

12+

Тинатин Гудиева

СИЯТЪ

Книга-компас, которая приведёт вас к себе

Тинатин Гудиева

**Сиять. Книга-компас,
которая приведёт вас к себе**

«Издательские решения»

Гудиева Т. Т.

Сиять. Книга-компас, которая приведёт вас к себе /
Т. Т. Гудиева — «Издательские решения»,

«Сиять» — книга-ключ к себе. Пять сфер: красота, работа, дети, чистота, кулинария. Три наверху — твоя сила. Два внизу — твоя опора. Выгораешь? Чувствуешь, что живёшь чужую жизнь? Эта книга — компас, который вернёт тебя к себе. Тест, 10 типажей, совместимость, дети, работа, выход из ловушек. Начни сиять. Без вины. Без оправданий.

Содержание

Введение	6
Часть 1. В поисках своей звезды	8
Глава 1. Звезда жизни: пять сфер	8
Глава 2. Галерея сияющих: 10 портретов вашей звезды	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Сиять

Книга-компас, которая приведёт вас к себе

Тинатин Тенгизовна Гудиева

Корректор Алена Базлова

Дизайнер обложки Татьяна Сетькова

© Тинатин Тенгизовна Гудиева, 2026

© Татьяна Сетькова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-3602-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Сиять» — книга о пяти сферах жизни: красоте и здоровье, работе и саморазвитии, детях, чистоте и порядке, кулинарии. О том, как три из них становятся нашими верхними лучами, а две — надёжной опорой.

Почему одни люди выгорают в декрете, а другие находят себя? Почему браки рушатся, хотя оба старались? Почему мы часто чувствуем, что живём не свою жизнь?

Автор предлагает простой и бережный язык для ответа на эти вопросы — язык звёзд. В книге вы найдёте тест для определения своей конфигурации, разбор десяти типажей, главы о совместимости, о подавленной звезде, о воспитании детей и о том, как понять себя и окружающих.

«Мы не бежим. Мы боремся. С умом. С любовью. Без эгоизма. Без жертвенности. За счастье. За себя. За семью. За детей. За успех каждого».

Введение

Каждый из нас рождается со своим внутренним рисунком. Кто-то с детства тянется к порядку, кто-то не представляет жизни без кухни, для кого-то главное — работа и саморазвитие, а кто-то находит себя в детях или в заботе о внешности. Эти пять сфер — красота и здоровье, работа и саморазвитие, дети, чистота и порядок, кулинария и готовка — словно лучи звезды, определяют нашу энергию, ценности и счастье.

Но часто мы живём не своей звездой. Родители, общество, обстоятельства заставляют нас светить туда, куда не тянется душа. Мы выгораем, теряем себя, впадаем в депрессию, потому что пытаемся быть теми, кем не являемся. А ведь достаточно просто понять, какие три луча у нас наверху, а какие два — внизу, и жизнь становится легче, выбор — яснее, а отношения — честнее.

Эта книга — о звёздах. О том, как их найти, как не дать их погасить и как строить счастье на своей уникальной конфигурации. Здесь нет «правильных» или «неправильных» типажей. Есть только понимание: когда человек светит своим светом, он не устаёт. А когда его заставляют светить чужим — гаснет.

Прежде чем вы погрузитесь в теорию, типаж и глубокий самоанализ, давайте проведём быструю диагностику. Без сложных таблиц. На уровне ощущений. Это не итоговый вердикт, это компас, который покажет, куда вы сейчас смотрите.

Экспресс-тест: Три недели вашей жизни

Представьте, что вам выпала карта «Освобождение». С завтрашнего дня у вас пустой график и неограниченный бюджет, но заниматься можно только одной сферой жизни. Прочитайте три описания «идеальных недель». Какая из них вызывает у вас не зевоту «ну надо же когда-нибудь заняться», а физический прилив энергии и предвкушение?

Неделя А: Проверка луча Красота. Тотальная Перезагрузка

Вас ждёт программа «Только для себя». Но есть нюанс: вы будете абсолютно одни. Никаких салонов и ассистентов. Только вы, зеркало и контент лучших бьюти-блогеров.

— Ванна с пеной, на которую вы обычно «не находите времени».

— Самостоятельное окрашивание, маски для лица из холодильника, йога на YouTube, сбор капсулы гардероба из того, что уже есть в шкафу.

— Ваша реакция: «О, да! Наконец-то я займусь собой!» или «О, не-е-ет... Я лучше найму мастера, а сама пока поработаю».

