

Три музы неустанно сопровождали меня в дороге. Без их абсолютной веры в меня я вряд ли бы смог осилить этот путь. Мои добрые, искренние друзья — Настя Горюнова, Лена Антонюк, Наташа Владиславлева — спасибо вам!

Моими «руками» стали дизайнер Татьяна Григоренко и художник Полина Карпунина. Спасибо, что привели мои непослушные фантазии в порядок!

Спасибо всем, кто не мешал мне и продолжает любить, несмотря ни на что!

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Я категорически не близок идее кого-либо чему-либо научить, боюсь публичных выступлений и сомневаюсь в праве голоса. Всякий раз, когда друзья и знакомые просили меня написать книгу о стиле, я, признаюсь, упирался, совершенно не соображая, как можно рассуждать и «теоретизировать» на тему красоты? Кроме того, мой голос очевидно обречен утонуть среди «советов» и «экспертных мнений» с просторов интернета... И все-таки что-то толкнуло меня рискнуть. Возможно, опыт: кажется, я знаю о красоте чуточку больше других. Возможно, пришло время. А еще я надеялся рассказать вам о своих навыках видеть не внешнее.

«Что есть красота?»

Наверное, этот вопрос волнует, раз вы взяли в руки эту книгу. Но хочу предупредить, я не собираюсь говорить о «красивом» и «некрасивом» в прямом смысле этих слов... Я хочу рассказать о том, что мне кажется ЛИЦЕ-приятным и не очень. О том, что украшает нас без красок и что помогает обрести СВОЕ лицо.

Кажется, я дурной профессионал. Если человек мне мил, я просто наслаждаюсь общением. Я перестаю, как положено профессионалу, видеть *все*.

Я не встречал «некрасивых» среди людей доброжелательных и открытых. Как только тебе улыбнулись при встрече или предложили помощь, ты не только расслабляешься, оттаиваешь, ты перестаешь видеть, ну, скажем, «недостатки», которые обязательно бы отметил в людях надменных, злых или жадных...

Я тоже учился быть открытым. Меня таким не воспитали — я таким хотел быть. И почти всегда обманывался. Поэтому, покинув пубертат, стал осторожным. Но не стал счастливым.

Господь словно привел меня на испытание в профессию стилиста. Туда, где много мишуры. Где легко запутаться: принять хитрость за искренность, а комплексы за «величие» (читай «понты»).

Сначала ты любезен, потому что «так принято», потому что ты — «обслуживающий персонал». Вне зависимости от того, нравится тебе человек или нет, честен ли он, глуп, дурно ли пахнет, есть ли у него вкус... Потом учишься разгадывать то, что скрыто. А узнав, как ни парадоксально, перестаешь замечать ВНЕШНЕЕ. Перед тобой остается только человек сам по себе, который, будучи «голым» (без макияжа, без прически, то есть «без лица» в твоих руках), открывается и посвящает в свои тайны (тайны образа Божия?!). После этого ты просто обязан быть хранителем этих тайн, а значит, доверенным лицом и другом. Иначе нельзя. Иначе совестно.

«Доктор: ...делаете тысячу снимков какого-то человека, а удачным может быть лишь один?
Пациентка Эм, модный фотограф: Дело не в красоте. Люди всегда что-то скрывают.
Я снимаю их до тех пор, пока не увижу, что они прячут».

Американский телесериал «Доктор Хаус»,
сезон 3, эпизод 17

Перед зеркалом. Размышление неуверенного в себе человека

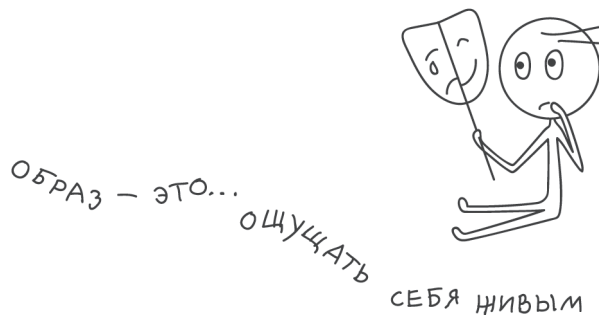
Я стою перед зеркалом. Я обнажен, а оно беспощадно. Я, как и в 20 лет, недоволен своим отражением.

