из желания дарить любовь и радость, которой у вас в избытке. Самодостаточная женщина никогда не бежит за мужчиной, она сама становится интересной и делает так, чтобы завоевывали ее.

А еще самостоятельная женщина реализована, умеет трудиться и знает, как деятельно менять мир вокруг себя к лучшему.

***«НУ НЕ МОГУТ ЗЛЫЕ ЛЮДИ БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СЧАСТЛИВЫ, ПОТОМУ ЧТО СЧАСТЬЕ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ РОЖДАЕТСЯ ВНУТРИ НАШЕЙ ДУШИ! И ИЗ ПЛОХИХ КАМНЕЙ КРЕПКУЮ СТЕНУ НЕ СЛОЖИТЬ».***