

# Содержание

## *Предисловие*

**Измените свои жесты, и вы  
станете неотразимы. . . . . 17**

## *Введение*

**Секреты женщин, которые  
кажутся нам привлекательными . . . . . 27**

**Поворот, пересечение, наклон: правила ППН,  
которые помогают выглядеть эффектно . . . . . 29**

*Три разных «вида красоты», которые  
достигаются за счет трех типов линий . . . . . 31*

**Древняя Афродита Книдская и наша современница  
Кристал Такигава: что общего в их красоте? . . . . . 34**

## Урок 1

<b>Базовые красивые жесты и движения на каждый день</b> . . . . .	41
Ежедневные усилия — ключ к преобразению. . . . .	43
Красота зависит от величин углов. . . . .	44
Рука от локтя до запястья . . . . .	47
<i>Правило «спрячь плечо»</i> . . . . .	49
Гаджеты в руках девушек . . . . .	50
<i>Правило «перевернутой ладони»,     поддерживающей руку,     в которой находится телефон</i> . . . . .	51
<i>Правило «прикосновения к предплечью»     для использования гаджета в метро</i> . . . . .	52
<i>Насколько изящны ваши движения,     когда вы пользуетесь мобильным телефоном?</i> <i>Правило «легких прикосновений»</i> . . . . .	54
Сумочка и вы — единое целое. . . . .	55
<i>Важнее внешний вид сумочки, а не то,     что внутри. Если сумочка не бросается     в глаза, она «работает» на ваш образ</i> . . . . .	55
<i>Как носить сумочку на локте?</i> . . . . .	55
<i>Как носить сумочку на плече?</i> . . . . .	58
<i>Как носить клатч?</i> . . . . .	59
<i>Как носить крупные сумки?</i> . . . . .	60
Книга — эффектное украшение. . . . .	62
<i>Интеллектуалки     выглядят сексуально и загадочно</i> . . . . .	62
<i>Как нужно держать книгу в руках?</i> . . . . .	63

## содержание

<i>Носите журнал под мышкой, как будто это для вас привычное дело. . . . .</i>	<i>.67</i>
Намеренно нарушаем баланс . . . . .	.67
<i>Людей привлекает балансирование на грани расслабленности и напряжения . . . . .</i>	<i>.67</i>
Как лучше скрестить ноги и что от этого изменится? . . . . .	.70
<i>Красота без недостатков . . . . .</i>	<i>.70</i>
<i>Элегантная «секретарская» манера сидеть: отведите ноги в сторону, держа их вместе . . . . .</i>	<i>.71</i>
<i>Скрещиваем ноги «как в Букингемском дворце». Скрещиваем щиколотки. . . . .</i>	<i>.73</i>
<i>Скрещиваем ноги «как Шэрон Стоун». Скрещиваем ноги вертикально . . . . .</i>	<i>.73</i>
<i>«Ноги вместе, пятки врозь» – способ выглядеть мило. . . . .</i>	<i>.75</i>
Барный стул – не испытание . . . . .	.76
<i>Нестабильный образ, который вы создаете с помощью пальцев ног. . . . .</i>	<i>.76</i>
<i>Идеальное правило для барного стула: «мимолетная остановка». . . . .</i>	<i>.78</i>
Красавицы даже приседают привлекательно . . . . .	.79
Привлекательные женщины садятся и выходят из машины элегантно. . . . .	.82
<i>Элегантная посадка с Ни-кисс . . . . .</i>	<i>.84</i>
<i>Как сидеть в машине: наклоны . . . . .</i>	<i>.85</i>
Как носить одежду из различных материалов и разного дизайна? . . . . .	.85
<i>Красивые женщины меняют не только одежду, но и настроение . . . . .</i>	<i>.85</i>

## жесты красавиц

<i>Используем контрасты или дизайн самой одежды . . . . .</i>	<i>.87</i>
<i>Одеваясь в стиле кэжуал, нужно выглядеть опрятно . . . . .</i>	<i>.87</i>
<i>Одежда из плотной ткани не предполагает плавных изгибов . . . . .</i>	<i>.88</i>
<i>Когда вы в струящейся, прозрачной, сверкающей одежде, ваши движения должны быть легкими . . . . .</i>	<i>.88</i>
<i>Одеваясь в строгую одежду для официальных мероприятий, не ходите с каменным лицом . . . . .</i>	<i>.89</i>
<i>«Открываем» зимой, «скрываем» летом . . . . .</i>	<i>.90</i>