Как же велик Господь: дает человеку шанс на счастливое неведение, постепенно снижая его зоркость к закату дней! Но я с упорством идиота надеваю очки, мир обретает реальные черты, и страх гонит меня от зеркала прочь: слишком беспощаден контраст между тем, что я вижу в нем, и тем, что фантазирую о себе. На вопрос «как быть с годами?» у меня нет ответа. Я, как и все, вооружен лишь сентенцией «стареть надо красиво». А как это сделать, ума не приложу. Поэтому разговор не об этом.

Или об этом тоже?

Мне 55. Пока я не чувствую возраста. Я только наблюдаю его «следы» на лице и фигуре. Я бы мог с ними смириться. Но я, как и в 30, незрел. И еще однажды, придя в мою особую профессию «на время», я задержался. И теперь вижу все, чего, возможно, другие не замечают. Или не чувствуют так остро...

Я стилист. Теперь это так называется... В 90-х нас было мало. И мы делали всё: чесали, красили, одевали, помогали сориентироваться в моде и ювелирке. Мы старались деликатно погрузить клиентов в мир этикета, работали спичрайтерами и имиджмейкерами, а иногда



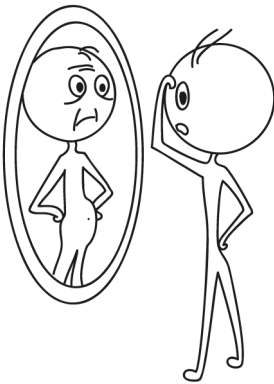
составляли для них цветочные букеты и декорировали дома. Или попросту сдерживали их желание «всего и вся сразу» в рамках хорошего тона. Для этого мы учились. Постоянно. Иногда просто «на коленке»: по журналам и видео. Такой профессии в СССР не существовало.

Я пришел в нее из журналистики и режиссуры. Пришел ненадолго. Почти на 30 лет...

Кажется, узнал кое-что о красоте. О том, как ее обнаружить.

Я говорю о возрасте, потому что он неизбежен. И потому, что он ничего не меняет — все, что живет, страдает, болит и мучается во мне сегодня, так же актуально, как было в мои 15 или 45. Я не пугаю «трагичностью» переживаний. Просто без них не осознаётся радость частных побед...

Теперь Ты перед зеркалом. Тебе 12... Или... ну, сколько-нибудь. У тебя прыщи, тонкие волосы, большие нос и живот... Все про тебя? Или про любого другого?.. Это «набор», который *не определяет ничего*. За ним нет ОБРАЗА. Его тебе еще только предстоит найти, осознать и принять. С Божьей помощью.



Спойлер¹

«— А что это за звуки, вон там? — спросила Алиса.

— А, это чудеса, — равнодушно пояснил Чеширский Кот.

— И что же они там делают? — поинтересовалась девочка.

— Как и положено, — Кот зевнул. — Случаются».

Льюис Кэрролл, «Алиса в Стране чудес»

Представьте человека, впервые поднявшегося в воздух. Что творилось в его душе, когда поменялась привычная картина мироздания? Когда новое представление о предметах и телах, об их расположении в пространстве буквально взорвало мозг пионера воздухоплавания?! Вот так и мы, пока не «сдвинем» себя ввысь, пока не посмотрим на себя обще, не можем предположить, насколько гармонично или нет наше «я» в этом мире.

Красота есть Промысл Божий. Только Ему известно, какой она должна быть в каждом из нас. Если вы хоть на миг ощутите свое предназначение, свое «я» и способность к творчеству, сумеете оторваться от зацикленности на себе, у вас точно появится шанс стать красивым.

Это, конечно, не книга рецептов, но если вдруг будет грустно, а самооценка покатится вниз, загляните в нее. Что-то в вас обязательно отзовется. Мне бы хотелось, чтобы вы стали участниками действия и не выпадали из творческого процесса, чтобы могли что-то дорисовать

¹ От англ. to spoil — портить, в современном понимании — преждевременно раскрываемая информация о сюжете произведения.

