

бьюти-блогер YouTube

Kate Vik



Девушки поймут

Секреты
успешной
и красивой
жизни



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.4
ББК 51.204.1
В43

Дизайн обложки **Ани Кузьминой**

*Воспроизводство любой иллюстрации для изучения
или как предмета искусства допустимо.
Любое коммерческое использование воспроизведенных
или скопированных рисунков из этой публикации допустимо
только с письменного согласия издателя.*

Вик, Катя.

В43 Девушки поймут. Секреты успешной и красивой жизни / Катя Вик. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — с.: ил. — 128 с. — (Стиль. Бестселлеры).

ISBN 978-5-17-102115-3.

Автор книги Катя Вик — Beauty-блогер популярного канала на YOUTUBE. В главах этой книги Катя делится не только актуальными советами по внешнему уходу за собой, косметике, макияжу, стилю – чтобы хорошо выглядеть; но и делится советами о планировании, саморазвитии, чтобы читатели научились воплощать свои мечты в реальность.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-102115-3.

© © Вик, К., 2018
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

*Дорогой читатель,
я рада приветствовать тебя
на страницах моей книги!*



Давай знакомиться. Меня зовут Катя Вик. Я — видеоблогер!

Несколько лет назад я случайно наткнулась на видео, где девушка, сидя перед камерой, наносила макияж и рассказывала о своих любимых косметических средствах. Тогда я удивилась ее занятию, оно показалось мне странным: «Зачем она это делает?!» Однако увиденное не шло у меня из головы — зацепило. Спустя какое-то время, когда я открыла для себя YouTube

и один за другим различные бьюти-каналы, поняла — я тоже хочу рассказывать о красоте перед видеокамерой тысячам зрителей! Ведь с самого детства мне нравилось копаться в маминой косметичке, примерять ее туфли, бусы, шляпки. Я даже для Барби лепила туфли из пластилина (ювелирная работа а-ха-ха) и шила платья из кусочков ткани. В общем, три года назад я поняла, что тоже хочу делиться с людьми своими знаниями и секретами, и приняла

решение создать свой канал КАТЕ VIK.

Честно признаться, это решение мне далось нелегко, я очень боялась. Если бы меня тогда не поддержал мой парень, который сегодня уже стал моим мужем, то наверное, я так и не осмелилась бы ступить на неизвестную мне землю — terra incognita — видеоблогерства. Он сказал простые слова, которые я помню

близким о своем занятии, то все обрадовались, особенно мама, а младший братик даже помог мне снимать видео, хотя ему в то время было всего семь лет.

Я сняла первое видео, но не выложила его. Второе тоже оставила при себе. А когда сняла третье видео, то подумала, что, если не сейчас, то вообще никогда. И сделала первый шаг! Как говорится, «путь в тысячу миль начинается с одно-

Мы хотим в жизни очень многого, но часто не получаем желаемое, потому что боимся просто попробовать что-то сделать впервые. Или — у нас есть цели, но нет веры. В такой момент очень важно, чтобы кто-то поверил в тебя!

до сих пор: «Ты попробуй, а если не получится, то просто удалишь видео, и все!»

На тот момент он был единственным человеком, который поверил в меня. От родителей я свое намерение поначалу скрыла, потому что стеснялась, но как позже выяснилось — зря. Когда я спустя некоторое время все-таки осмелилась рассказать

го шага». Как же я была удивлена, что, как только загрузила ролик на канал, то сразу же пошли просмотры, люди стали оставлять комментарии, подписываться и ставить лайки! С этого момента моя жизнь полностью изменилась, потому что все свободное время уходило на создание контента. Вечером бегом возвращалась домой из института, ужинала на скорую

руку и скорей шла снимать видео, монтировать и загружать на канал. И так каждый день без выходных и праздников. У меня не было хорошей камеры. У камеры, на которую я снимала, даже автофокуса не было!

Я монтировала видео во всех возможных программах, а началось все со стандартной программы на YouTube.

Благодаря моим дорогим зрителям я стала совсем другим человеком, за что им бесконечно признательна! Мои зрители — мои главные учителя! Я росла как личность, и мой канал рос вместе со мной. Я получила два высших образования — экономическое и психологическое, закончила курсы по визажу. Многие знания помогают мне в ведении канала. YouTube стал для меня больше, чем просто хобби — он стал моей

работой. И теперь, спустя три года активной плодотворной деятельности в роли видеоблогера, многое поняв и узнав, я хочу поделиться своими знаниями и секретами в этой книге.