Неделя Б: Проверка луча Дети. Заточение с детьми

Представьте: дождь, дача, отключили интернет и телевидение. Вы проводите время со своими детьми.

— Вам предстоит придумывать игры из подручных материалов, отвечать на миллион «почему», улаживать конфликты и читать вслух одно и то же сто раз.

— Ваша реакция: «О, да! Мы наконец-то нарисуем комикс и напечём печенья!» или «О, не-е-ет! Я сойду с ума через два часа. Где мой ноутбук и работа?!»

Неделя В: Проверка луча Кулинария. Кухонный Ад или Рай

Вы получили заказ: наготовить на 100 гостей. Новые, сложные, красивые блюда. Бюджет не ограничен, продукты самые свежие. Помощники будут... но только резать и мыть. Шеф-повар и идейный вдохновитель — вы.

— Вы составляете меню, ищите рецепты в толстых книгах, колдуете над соусами.

— Ваша реакция: «О, да! Я уже вижу этот стол! Мозг перебирает идеи закусок!» или «О, не-е-ет! Я лучше закажу кейтеринг и схожу в спа или займусь уборкой».

Ключ к экспресс-диагностике:

Если один из сценариев заставил ваше сердце биться чаще, а другой вызвал приступ тошноты — вы только что нащупали один из своих Верхних или Нижних Лучей.

Лайфхак для быстрого понимания себя (прямо сейчас):

Закройте глаза. Вы можете нанять только **ОДНОГО** помощника по дому. Это навсегда. Кто это будет?

1. Повар (чтобы никогда больше не думать о том, что сегодня есть);
2. Клинер (чтобы полы и сантехника сияли без моего участия);
3. Няня (чтобы можно было спокойно уйти по делам или просто выдохнуть).

Ваш выбор с высокой вероятностью указывает на ваш нижний луч. Это та сфера, в которой вы мечтаете получить «индულгенцию на несовершенство».

Мы будем возвращаться к этим вопросам на страницах книги. А пока запомните это ощущение «моё/не моё». Это голос вашей звезды.

Впереди — подробный тест, десять живых портретов и главный секрет: почему мы устаём не от количества дел, а от того, что делаем не своё.

Пусть эта книга станет для вас компасом. Читайте, узнавайте себя, будьте снисходительны к своим слабостям и гордитесь сильными сторонами. И помните: ваша звезда прекрасна такой, какая она есть.

Часть 1. В поисках своей звезды

Глава 1. Звезда жизни: пять сфер

Представьте звезду. Каждый её луч — одна из ключевых сфер нашей жизни. У каждого человека есть все пять, но их значение разное.

Пять сфер:

1. Красота и здоровье — внешний вид, уход за собой, спорт, самочувствие, эстетика.
2. Работа и саморазвитие — карьера, профессионализм, обучение, достижения.
3. Дети — воспитание, забота, вовлечённость в жизнь ребёнка.
4. Чистота и порядок — уборка, организация пространства, дисциплина.
5. Кулинария и готовка — приготовление пищи, отношение к еде, кулинарное творчество.

Эти сферы есть у всех, но мы по-разному к ним относимся. Для одного чистота — это страсть, для другого — рутина. Один не мыслит жизни без работы, другой находит себя в детях. И это нормально.

Наша звезда стоит на двух лучах — это опора. Три луча устремлены вверх — это сильные стороны, туда мы вкладываем основные ресурсы: время, деньги, душу.

Верх (верхние лучи) — три сферы, которые мы стремимся развить до «роскошного максимума». Они нас заряжают, мы о них думаем, ими гордимся.

Низ (нижние лучи) — две сферы, где нам достаточно «базового минимума». Мы не забрасываем их совсем, но и не ждём от себя совершенства.

Важно: низ — это не провал. Это области, не являющиеся нашим приоритетом. Звезда стоит именно на них, поэтому они должны быть в порядке, но не требуют грандиозных вложений.

Комбинация трёх верхних лучей из пяти возможных даёт десять основных типажей. Каждый из них — живой человек со своим характером, талантами и уязвимостями.

Эта книга родилась из моего личного опыта, но она имеет и строгое научное обоснование. Голландский социолог Герт Хофстеде, изучая культуры десятков стран, выделил пять универсальных измерений, формирующих наш «культурный код»:

1. То, как мы проявляем заботу (Феминность / Маскулинность) — это наш луч Детей.
2. То, как мы работаем и смотрим в будущее (Долгосрочная / Краткосрочная ориентация) — это наш луч Работы.
3. То, как мы относимся к правилам (Избегание / Принятие неопределённости) — это наш луч Чистоты.
4. То, как мы воспринимаем себя (Индивидуализм / Коллективизм) — это наш луч Красоты.
5. И то, как мы умеем наслаждаться жизнью (Снисходительность / Сдержанность) — это наш луч Кулинарии.