себе и домыслить. Книга устроена так, чтобы быть полезной с любой страницы. Как конспект, как вопросник для семинаров и практикумов. Надеюсь, еще и поэтому вам будет нескучно.

Я писал для молодых и не очень молодых. Конечно, мы разделены годами. Но, мне кажется, не так уж разделены по духу. (В конце концов, можно быть мудрым в 17 и инфантильным в 60.) Во все диалоги вы можете подставить имена своих знакомых. Уверен, многое сойдется. Увидите, как все мы похожи.

Отправляясь в нелегкую дорогу самопознания, придется ответить на вопросы, *что такое любовь к себе, что мешает этой любви и какова ее мера, как и зачем учиться любить себя и почему это так важно?*


Мне бы очень хотелось, чтобы, читая эту книгу, вы находились в СВЕТЛОМ пространстве, несмотря на то что говорить мы будем о проблемах тоже. Куда деваться? Мир дарит нам слишком много соблазнов. Говорить придется о том, что не украшает. Да не судимы будем!

Так устроено природой — ребенок для освоения полезных навыков сначала учится подражать, а потом применять полученные знания. Если хватает мужества, он, став взрослым, сепарируется от толпы и превращает себя в личность. По этим двум дорогам мы и пойдем.

Исследуя себя и мир вокруг. Это поможет не бояться жизни. Пусть книга станет триггером² для перемен. Они — единственная реальность жизни. Держаться за ожидания — словно ждать смерти.

Желаю, чтобы каждый новый день становился для нас днем ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

² От англ. trigger — спусковой крючок, импульс, пусковой механизм любого процесса.



Какой загадочный, манящий объект — трельяж. Вальяжный иностранец внушительного роста. Ни у кого такого нет! По бокам его — тумбы, на которых восседают «их хрустальные величества-высочества» — флакон со смешно свистящей помпой для духов, пудреница с «щекотной» пуховкой и шкатулка для сокровищ. Два узких складня прячут вход в волшебное зазеркалье. Сунешь в щель между ними нос, и кажется, что, словно Буратино, проникнешь в тайну за нарисованным очагом. А уж как распахнешь боковинки, так восторг до дрожи — ты (или уже нет?) внутри помноженного многократно в зеркалах мира. Настоящий театр!

...Ребенок ждет. В комнату крадутся сумерки. Но лучше свет не включать — так интересней: в финале знакомой до слез пьесы откроется дверь, и в ослепительно сияющем проеме возникнет фигура матери.

Она красивая. И уставшая. И она снова исчезнет с утра. Ребенок послушный: раз все уходят работать, значит, так надо. Сначала он усердно крутит ручку кофемолки (чтобы утро тянулось дольше), а потом садится рисовать. Мир внутри соединяется с миром из единственно «живого» существа в доме — радиоприемника.

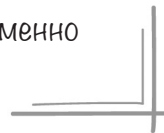
Фантазии бродят и начинают плескаться наружу. И вот уже из шкафа летят на пол платки, перчатки, галстуки, береты, ридикюли, шляпы, пальто, обувь и еще Бог знает какие таинственные клады, из которых сплетается понятный и дружелюбный малышу мир.

Непохожий на мир за порогом.

Ребенок примеряет на себя разные роли. Он не боится быть смешным. Он волен превратиться в злодея или героя. Ему все по плечу.

Так, наверное, рождаются художники.

Во всяком случае, в моей личной истории — именно так...



ДОРОГА ПЕРВАЯ

Мимо витрин

«Чтобы достичь совершенства, надо прежде
многого не понимать».

Федор Достоевский

ИТАК, тебе 12. Ты еще не догадываешься, что мир не юн. Почему бы не попробовать изобрести колесо? Молодость призвана разрушать устои. Но подвох в том, что начать придется с банальных сравнений. Сравнить себя и *свое видение* с тем, что уже давно изобретено. И страшно от этого страдать! От того, что не ты первый. Что поделаешь? Тонкую кожу чувствительных натур невозможно залатать, зато огрубить мозолями опыта можно.