Я мечтаю, чтобы после ее прочтения вы не боялись быть собой и заниматься тем, на что действительно хотите тратить все свое время. Чтобы научились воплощать свои мечты в реальность. Чтобы заботились не только о внешней красоте, но и о внутренней, которая зависит от удовлетворения своей жизнью, от окружающих людей дома и на работе, от умения радоваться мелочам. В этой книге я буду говорить с вами о многом, ведь все темы, как пазлы, и если их собрать, то получится красивая картинка. Моя книга вам в помощь!

Современная девушка

Планирование. Как все успевать? Достижение цели

Как достигать целей?

Кто такая современная девушка? Это девушка, которая может все!

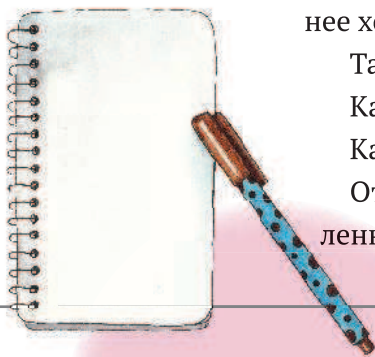
На сегодняшний день девушки: рожают, строят карьеру, ведут домашнее хозяйство и т.д.

Так как же при таком бешеном ритме все успевать?

Как оставаться привлекательной красоткой?

Как достигать целей?

Ответ прост: все планировать! Только тогда ты достигнешь поставленных целей.



Я очень люблю мечтать и довольно часто делаю свои мечты своими целями. И тогда они сбываются!

Я очень люблю мечтать и довольно часто делаю свои мечты своими целями. И тогда они сбываются!

Наверняка с вами случалось такое: вдруг в голове рождается какая-то сумасшедшая идея, которая буквально овладевает всем вашим существом, о которой вы постоянно думаете и мечтаете ее претворить в жизнь. Но как только начинаете представлять, что и сколько для этого надо сделать, то у вас опускаются руки, и ваша идея сдувается, как воздушный

шарик. Но так ведут себя только неудачники. Успешный человек всегда уверен в себе, смел и силен. Поэтому вашим лозунгом должны стать три волшебных глагола: мечтать, верить и действовать!

Так как же достичь цель?

Для начала заведите специальный блокнот, в который вы будете записывать свои идеи и цели. Пусть он всегда будет у вас под рукой, потому что умные мысли, как правило, приходят неожиданно. И также неожиданно улечиваются.

С детства папа меня учил записывать свои идеи и цели, чтобы не забывать их. Каждая записанная цель, в которую искренне верят и работают над ней рано или поздно будет достигнута! И это действительно работает!

Вообще ваша цель должна быть везде: и в записной книжке, и в голове, и в телефоне на заблокированном экране, чтоб, когда вы проверяли время, то цель появлялась у вас перед глазами. Также можно повесить на стену у себя в комнате доску визуализации желаний, которую легко смастерить из пробковой доски или ватмана. Таким образом, вы приведете свои мысли в порядок и начнете четко понимать свои цели. Психологи уверяют: люди, записавшие свои цели на бумаге, достигают их за один-два года, остальным же требуются десятки лет либо их цели никогда не достигаются.

Записывать свои цели нужно в настоящем времени, как будто желаемое вами уже свершилось. Например: «Я купила машину», а не «Я хочу купить машину»; «Я совершила круиз вокруг света», а не «Я хочу объездить весь мир» и т.д. Представляйте, визуализируйте, что вы уже сидите за рулем выбранного автомобиля или загораете на палубе круизного лайнера. Цели должны быть точными, ясными и с указанием сроков их исполнения.

Не бойтесь ставить себе большие цели!

Порой кажется, что цель настолько большая, что невозможно ее осуществить. В этом случае следует подумать, что именно необходимо сделать для достижения той самой цели.

- ✓ Распишите все до мелочей, каждый пункт!
- ✓ Распишите все пошагово и начинайте свой путь с первого, пускай и маленького шага!

Помните, что вы не можете прыгнуть на сто метров вперед, но вы можете пройти их, метр за метром, и в итоге окажетесь у цели.

Не бойтесь трудностей. Если вашу цель осуществить непросто — у вас хорошая цель! Если вы начнете и не увидите сразу же результат — не опускайте руки, двигайтесь дальше, упорно, до того момента пока вы не получите то, что хотите!

Если цель громадная, разбейте ее пошагово, на подцели — распишите каждый свой шаг до мелочей. Если вы не увидите сразу же результат, то не опускайте руки, двигайтесь дальше, упорно, до того момента пока вы не получите то, что хотите!