## Урок 2

### Красивые движения и жесты

<b>для работы. . . . .</b>	<b>.91</b>
Место работы — это сцена. . . . .	.93
<i>Успешные в работе люди не подходят к собеседнику слишком близко, держась на комфортном для обоих расстоянии . . . . .</i>	<i>.95</i>
<i>В основе успешного общения лежит дистанция. . . . .</i>	<i>.95</i>
Прямая спина — залог успеха . . . . .	.99
<i>Красивые девушки сидят ровно, чтобы работать качественно и быстро. . . . .</i>	<i>.99</i>
<i>Плотно прижимайте часть тела под поясницей, где начинаются ягодичцы, к спинке стула . . . . .</i>	<i>100</i>
<i>Ноги в коленях и в пятках должны быть согнуты под прямым углом. Не перекрещивайте голени, стоящие на полу прямо . . . . .</i>	<i>101</i>

## содержание

<i>Не поворачивайте плечи (ключицы) и не наклоняйте вперед . . . . .</i>	102
<i>Всегда обращайтесь внимание на свою спину. . . . .</i>	102
Без суеты. Сбалансированные движения. . . . .	104
<i>Важные и ценные вещи не держите ниже уровня груди . . . . .</i>	106
Бурная реакция поможет «зацепить» собеседника . . . . .	107
<i>Черты мужского очарования в женственном образе . . . . .</i>	107
<i>Позитивные девушки пленяют своей манерой смеяться . . . . .</i>	109
Не убирайте визитку, которую вам дали . . . . .	112
<i>После рабочих встреч с эффектными девушками у людей остается приятное впечатление. . . . .</i>	112
Движения тела = движения сердца . . . . .	115
<i>Во время разговора слегка наклоняйтесь к собеседнику . . . . .</i>	115
«Молитвенный жест» . . . . .	118
<i>Складывайте руки вместе. . . . .</i>	118
Сила взгляда. . . . .	120
<i>Взгляд, который могут понять неправильно, и взгляд, вызывающий доверие. Не смотрите пристально на собеседника и создавайте комфортную атмосферу. . . . .</i>	120
Взгляд. Нюансы . . . . .	123
<i>Медленно переводите взгляд, будто всматриваетесь в морскую даль. . . . .</i>	123

## Урок 3

### Жесты и движения — невербальное общение

<b>с противоположным полом . . . . .</b>	<b>127</b>
Больше «показывать», чем «говорить» . . . . .	129
Улыбка и угол зрения. . . . .	133
<i>Успешные в любви женщины на первом свидании часто бросают на собеседника мимолетные взгляды. . . . .</i>	<i>133</i>
<i>«Повторный взгляд с улыбкой», позволяющий выразить мысль без слов. . . . .</i>	<i>133</i>
<b>Наклон шеи отражает степень доверия . . . . .</b>	<b>137</b>
<i>Выражение эмоций с помощью движений . . . . .</i>	<i>137</i>
<i>Сексуальная привлекательность выражается в наклоне шеи . . . . .</i>	<i>138</i>
<i>Эффектный внимательный взгляд с наклоном головы . . . . .</i>	<i>139</i>
<b>На одной волне. . . . .</b>	<b>141</b>
<i>«Подстраивайтесь» под партнера, чтобы он почувствовал, что у вас много общего . . . . .</i>	<i>141</i>
<i>Как начать «подстраиваться» под собеседника, чтобы в один прекрасный момент вы действительно стали похожи. . . . .</i>	<i>142</i>
<b>Прикосновения к волосам. . . . .</b>	<b>144</b>
<i>Нет ничего зазорного в том, чтобы касаться своих волос, прикасайтесь к ним будто невзначай . . . . .</i>	<i>144</i>
<b>Волнующие кончики пальцев и три вида прикосновений. . . . .</b>	<b>147</b>

## содержание

<i>Красавицы умеют удерживать взгляд на лице . . . . .</i>	147
<i>Соединить пальцы как Бодхисаттва . . . . .</i>	149
<i>Направляйте взгляд собеседника с помощью трех прикосновений . . . . .</i>	152
Очарование стеснительности. . . . .	156
<i>Бросаем мимолетный взгляд на губы собеседника . . . . .</i>	156
Печаль рождает сожаление . . . . .	158
<i>Относимся серьезно к расставанию . . . . .</i>	158
Черный цвет ограничивает свободу движений . . . . .	161
<i>Не одевайтесь на свидание в черное . . . . .</i>	161

## Урок 4

<b>Красивая походка . . . . .</b>	165
Элегантность от макушки до пят. . . . .	167
<i>Красивая походка проста. . . . .</i>	169
Ходите так, будто спускаетесь по пологому склону . . . . .	171
<i>Голова не должна «идти» впереди тела . . . . .</i>	171
<i>Перенесите вес назад. . . . .</i>	172
Походка и возраст . . . . .	176
<i>Идем «по одной линии» . . . . .</i>	176
<i>Почему мы не держим ноги вместе? . . . . .</i>	178
<i>Мелкие шаги — это красиво. . . . .</i>	178
Привлекательность начинается с поясницы . . . . .	180

