



КАК СТАТЬ ОБЯТЕЛЬНОЙ
И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ?.....



КАК ВЫГЛЯДЕТЬ
НА ВСЕ 100
И В ПРАЗДНИКИ,
И В БУДНИ?.....



КАК ПОДЧЕРКНУТЬ
СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ,
ИСПОЛЬЗУЯ РАЗЛИЧНЫЕ
АКСЕССУАРЫ?.....





КАК СТАТЬ
ОБЯТЕЛЬНОЙ
И
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ?



ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ЧИСТОПЛОТНОЙ?



Никогда не позволяй себе лениться, если речь заходит о чистоте. Ты всегда должна приятно пахнуть, источая тонкий аромат, ходить с аккуратным маникюром. Начинать свой день с бодрящего душа с использованием приятно пахнущих гелей, потом специальным лосьоном увлажни все тело (не ленись, твоя кожа с годами за это отблагодарит тебя своей красотой), надень свежее белье — так правильно должен начинаться день каждой модницы. Не забудь о чистоте зубов и приятном дыхании.

После освежающего душа обязательно воспользуйся дезодорантом-антиперспирантом. Он поможет сохранить свежесть в течение дня.



КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ МИМИКУ?



Если у тебя будет возможность, понаблюдай за малышом 5—6 лет. У детей мимика меняется очень быстро: от полного счастья до полного отчаяния может пройти всего несколько минут. У взрослых таких быстрых перемен не бывает, а все потому, что мы уже хорошо научились контролировать себя, мы лучше владеем своими эмоциями, считаем неприличным выставлять их напоказ. Хотя даже очень серьезный человек иногда не способен сдержать свои эмоции, когда ситуация становится критической. Ну что ж, научимся контролировать свои эмоции. Встань перед зеркалом и внимательно посмотри на свое лицо. Постарайся найти самые удачные «ракурсы», при которых ты выглядишь наиболее выгодно. Главное — все твои «ракурсы» должны быть естественными, чтобы тебя не заподозрили в использовании ужимок, поверь, это выглядит очень неприлично.





КАК НАУЧИТЬСЯ УЛЫБАТЬСЯ?




Как ни странно, но с вечно брюзжащей девочкой с кислой миной вряд ли кто-нибудь захочет общаться. Не опускай руки и не грусти, даже если очень хочется. Естественно, у всех бывают плохие дни. Но помни, даже если ты выглядишь сногшибательно, одета с иголки, твой потухший взгляд, потускневшая или натянутая улыбка способны разрушить весь образ и впечатление о тебе. В общем, для начала обязательно научись улыбаться! Это несложно. Потренируйся перед зеркалом: разомни губы, заставь их двигаться так, как нужно тебе, не гримасничай, поделай губами круговые движения, пожуй губами, поводи из стороны в сторону, вытяни трубочкой. А теперь попробуй улыбнуться. Получилось натянуто? Тогда подумай о чем-нибудь хорошем (о любимом, о море и т. п.), снова улыбнись. Теперь лучше? Безусловно! Не беспокойся, тебе не придется проделывать такую гимнастику каждый раз перед тем, как захочется улыбнуться. Твоя задача — запомнить ощущения привлекательной улыбки, которую ты видела, когда тренировалась перед зеркалом. Вот и все! Теперь тебе намного легче будет завоевывать сердца мальчишек и друзей.





КАК НАУЧИТЬСЯ КРАСИВОЙ ПОХОДКЕ?



Для начала необходимо зафиксировать правильную осанку: встань возле стены, при этом лопатки, затылок, ягодицы и пятки должны прикасаться к стене. Отойди от стены. Запомни это положение и старайся ходить так всегда. Для большей верности положи на голову толстую книгу и попробуй отойти от стены. Получилось? С первого раза, может быть, и нет, но это не значит, что надо расстраиваться. Прояви твердость духа — повторяй это упражнение до тех пор, пока не получится. Никогда не переставай работать над собой. И результат не замедлит проявиться: твоя походка станет красивее, легче, непринужденнее. Ей позавидуют подруги, а парни не смогут отвести глаз.



ВСЕГДА ЛИ УМЕСТНЫ ЖЕСТЫ?



Жестикуляция — еще одна немаловажная составляющая твоего образа. «Чрезмерная жестикуляция — признак слабоумия» — этот афоризм как нельзя лучше отражает суть избыточных движений руками. Чрезмерно размахивающий руками и при этом громко разговаривающий человек только выставляет себя как невоспитанного и не думающего о других собеседника. Но ты как культурный и образованный человек старайся терпимо относиться к любым проявлениям сущности собеседника и со своей стороны меньше используй руки в качестве дополнительного средства передачи мыслей.



КАК ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ?