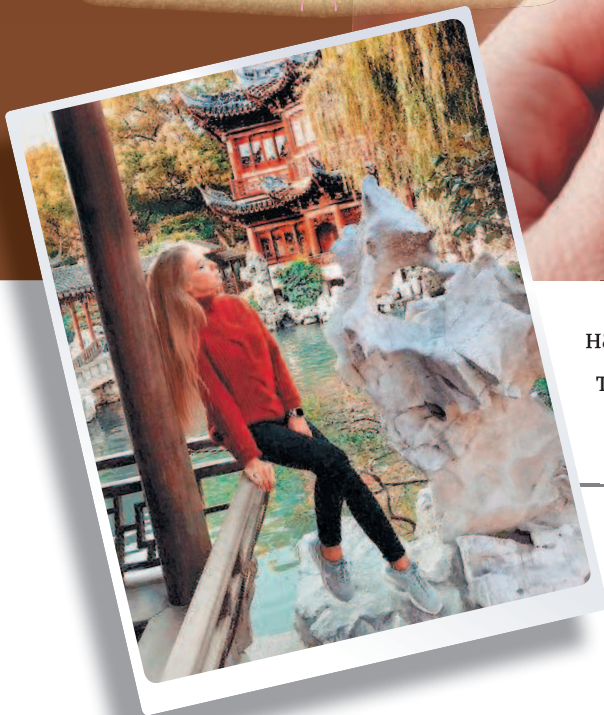
Часто окружающие нас критикуют, а порой даже смеются, если вы поделитесь с ними своей, на их взгляд, безумной идеей. Со мной именно так и произошло: ведь когда я начинала вести

Выход из комфортной зоны — это и есть движение вперед.

канал, то в России YouTube только развивался, и видеоблогеры были новинку. Сейчас все знают кто такие блогеры но не тогда. Но я не слушала никого, а упрямо шла к поставленной цели. Поэтому только благодаря своей одержимости идеей, поддержке близких и преданных подписчиков мне удалось не сломаться и продолжить вести канал.

Канал научил меня многому. Самое главное — он научил меня не сдаваться! Не обращать внимание на критику, хотя и критика бывает полезной. Но если люди начинают говорить гадости о вас, то не слушайте их, ведь вы

Научитесь не сдаваться! Не обращать внимание на критику, хотя она иной раз бывает полезной. Умейте «держать курс». Если вы чего-то очень сильно захотели, то бросайте все силы на исполнение своего желания.



на улице не останавливаетесь около кашки, не начинаете рассматривать ее, а просто идете дальше! Так и в жизни! Всегда будут люди которые всячески будут пытаться

Вы не можете прыгнуть на сто метров вперед, но вы можете пройти их, метр за метром, и в итоге окажетесь у цели.

вам нагадить. Научитесь «держать курс». И если вы чего-то очень хотите, то делайте это. Не забывайте, что каждая победа, даже самая маленькая, дает нам уверенность в себе и мотивирует двигаться дальше.

Что еще помогает реализовывать свои мечты? Выход из так называемой зоны комфорта, то есть тех внутренних рамок, в пределах которых мы чувствуем себя в безопасности. Выход из комфортной зоны — это и есть движение вперед.

Например, вам не нравится ваша работа, но вы боитесь ее менять, успокаивая себя: «Все не так уж и плохо! Кто знает, будет ли хорошо, если начать менять свою жизнь? Вдруг я вообще не найду работу и стану бомжом?! Нет, ну а вдруг!?! Лучше я останусь на этой работе, пусть и с маленькой зарплатой и без карьерного роста!» Это неправильно. Вы так и утонете в своем болоте, не увидев горизонта своих возможностей.

И главное: цените время. Это самое дорогое, что у нас есть.

Не теряйте его на сомнения, на откладывание мечты в долгий ящик, на лень и трусость. Не живите прошлым, потому что оно уже прошло. И не живите будущем, потому что оно еще не наступило. Живите только сегодня и только сейчас! Живите и радуйтесь жизни! Иначе вы никогда не сдвинетесь с места. Ловите каждое мгновение за хвост, тогда не упустите ни одного шанса воплотить свою мечту в реальность.

Планирование. Как все успевать?

Умение распоряжаться своим временем — это здорово! Как я уже сказала, что у меня всегда рядом записная книжка и ежедневник.

Без ежедневника я как без рук! Некоторые предпочитают записывать все в телефон — тоже вариант, но я люблю именно писать. Мне доставляет удовольствие записывать свои дела.

Есть одно «НО» — мало только записывать свои дела, их нужно выполнять, причем именно в то время, когда вы запланировали. Нельзя ничего откладывать! Нельзя ничего откладывать не «до понедельника», не «с нового года», не «когда у меня будет хорошее настроение»! Помните, что каждый маленький шагочек, любое движение приближает вас к желанной цели. Тренируйте силу воли, вырабатывайте чувство дисциплины.

Приведу пример моего расписания на день:

7:30 – подъем, контрастный душ, который отлично помогает проснуться.

8:00 – легкий завтрак.

9:00 – балет; не профессиональные занятия, а любительские, несколько раз в неделю, либо спорт дома. Зависит от того, где я нахожусь.