«Сравнивать себя с другими — эволюционный механизм выживания. Мы смотрим на ближайших представителей вида себе подобных и определяем свое место в иерархии стаи, учимся тем трюкам, которых нам не хватает для выживания».

Мегаплан, блог, 12.07.2019

Чем активнее с момента перестройки происходило (и, увы, происходит) расслоение общества, тем отчаяннее попытки тех, кто ниже, забраться повыше... Даже не подозревая о законах этого движения и не обладая нужной интеллектуальной базой. Просто заглотив красивую наживку: слишком много «успешного» было выставлено тогда напоказ. Сначала — чтобы просто утереть нос «неудачникам», потом — как часть стратегии в борьбе за богатство и власть (шельмовать ведь никто не запретил?!). Желание показать всем, «чего я достиг», вызвало в начале XX века появление такого понятия, как «мещанство». К началу XXI оно обрело вторую жизнь. Отнюдь не со слониками на комодах. И не всегда с отсутствием вкуса и чувства меры.

Не у всех богатых
нищий внутренний
мир.

Теперь это не только про тщеславие и амбиции. Но и про желание подкорректировать биографию под выгодный, хорошо продаваемый формат.

«Каждый человек — всегда рассказчик историй, он живет в окружении историй, своих и чужих, и все, что с ним происходит, видит сквозь их призму».

Жан-Поль Сартр, «Точнота», 1938 г.

В 90-х за право называться имиджмейкерами бились те, кто «рисовал», и те, кто лепил мифы. Победили политехнологи. Художники — «мастера бровей, волос и макияжа» — получили утешительный приз в виде симпатичного имени «стилист». Позже к ним присоединилась армия самозваных шоперов³ — людей без образования и не всегда с безупречным вкусом. Тогда каждый «чувак» в обтягивающих джинсах, с длинной челкой и сигареткой наотлет мнил себя стилистом. С тех пор мало что поменялось. Настоящих профи — единицы, людей со вкусом — и того меньше. Как ни крути, вкус — дар хрупкий.

Простите мне ядовитое отступление?



³ Персональный менеджер, который формирует внешний облик, планирует бюджет покупок и сопровождает клиента в магазинах.

Тогда вернемся к имиджу.

Он в нашей стране победил безоговорочно. Специалисты в сфере PR-технологий и продюсеры подарили нам новый социальный продукт под названием «кумиры». Они же придумали своим подопечным имиджевые легенды, а стилисты и фотохудожники придали им внешний лоск и товарный вид.

Человек публичный (*populus publicum* — лат.) с тех пор превратился в героя нашего времени. А сами мы стали воспринимать и себя, и остальных в рамках персонажей, которыми зачастую не являемся. И верить историям, в которых лишь играем нужную для успеха роль.

Так же как в поговорке о еде, мы в ментальном смысле стали тем, что поглощаем. То есть нас (и теперь во всех смыслах!) «сделали» социальные маркеры. Приличный костюм + топовые часы + последний *Financial Times* = банкир. Наушники в ушах + hoodie⁴ и кроссовки + Instagram (подставь любую соцсеть) = тинейджер. Роли отыгрываются четко и должным образом. Во что бы то ни стало. Даже если они примитивны. Лишь бы избавиться от страха быть «ником».



⁴ Толстовка с капюшоном, от англ. *hood* — капюшон.

IMAGE

Из всех вариантов перевода с английского я бы оставил, пожалуй, *только «вызывать в воображении»*, так как остальные уж очень близко подошлись к понятию «образ», который в российском сознании имеет несколько иное — скорее сакральное — значение.

Имидж — это впечатление или мнение о лице (предмете, явлении, коллективе, государстве), которое формируют заинтересованные лица в соответствии с поставленными целями. Они намеренно выделяют ценностные характеристики «героя», чтобы оказать эмоционально-психологическое воздействие на целевую аудиторию и тем самым привлечь внимание к популяризируемому объекту. Имидж, формируясь искусственным путем, весьма подвижен и может изменяться под влиянием ситуации и новых задач.