Связь этих пяти сфер с научными измерениями в образовании была обоснована в моей магистерской диссертации. Возможно, эти пять измерений — тот самый «культурный код»,

который формирует и нашу личность, и наши таланты. Эта книга превращает научные абстракции в простой и понятный язык звёзд и лучей. А для самых пытливых умов я оставляю эту ниточку, ведущую к фундаментальным открытиям Герта Хофстеде.

Найдите свою звезду: тест

Инструкция:

Вам будет представлено 50 утверждений. Ваша задача — не думать долго. Отвечайте быстро, полагаясь на первую реакцию. Рядом с каждым утверждением поставьте:

- 2 балла — если это утверждение описывает вас абсолютно точно, это ваша суть.
- 1 балл — если это утверждение описывает вас частично или периодически.
- 0 баллов — если это утверждение никогда или почти никогда не относится к вам.

Главное правило: Отвечайте не за того человека, которым вы хотите быть в глазах окружающих. Отвечайте за того, который просыпается в три часа ночи и честно смотрит в потолок.

1. Я чувствую физический дискомфорт, когда вижу беспорядок, даже если это чужой дом.
2. Я могу забыть поесть, если увлечён рабочим проектом или интересной задачей.
3. Я помню, во что были одеты люди на важной для меня встрече десять лет назад.
4. Я чувствую чужую боль почти как свою собственную, особенно боль детей.
5. Когда я готовлю, я вкладываю в это душу, и мне важно, чтобы это было не просто вкусно, но и красиво.
6. Я не могу расслабиться, если знаю, что где-то пыль или вещи лежат не на своих местах.
7. Лучший комплимент для меня — когда меня хвалят за мой ум, мои профессиональные качества.
8. Я могу провести час, выбирая идеальный оттенок помады или правильный аксессуар к платью.
9. Я интуитивно чувствую, когда мой ребёнок врёт, даже если он мастерски это скрывает.
10. Я веду записи рецептов, и у меня есть свои фирменные блюда, которыми я горжусь.
11. Я могу устроить генеральную уборку поздно вечером, потому что днём не было времени.
12. Я чувствую себя несчастным и потерянным, если у меня нет работы или значимого проекта.
13. Я не выйду из дома в домашней одежде/без макияжа, даже если иду в булочную на пять минут.
14. Я могу пожертвовать сном, чтобы посидеть с заболевшим ребёнком, и на следующий день не буду жалеть об этом.
15. Я часто думаю о том, как улучшить то или иное блюдо, и мысленно составляю меню.
16. Я замечаю малейшие детали беспорядка, которые другие просто игнорируют.
17. Для меня важно быть лучшим в своём деле, я постоянно учусь и повышаю квалификацию.
18. Я помню все свои удачные комплекты одежды и могу описать их спустя годы.
19. Я могу без раздражения ответить на десятый по счету вопрос ребёнка.
20. Я искренне не понимаю, как можно питаться полуфабрикатами, когда можно приготовить что-то свежее и вкусное.
21. Для меня уборка — это не обязанность, а способ снять стресс и привести мысли в порядок.
22. Я чувствую азарт, когда передо мной ставят сложную, почти невыполнимую задачу.