Если ты ходишь, согнувшись в три погибели, а твои плечи вот-вот встретятся у тебя перед носом, размахиваешь руками, как мельница, и шаркаешь ногами, как старушка, — пора меняться. Девушку все эти «чудеса» совсем не красят, и успеха у противоположного пола не будет никогда. Если ты не можешь научиться держать спину, красиво ходить, немного запрокинув голову назад, распрямив плечи и слегка покачивая бедрами, то ты вряд ли сможешь доказать окружающим, что ты чего-то стоишь. И дело тут в элементарной психологии: человек, уверенный в себе и успешный, ходит соответствующим образом — прямо, открыто, красиво.



Научись рассматривать себя в зеркало, не бойся это делать — зеркало помогает взглянуть на себя словно со стороны, чужими глазами. Не стесняйся позировать, изучать свою мимику, ищи именно те позы, жесты и выражения лица, которые покажут тебя с хорошей стороны.

НАСКОЛЬКО ВАЖЕН ГОЛОС?



Последние исследования тембра голоса показали, что более мощного инструмента манипулирования людьми еще не придумали. При помощи голоса мы без единого дрогнувшего мускула можем показать любые свои эмоции, только лишь меняя его тембр, высоту, громкость. Одни голоса вызывают у нас робость, другие действуют одурманивающе, третьи способны рассмешить, четвертые — элементарно раздражают. Твой голос — это очень сильное оружие, но только если ты умеешь им правильно пользоваться. В общем, необходимо научиться использовать свой голос в достижении определенных целей. Об этом написаны сотни книг, даны тысячи советов. Самое важное правило — при общении с людьми не кричи и не пищи, оставайся в своем голосе. Если же ты захочешь работать над своим голосом, то тебе придется освоить технику правильного дыхания (кстати, в основе освоения дыхания немаловажную роль играет правильная осанка), выполняй дыхательную гимнастику, экспериментировать с высотой (регистром) голоса, попробуй поговорить высоким голосом, низким, запиши эти попытки на диктофон, прослушай их, сделай выводы, какие регистры тебе понравились и способны, по твоему мнению, вызывать положительные эмоции, а от каких регистров лучше вообще отказаться или пользоваться ими только в случае, когда ты хочешь избавиться от назойливого поклонника. Также для выработки правильных интонаций педагоги-вокалисты рекомендуют учить наизусть прозу или стихи и читать их вслух на разные лады.





Даже сложно представить, насколько сильным инструментом воздействия на окружающих может стать голос. Тебе обязательно надо научиться управлять им.



ЧТО ГЛАВНОЕ В УХОДЕ ЗА ЛИЦОМ?

Находясь долгое время под солнечными лучами, наноси на лицо солнцезащитный крем. Раз в месяц или чаще (в зависимости от состояния и типа кожи) посещай косметолога. Чтобы поддерживать мышцы лица в тонусе, каждый день делай гимнастику для лица. Непременным условием хорошего внешнего вида кожи лица является массаж. Его стоит делать не реже 1 раза в неделю.





ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ РЕГУЛЯРНО?



Залог красивой кожи, в частности лица, — правильное питание. Поэтому придерживайся сбалансированного питания, ешь побольше овощей и фруктов, пей много воды — она очищает организм от шлаков и токсинов. Регулярно принимай витамины.

Для снятия макияжа пользуйся специальными средствами. После снятия макияжа протри лицо тоником — он восстановит pH кожи, снимет воспаления, позволит крему лучше впитаться. Каждый день наноси на кожу лица крем, соответствующий твоему типу кожи. Не забывай о пилинге, он удаляет ороговевшие частички кожи и способствует ее обновлению. Время от времени делай маски: питательные, увлажняющие и др.



КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ НОРМАЛЬНАЯ КОЖА?



Нормальная кожа на ощупь гладкая, бархатистая, упругая, матового цвета. Не раздражается после использования мыла и воды. На ней практически не видны черные точки и поры. Особых усилий в уходе за такой кожей прилагать не требуется. Однако чтобы поддерживать ее в таком состоянии, все равно необходима, хоть и минимальная, забота.



Кожа подразделяется на нормальную, жирную, сухую, комбинированную и чувствительную. Зная, какой у тебя тип кожи, ты можешь выбирать соответствующий уход за ней.



В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО ЖИРНОЙ КОЖИ?

Жирная кожа постоянно блестит и лоснится, на ней отчетливо заметны расширенные поры и черные точки. Иногда обладательницы такой кожи жалуются также на прыщики и покраснения. Самая жирная кожа наблюдается, как правило, в области носа, лба и подбородка, где сосредоточены наиболее крупные сальные железы. При всех явных недостатках и у жирной кожи есть свои достоинства — она дольше остается молодой, то есть у обладательниц такого типа кожи морщинки появятся значительно позже, чем у других.