«Регулировщики» действия — имиджмейкеры. Институт для обучения этих специалистов в нашей стране еще не создан, поэтому пока их место занимают журналисты, PR-менеджеры, психологи, продюсеры, маркетологи и все, кому хватает таланта. Именно имиджмейкеры консолидируют и контролируют работу других профессионалов, вовлеченных в этот процесс, — парикмахеров, визажистов, шоперов, преподавателей техники речи, ораторского искусства и актерского мастерства, модельеров, дефектологов, учителей этики, риторики, хороших манер и танцев, фитнес-тренеров и диетологов. Они держат выстроенный ими имидж «на острие», корректируя его соответственно реакциям, стереотипам, вкусам и предпочтениям «электората». Благодаря им мы видим музыкантов, моделей, спортсменов, политиков, актеров, шоуменов и телеведущих именно такими, какими видим.

Погружение в технологии создания имиджа доверим специалистам, а сами остановимся на том, что непосвященные призваны «считывать» с поверхности.

Добро пожаловать «по одежке»!

Имиджмейкеру важно предъявить миру «грамотно оформленный образ», поэтому первостепенной задачей его работы является создание ИМИДЖЕВОЙ ЛЕГЕНДЫ, в которой некоторые факты обретают, скажем так, новую точку обзора. Это касается всего — и характера личности, и ее внешности. Нет, ничего не искажается и не умалчивается! Идеальная легенда подобна хорошему резюме — если имиджмейкер грамотен, в ней ни слова неправды. Просто акценты расставлены самым выгодным для «соискателя» образом. Кроме того, нужно, чтобы имидж был комфортен и соответствовал типуажу человека. Иначе он окажется неубедительным. Эта работа сродни актерскому кастингу «наоборот» — для человека пишут роль, соответствующую его амплуа. Потом подбирают костюм, прическу, грим. А дальше... Дальше вопрос таланта: хватит ли данных быть убедительным?

«Совесть пассажира — лучший контролер» (табличка рядом с билетной кассой самообслуживания в общественном транспорте времен СССР).

Составляющей любого успешного бренда является достоверная бренд-легенда. В отношении публичных персон эту роль играет биография. Для имиджа она не просто факт фиксации событий, а намеренное смещение фокуса на знаковые моменты жизни и поступки, которые отражают мировоззрение и характер личности. Строится биография героя, в идеале, как совокупность поступков, совершенных им в течение жизни. «Поступком» в этом контексте можно представить все, что угодно: и бегство подростком «на войну», и развод после неудачного брака,

и даже пребывание по молодости в тюрьме (как опыт раскаяния и умение извлекать уроки).

Легенда формирует такое символически-семантическое пространство, в котором люди сами будут достраивать имидж героя. Например, сиротское детство неизменно вызовет жалость и сочувствие, а окончание школы с золотой медалью, красный диплом после института или звание мастера спорта привлекут внимание к его неординарности и готовности быть лидером. Интересное хобби добавит живых красок: человек намного интереснее, если посвящает свободное время чему-то, кроме профессии. Хотя она играет совсем немаловажную роль. Вернее, ее успешность. Но людей больше всего, конечно, интересует человеческая составляющая публичной персоны: социальное происхождение, место и обстоятельства рождения, рассказ о родителях, количество браков и детей, отношения в семье, наличие домашних животных. Закрытость представляет человека плоским и неинтересным в глазах обывателя, поэтому он вынужден делать частную жизнь максимально открытой. Ну, или придумывать ее, давая массу поводов для сплетен (но здесь могут обнаружиться подводные камни, а посему потребуется изрядная сноровка, чтобы их удачно обходить).

«Сестра рассказывала, как умение виртуозно материться дважды спасало ей жизнь во время гражданской войны, когда в ней заподозрили “буржуйку”... но мат, от которого краснели лошади, показал в ней потомственного пролетария».

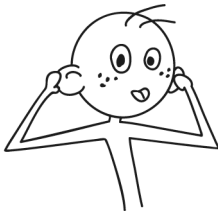
**Изабелла Аллен-Фельдман,
из воспоминаний о Фаине Раневской**

Цель легенды заключается в том, чтобы донести до потребителя закодированное в образах и ассоциациях коммуникативное послание. Чем лучше она написана, тем легче запоминается, тем быстрее вызывает резонанс.