23. Я замечаю, если кто-то изменил причёску или надел новую вещь раньше, чем он сам об этом скажет.
24. Я могу отменить любые планы, если ребёнку нужно моё внимание или помощь.
25. Я часто балую семью выпечкой или сложными блюдами в выходные.
26. Я чувствую раздражение, если кто-то переставил мои вещи или нарушил мой порядок.
27. Я могу работать по 12 часов, забывая о выходных, если проект меня захватывает.
28. Для меня важно, чтобы мой дом был не просто чистым, но и красивым, эстетичным.
29. Я знаю расписание кружков, секций и школьных мероприятий моих детей наизусть.
30. Я могу спонтанно придумать ужин из трёх блюд из того, что есть в холодильнике, и это будет вкусно.
31. Я чувствую себя хозяином положения, только когда пространство вокруг меня организовано.
32. Я считаю, что без постоянного саморазвития жизнь теряет смысл.
33. Я обожаю дарить и получать в подарок косметику, духи, украшения.
34. Я никогда не осуждаю матерей, чьи дети плачут в общественных местах, я понимаю их.
35. Я часто фотографирую свою еду, потому что она выглядит как произведение искусства.
36. Я не могу долго находиться в грязном или неубранном помещении, мне хочется немедленно всё исправить.
37. Я не боюсь ответственности и часто беру на себя руководство в сложных ситуациях.
38. Я замечаю красоту в мелочах: в изгибе чашки, в фактуре ткани, в свете утреннего солнца.
39. Я считаю материнство/отцовство главным проектом своей жизни и отношусь к нему со всей серьёзностью.
40. Я могу устроить званый ужин на десять человек и получить от этого огромное удовольствие.
41. Порядок вокруг меня напрямую связан с порядком в моей голове.
42. Я не делю работу и жизнь: моё дело — это часть меня, и я не могу без него.
43. Я лучше буду экономить на чём-то другом, но позволю себе дорогую качественную косметику или уход.
44. Я всегда на стороне ребёнка, даже если он неправ: я сначала пойму, а потом буду судить.
45. Я коллекционирую кулинарные книги или сохраняю рецепты в закладках.
46. Я испытываю почти физическую боль, когда вижу, как дети разбрасывают игрушки по только что убранной комнате.
47. Я измеряю свой успех в достижениях: должности, проекты, статус.
48. Я считаю, что человек обязан быть ухоженным в любом возрасте и при любых обстоятельствах.
49. Я знаю, о чём мечтает каждый мой ребёнок, и стараюсь помочь ему в этом.
50. Когда я вижу красивый рецепт в соцсетях, мне сразу хочется его приготовить, и я часто делаю это в ближайшие дни.

Ключ к тесту:

Подсчитайте сумму баллов по каждой сфере.

Чистота (Ч): 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46.

Работа (Р): 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47.

Красота (Кр): 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48.

Дети (Д): 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49.

Кулинария (Кул): 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.

Максимум по каждой сфере — 20 баллов.

Определение вашего типажа:

Отсортируйте сферы по убыванию баллов. Три сферы с наибольшими баллами — это ваши Верхние лучи. Две оставшиеся — Нижние. Найдите вашу тройку в списке:

1. Ч + Р + Кр → Эстет-организатор
2. Д + Ч + Кул → Хранитель очага
3. Р + Д + Кр → Мастер баланса
4. Кр + Кул + Д → Гурман жизни
5. Р + Д + Кул → Вечный двигатель
6. Д + Р + Ч → Семейный философ
7. Ч + Кул + Р → Золотые руки
8. Кр + Кул + Ч → Свободный художник
9. Кр + Р + Кул → Мастер вкуса
10. Ч + Д + Кр → Творец уюта

Анализ результатов:

Если у вас есть явный лидер по баллам (разница между третьей и четвёртой сферой больше 3 баллов) — ваш типаж определён точно.

Если разница между третьей и четвёртой сферой минимальна (1—2 балла) — вы находитесь в периоде перехода, кризиса или поворота звезды. Обратите внимание на главу о компенсаторике: возможно, вы пытаетесь быть не тем, кем являетесь на самом деле. Истинная звезда всё равно проявится в ваших поступках, а не в ответах. Наблюдайте за собой. Если у вас всё ещё есть сомнения, вспомните, каким вы были ребёнком. Раскладывали игрушки по цвету? Любили готовить из цветов и камушков? Разбирали всю технику в доме, чтобы посмотреть, что там внутри?

И ещё один диагностический инструмент. Представьте, что вы зарабатываете 300 тысяч рублей в месяц (100, 500). Распишите, на что вы их тратите. Путешествия? Обучение и саморазвитие? Секции для детей? Одежда и спа?

Помните: тест — это не приговор, а моментальный снимок. Звезда может менять конфигурацию в зависимости от периода жизни (например, рождение ребёнка часто меняет приоритеты).

Теперь, зная свою звезду, вы можете найти свой типаж в следующей главе. Попутно вы наверняка узнаете и типажи близких.

Глава 2. Галерея сияющих: 10 портретов вашей звезды

Узнайте себя, своего партнёра, детей

(спойлер: мы все разные, и это прекрасно)

Вы прошли тест. Вы знаете свои три верхние сферы. Теперь давайте посмотрим на себя без прикрас, но с огромной любовью.

Здесь нет «плохих» и «хороших». Есть десять уникальных картин мира. Читайте описание не как приговор, а как руководство по эксплуатации самого себя. Если вы узнали в тексте мужа или подругу — не спешите ставить диагноз, лучше подарите им эту книгу.

1. ЭСТЕТ-ОРГАНИЗАТОР

Конфигурация: Чистота, Работа, Красота (Верх) / Дети, Кулинария (Низ)

Портрет.