<i>Походка «от бедра»</i> . . . . .	180
Не надо выпячивать грудь . . . . .	181
<i>Дыхание поможет держать правильную осанку. Молодость — ваше главное преимущество</i> . . . . .	181
Элегантные движения рук . . . . .	184
<i>Красавицы не ходят слишком быстро.</i> . . . . .	184
<i>Выпрямить руки в локтях + не размахивать руками во время ходьбы</i> . . . . .	184
Изящная и неизящная походка . . . . .	187
<i>Не раскачивайтесь во время ходьбы</i> . . . . .	187
Красавицы смотрят вдаль . . . . .	189
<i>Положение головы зависит от того, куда направлен ваш взгляд</i> . . . . .	189
<i>Тренировка красивой походки</i> . . . . .	190

## *Урок 5*

<b>Позируем так, чтобы удачных фотографий было больше</b> . . . . .	193
Как с каждым новым снимком нравиться себе все больше . . . . .	195
<i>«Дышите глазами» и создавайте недосказанность</i> . . . . .	196
Как выглядеть на фото высокой, стройной и молодой . . . . .	199
<i>Главное — правильный ракурс</i> . . . . .	199
Пройдите тест и узнайте ключевые черты своего образа . . . . .	201
<i>Красавицы не просты, они знают свои особенности</i> . . . . .	201

## содержание

Тест «Анализ вашего образа» . . . . .	202
Определение типажа по векторной диаграмме. . . . .	205
Красавицы знают, как надо улыбаться . . . . .	207
<i>Не знаете, как позировать?</i>	
<i>Подойдет улыбка, максимально</i>	
<i>раскрывающая образ . . . . .</i>	207
<i>Улыбка начинается с губ . . . . .</i>	208
Атмосфера создается за счет позы	
и композиции снимка. . . . .	217
<i>Красавицы демонстрируют свою</i>	
<i>индивидуальность . . . . .</i>	217
Основы профессиональной фотографии . . . . .	222
«Три кита» выгодной композиции. . . . .	222
Какая одежда подходит для съемки,	
а какая — нет . . . . .	227
<i>Подбираем одежду к лицу . . . . .</i>	227
<i>Какая одежда подходит для того,</i>	
<i>чтобы в ней фотографироваться . . . . .</i>	228
<i>Какая одежда не подходит для того,</i>	
<i>чтобы в ней фотографироваться . . . . .</i>	228
Как стоять, когда вы фотографируетесь	
вместе с другими людьми . . . . .	231
<i>Красавицы всегда немного хитрят.</i>	
<i>Самую малость . . . . .</i>	231
<i>Если вы переживаете из-за своего</i>	
<i>низкого роста . . . . .</i>	231
<i>Если вы боитесь казаться полной . . . . .</i>	232

## *Заключение*

Спасибо за то, что дочитали книгу до конца! . . . . .	235
---	-----

## Измените *свои жесты*, и вы станете неотразимы

**И**ногда нас чем-то привлекают люди, которых мы случайно встречаем в кафе или ресторане, в метро, на деловом совещании или просто на улице. Бывает, что мы, сами не зная почему, не можем оторвать от них взгляда. На кого же мы обращаем внимание?

На прекрасных женщин, обладающих внешностью и шармом киноактрис?

Или на тех, кто, словно модель с подиума, в безупречном наряде затмевает всех своим великолепием?

Или на тех, кто своей доброй улыбкой напоминают Деву Марию?

Или, может быть, на элегантных дам, грациозно пьющих чай?

Или на бизнес-леди с их уверенной походкой?

Да, стоит нам случайно заметить где-либо таких женщин, как наш взгляд невольно устремляется в их сторону. Их образы волнуют, и у нас появляется ощущение, что они, безусловно, красивы.

Конечно, среди них есть те, кто обладает потрясающей внешностью от рождения.

Может быть, и вы, читая эти строки, думаете, что красота — это некий набор физических качеств, дарованный нам природой. Однако многолетний опыт позволяет мне утверждать, что красота далеко не всегда определяется внешними данными.

Вам когда-нибудь приходилось говорить о привлекательных людях, что «в них есть что-то такое»?

---

**На самом деле человека делает заметным именно наличие этого «чего-то такого», некой особой атмосферы, которая его сопровождает. А значит, любой, кто научится создавать вокруг себя ту самую атмосферу, легко сможет стать объектом восхищения.**

---

Давайте разберемся, что значит атмосфера.

Это слово многозначное и часто используется в разговорной речи и в литературе в переносном значении: окружающие условия, обстановка. В английском языке *atmosphere* может переводиться как атмосфера Земли, воздух, настроение, состояние, впечатление...