10:30-11:00 – второй завтрак, более плотный.

11:00-13:00 – я планирую свои дела, делаю звонки, отвечаю на email, работаю, занимаюсь домашними делами.

13:00-14:00 – обед.

14:00-17:00 – работа и встречи.

17:00-17:30 – перекус.

17:30-18:30 – прогулка; в холодное время года я гуляю раньше, когда на улице светло.

19:00 – ужин.



плины, и только тогда вы станете любимчиком Фортуны. Хороший способ стать дисциплинированной — наладить режим.

Это расписание иногда меняется, но я стараюсь его придерживаться. Таким образом я успеваю за день сделать все свои дела. Вам стоит составить расписание таким образом, чтоб оно подходило именно вам.

Обязательно у каждого должен быть хотя бы один выходной в неделю. В этот день не думайте ни о чем. Просто отдыхайте. Это очень важно! Например, каждое воскресенье я провожу время с семьей, и эту традицию я стараюсь не нарушать.

Если у вас очень много обязанностей — работа, домашние дела, дети, то планирование — это вообще ваша волшебная палочка, которая поможет вам распутать любые клубки проблем, возникающие за день. Не бойтесь

просить членов семьи разделить с вами домашние обязанности. Например, попросите мужа помочь в мелочах: вынести мусор и пропылесосить. Детей — навести порядок у себя на полках с игрушками. Определите дни недели для определенных домашних дел, как это делаю я: по средам и субботам — стирка, по пятницам — смена постельного белья, приготовление еды — через день-два и т.д. Главное — составить график уборки так, чтоб вам было удобно и вы все успевали. Опыт показывает: когда в голове порядок, то все в жизни идет как по маслу. Поэтому я вам настоятельно рекомендую организовать свое время. А вечером в ежедневнике напротив выполненного дела ставить галочки, ведь это так приятно!

При строгом распорядке недели и распределении обязанностей у вас появится больше времени на занятия своими делами, которые изо дня в день будут приближать вас к вожделенной цели.

Есть еще один универсальный способ высвободить время на достижение цели: использовать «теорию получаса». Согласно этой теории, если каждый день уделять хотя бы полчаса какому-то одному делу, то через год это дело будет выполнено с отличным результатом. Кто уж очень загружен, тот может эти полчаса «разбивать» на 15 минут. Представьте, если вы будете, например, заниматься изучением английского языка каждый день по 30 минут, то уже через полгода вы будете свободно общаться с местными жителями в любой европейской стране, а через год — читать Шекспира в подлиннике без словаря!

Режим. Почему важно рано вставать?

Когда я училась в институте, то ужасно не любила вставать рано, но — «труба звала»! Но после окончания института решила, что хочу сделать перерыв: не работать, не учиться, а просто отдохнуть и понять, «куда дальше шагать»? И поскольку «труба» меня уже никуда не звала, то я распоряжалась своим временем по своему



усмотрению. Однако я столкнулась со странным феноменом: как только я позволила себе расслабиться — лечь в три часа ночи и встать в два часа дня, то почувствовала ужасную усталость, разбитость и даже болезненное состояние! Более того, я ничего не успевала!

Когда я поздно леглась спать, то жизнь
как будто проходила мимо меня, а мой
рассудок был будто в тумане!

Когда я поздно леглась спать, то жизнь как будто проходила мимо меня, а мой рассудок был будто в тумане!

Проанализировав всю ситуацию, я попробовала возобновить жизнь «жаворонка»: рано лечь и рано встать. (Это очень важно! Если вы будете поздно лечь и рано встать, то вы измотаете себя!) Конечно, многие сразу могут возразить, что это невозможно. Но я уверена, что так говорят только ленивцы, которые не хотят менять свою жизнь к лучшему. Моя мама — пример! Когда мне было 10 лет, у меня появился братик. Но мама успевала справляться и с бизнесом, и детьми сама. Она успевала все. Поэтому я знаю, что нет слова «не могу», есть слова «не хочу» и «лень». Итак, как я научиться рано вставать?

В первый день, когда прозвенел будильник в 7 утра, я очень хотела его выключить и спать дальше, но (!) я все-таки встала. Когда пришло время лечь спать, то мне, конечно же, не хотелось, и в итоге привычка лечь поздно взяла верх. Но в таком нарушении нет ничего страшного: это нормальная реакция организма, который перестраивается на новый лад. Уснула я поздно, но будильник поставила опять на 7 утра и встала в 7 утра. В этом случае бороться со сном было намного сложнее, чем в предыдущий день. Вечером этого же дня я легла спать в 23:00. И так в течение месяца я привыкала к новому режиму. И теперь, не поверите: мне комфортно просыпаться в 7:30,