- **ЖИЗНЬ ONLINE**
- Аплодирую имиджмейкерам экстравагантного политика, который в начале карьеры на вопрос о национальности родителей настаивал на том, что его мама русская, а отец юрист. Тогда он еще щеголял во френчах невообразимых расцветок, то ли намекая избирателям на готовность занять трон генералиссимуса, то ли сигнализируя сильным мира сего о согласии на участие в политических играх. Срежиссировано все было блестяще: спустя десятилетия чудачества его почти забыты, а сам политик не забыт.

Факт: в полете «земная» пища кажется пресной. Мы этого, конечно, не замечаем, потому что еда в самолетах приправлена сильнее обычного. Оказывается, наша нервная система так «подавляет» шум авиационных двигателей — игнорирует остальные чувства. Так же она «заглушает» и громкую музыку в барах — с помощью большого количества выпивки...

Может, современный мир, переполненный информационным шумом, тоже требует чего-то сверх нормы? И чтобы получить действительно яркие впечатления, людям теперь требуется нечто кричащее, из ряда вон выходящее, нахальное, абсурдное?



...Ты стоишь перед зеркалом утром, со сна. Ты — обладатель тайны своего естества. Через какой-нибудь час или два, когда приведешь себя в порядок, зеркало отразит нечто иное — лучшее в тебе. То, что ты понесешь за порог дома и что явишь миру. Мир должен ахнуть. Иначе ты ему не нужен.

Так ты думаешь...

«Обидно, когда твои мечты сбываются у других».

Михаил Жванецкий

Юность, с ее ненасытной жадностью до всего нового, часто сопровождается стадным чувством: «у него есть, мне тоже надо». Индивидуальности прорасти на этой почве нелегко. Особенно когда соблазнов много. Особенно когда счет, выставляемый тебе взрослыми людьми, высок. Но особенно когда осознание себя как чего-то *отдельного* (пусть иногда запоздало) заставляет сепарироваться от общей массы. Вот тогда конфликт «идеологий» усугубляется конфликтом «внешних» проявлений. Можно, конечно, эту внешнюю сторону игнорировать. Но внутри останется не только досада от недостигнутой гармонии, но еще обида (презрение?) на тех, кто внешне ярче и посему иногда (по законам жанра сегодняшней жизни) успешнее. Так рождается зависть, которая тормозит рост и не дает взрослеть.

Мы склонны вечно себя с кем-то сравнивать. Либо завидуя им, желаем делать то же, что и они, либо осуждая, чувствуем свое весьма сомнительное над ними превосходство.

Новый термин виртуальной жизни — «хвастограм» (gloatgram) — пост в Instagram, показывающий, до чего же удалась жизнь его автора, — как правило, фотографии еды и путешествий.

Нас *разъедают* успехи других людей. Если, зависая в соцсетях, мы снова и снова пересматриваем «лучшие моменты их жизни», то рано или поздно обнаруживаем неконтролируемое падение самооценки: «Почему я не хожу по ресторанам, где подают такую еду? Почему не путешествую? Почему не занимаюсь спортом, и у меня не такое красивое тело?» (Читай: «Ну как можно полюбить себя, такого простого, если отовсюду на тебя смотрят такие холеные, такие лощеные и успешные люди?!») Привычка сравнивать настолько въелась в нас, что избавляться от нее приходится, останавливая себя буквально силой.

Нас *заводят* чужие недостатки. Мы склонны представлять себя на месте другого человека, поэтому уверены, что знаем, как ему будет лучше. А это очень самонадеянно. Люди, занимающиеся спортом, «не понимают» тех, кто живет с лишним весом, а бросившие курить презируют «слабаков».

«Праведное» возмущение приводит к ощущению превосходства над другими. Но совсем не поднимает самооценку и не дарит радость.

А ведь для счастья нам не нужно быть лучше кого-то. И тем не менее...

Как поживает «богатый Буратино»?