Но в этой книге мы будем говорить об атмосфере, которую создает человек. Своим особенным стилем, манерой поведения, собственным взглядом на мир. Наиболее точно передает эту мысль английское слово *attitude*, его можно перевести так: «поведение во время общения с собеседником, движения и жесты, выражающая эмоции человека поза, позиция, отношение к чему-либо».

Мы с вами уже определили, что люди, которые приковывают наш взгляд, создают вокруг себя некую атмосферу, благодаря которой мы так их воспринимаем.

Наш мозг так устроен, что он не может представить себе абстрактного «красивого человека».

Когда мы смотрим, допустим, на яблоко, мы воспринимаем его в контексте окружающей обстановки: например, мы видим его висящим на дереве или лежащим в корзине.

Точно так же, когда вы рассказываете своему другу о том, как хороша ваша знакомая, вы наверняка представляете себе ее неотделимо от других ее качеств. То есть для вас она «добрая и красивая» или «строгая, но обаятельная». Эти определения и отражают суть индивидуальной атмосферы человека.

**Далеко не каждый может изменить свою фигуру или лицо. Но любой может воспитать в себе те качества, с которыми его будет ассоциировать окружение.**

---

Плюс красоты в том, что она вызывает желание находиться с вами в одной компании и больше общаться. Красивые люди окружены «аурой» приятной надежды: другие, завязывая с ними знакомство, полны разных ожиданий. Они хотят узнать, о чем думает этот человек, кто его окружает, что изменится в их собственной жизни после знакомства с таким человеком и прочие вещи.

Я бы хотел, чтобы вы знали разные «границы» красоты: это великолепие и шик актрис, безупречность стиля модели, элегантность, изящество и изысканность, компетентность и способности, вызывающие доверие. Какая бы из этих «граней» красоты ни отличала человека, он всегда кажется привлекательным и «живым». Это впечатление создается благодаря умению владеть собой. Когда движения и внешний облик соответствуют мыслям, возрасту и текущей ситуации.

В этой книге я поделюсь с вами уникальным набором правил о жестах и движениях для создания атмосферы красоты, которые я вывел в результате длительного изучения этой темы. Тем, что позволяет любому человеку выглядеть привлекательно.

Но сначала я хочу уделить внимание важным вопросам: почему я постоянно изучал связь между атмосферой красоты и движениями и жестами? Почему я пишу об этом?

Раньше я был актером и моделью. Сейчас, опираясь на прошлый опыт, я обучаю девушек, которые выбрали своей профессией актерское мастерство, эстраду, поп-музыку или модельный бизнес. И важнейшая часть их работы – красивые движения и жесты. К этому моменту я уже обучил более 5000 человек.

Признаться, раньше я и подумать не мог, что буду заниматься обучением! Ведь даже когда я работал в театральной студии, я постоянно сутулился и мне говорили, что я двигаюсь как робот.

Почему же я все-таки занялся изучением специфики движений и жестов? Все началось с того, что однажды мне выпал шанс преподавать в модельном классе одной специализированной школы для будущих «звезд».

Сначала на занятиях я использовал привычные всем понятия вроде «мило», «красиво» и так далее. Но однажды я сказал одной из своих учениц такую фразу: «Немного атмосферности – и, думаю, будет как-то получше». Она тут же начала задавать вопросы: «А что значит “атмосферность”?»; «Что значит “как-то получше”?».

И тогда я понял, что нужно облечь неясные и неопределенные идеи в моей голове в конкретную форму, обобщить их и сформулировать понятные

правила. Такие правила, которые помогут любому легко добиться той самой атмосферы красоты. Да, такие правила, которые дадут человеку понять, что, следуя им, он сможет изменить себя, раскрыть свою индивидуальность... Так я и начал писать эту книгу.

Я искал закономерности восприятия какого-то явления или человека, которого считали красивым. Нечто такое, что было характерным и для прошлого, и для настоящего, принципы, общие и для западного мира, и для Востока. Я проверял, смогу ли применить их на практике и доказать, что они «работают». Мои занятия предполагали эксперименты и поиск, результаты помогли мне вывести некие общие рекомендации о жестах, позах и движениях, которые подойдут для любого человека.

Я пытался понять секреты красоты моделей и актрис, изучая самые последние модные журналы со всего мира. Может быть, поэтому я теперь все время обращаю внимание на жесты людей. Я сам не успел заметить, как они стали для меня своеобразным фетишем. Теперь я даже могу понять настроение и характер человека по его движениям и позе.

Как только я начал применять в своей работе правила разных жестов, собранных в результате моих поисков и исследований, все мои ученицы, которые поступали в школу артистов вполне обычными девушками, изменились до неузнаваемости.

Они становились женственнее вне зависимости от внешности, которой наделила их природа. И мно-