Я часто слышу: родился не тогда, не там, не в том месте. *«Вот если бы... (а дальше, как в “Женитьбе” Гоголя)... губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмича, да взять сколько-нибудь развязности, какая у Балтазара Балтазарыча, да, пожалуй, прибавить к этому еще дородности Ивана Павловича — я бы тогда тотчас же решилась. А теперь — поди подумай!»* Говорят, личность человека зависит от его окружения. Но это

ПОИСКОВИК

| | |
|---|----|
| ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ | 3 |
| Перед зеркалом. Размышление неуверенного в себе человека | 5 |
| Спойлер | 7 |
| ДОРОГА ПЕРВАЯ. МИМО ВИТРИН | 11 |
| Image | 15 |
| Добро пожаловать «по одежке»! | 16 |
| Как поживает «богатый Буратино»? | 20 |
| Государство — это... кто? | 24 |
| «Иди по звездам!» | 29 |
| «... Чуть краше обезьяны» | 35 |
| «М» вам не «Ж»! Замечание, казалось бы, о внешности | 39 |
| «А чё люди скажут?» | 40 |
| Апгрейд | 42 |
| Несколько слов о пластике | 44 |
| Жизнь — словно вечный баттл между светом и тьмой. Красивым и безобразным | 50 |
| Быть или казаться? Массмедиа и мы | 52 |
| Наша «МХАТа» не с краю | 60 |
| ДОРОГА ВТОРАЯ. ИЗ ЛАБИРИНТА | 65 |
| «Если нет ветра, берись за весла» | 70 |
| Это пугающе-непонятное слово «стильный».... | 71 |
| Как утешить того, кто не нравится себе? | 76 |
| «Себялюбые» явные и скрытые | 80 |

| | |
|--|-----|
| Тело как часть человеческого естества | 86 |
| В здоровом теле здоровый дух | 88 |
| Душу мы привыкли усмирять разумом, но разве можно усмирить разумом тело? | 91 |
| «Я буду нравиться себе, если...» | 95 |
| Мера любви — любовь без меры | 97 |
| Почему зеркало — «враг»? | 101 |
| Принять себя. Шесть историй из личной жизни | 104 |
| «Маска, я тебя знаю!» | 104 |
| «Скелет в шкафу» | 104 |
| «Смех без причины — признак дурачины» | 105 |
| «В темной-темной комнате...» | 106 |
| «Сердце не камень» | 107 |
| «Ненавижу Рубенса!» | 109 |
| «То лень, то нехотца!» | 111 |
| Глава для тех, кто все еще чувствует себя несчастным | 113 |
| Свет в конце тоннеля. Признаки того, что у вас все налаживается | 114 |
| Ключи от слова «НЕТ» | 119 |
| Противоядие от шанса очутиться в психологической «вилке» | 123 |
| Кто предупрежден, тот вооружен. Как распознать токсичных людей и защититься от душевных ожогов | 126 |
| «Семь и Я». Влияние близких людей на формирование самооценки | 131 |
| В ловушке из двух одиночеств | 142 |

| | |
|---|-----|
| Нелюбовь (хейтеринг) | 147 |
| Притягательное несовершенство | 153 |
| От «середины» и дальше... | 157 |
| «Помиритесь с бабушкой!» | 161 |
| Вовремя — это в «правильное» для себя время | 164 |
| ПОПУТНЫЕ МЫСЛИ. ПРАКТИКУМ | 169 |
| О моде | 170 |
| О makeover-шоу | 172 |
| Об аксессуарах | 173 |
| Про обувь | 175 |
| О наготе | 175 |
| О прыщах | 176 |
| О парфюмерии | 176 |
| О макияже | 179 |
| О волосах | 179 |
| О чувстве голода и хорошей форме | 181 |
| Про «голливудскую улыбку» | 182 |
| О модной бороде | 182 |
| О бровях | 183 |
| О голосе и речи. | 185 |
| НЕФОРМАТ | 187 |
| О современном кино. | 187 |
| Об «уходящей натуре». | 188 |
| Об очень простом. | 189 |
| ВМЕСТО ЭПИЛОГА | 192 |