Вы — архитектор своей жизни. Всё вокруг вас подчинено порядку, логике и красоте. Ваше пространство — это место, где каждая вещь знает своё место. Ваша карьера — результат дисциплины и высоких стандартов. Вы не ждёте одобрения — вы сами себе главный судья. Окружающие могут считать вас сдержанным, но ваша забота проявляется не в бурных эмоциях, а в стабильности, чистоте и надёжности, которые вы создаёте.

Внешность.

Вы выглядите безупречно. Одежда сидит идеально, цвета сдержанны: серый, белый, глубокий синий, чёрный. Ни одной лишней детали. Ваш образ — графичный, собранный, вне времени. Вы не экспериментируете с трендами — вы верны стилю, который подчёркивает вашу внутреннюю собранность. От вас исходит аура спокойного контроля.

Ваша сила (Верхние лучи).

Высокая работоспособность, самодисциплина, умение организовывать пространство и процессы. Там, где другие видят хаос, вы видите потенциал для порядка.

Зона комфорта (Нижние лучи).

Дети: Вы любите их, но не готовы раствориться в родительстве без остатка. Ваш способ заботы — обеспечить стабильность, развитие и будущее.

Кулинария: Еда для вас — скорее топливо, чем искусство. Вы предпочитаете простые, быстрые решения, чтобы не тратить время на то, что не считаете главным.

Источник дохода и энергии.

Управление проектами, юриспруденция, финансы, организация пространства, архитектура, любые системные профессии, где ценятся порядок и результат.

2. ХРАНИТЕЛЬ ОЧАГА

Конфигурация: Дети, Чистота, Кулинария (Верх) / Красота, Работа (Низ)

Портрет.

Вы — сердце дома. Ваше пространство — это место, куда хочется возвращаться. Там пахнет свежей выпечкой, там чисто, уютно и тепло. Вы умеете слушать, обнимать, кормить — и в этом ваша главная сила. Вы не гонитесь за карьерой и внешним блеском, потому что ваша реализация — в заботе о близких. Вы дарите тепло, которое не измерить деньгами.

Внешность.

Вы выглядите мягко, естественно и уютно. Никакой агрессии в образе, никакой вычурности. Вы предпочитаете комфорт и натуральные ткани, простые и тёплые цвета: молочный, бежевый, лавандовый. От вас пахнет домом: ванилью, сдобой, чистым бельём. Рядом с вами хочется выдохнуть и остаться.

Ваша сила (Верхние лучи).

Эмпатия, терпение, умение создавать тыл и атмосферу безусловной любви. Вы — душа дома.

Зона комфорта (Нижние лучи).

Красота: Вы часто ставите себя на последнее место, и время на уход за собой кажется почти недопустимой роскошью.

Работа: Карьерные амбиции для вас вторичны. Вы работаете, чтобы обеспечивать дом, а не ради статуса.

Источник дохода и энергии.

Педагогика, воспитание, кулинария на заказ, клининг премиум-класса, семейное консультирование, организация быта.

3. МАСТЕР БАЛАНСА

Конфигурация: Работа, Дети, Красота (Верх) / Чистота, Кулинария (Низ)

Портрет.

Вы — человек, который успевает всё. Карьера, семья, внешний вид — вы держите три сферы одновременно и делаете это виртуозно. Вы заряжаетесь от достижений, искренне любите своих детей и следите за собой. Вас часто спрашивают: «Как ты всё успеваешь?» А вы просто живёте в этом ритме, и он для вас — естественен.

Внешность.

Вы выглядите энергично, современно и собрано. Ваш стиль — продуманный микс: качественные вещи, которые работают и в офисе, и на прогулке. Макияж быстрый, но работающий: тон, тушь, румяна. Волосы уложены так, чтобы лежали сами. В вашей сумке — и рабочие документы, и детский рисунок. От вас веет драйвом и надёжностью.

Ваша сила (Верхние лучи).

Мультизадачность, высокая самоотдача, умение вдохновлять и быть примером того, что можно совмещать любимое дело и семью.

Зона комфорта (Нижние лучи).

Чистота: Ваше пространство — для жизни, а не для музейной выставки. Творческий беспорядок вам не чужд.

Кулинария: Еда должна быть быстрой и полезной. Вы не видите смысла тратить часы на блюдо, которое исчезнет за пять минут.

Источник дохода и энергии.

Руководящие должности, консалтинг, блогинг, проектная работа, собственный бизнес — всё, где можно реализовать свои лидерские качества.

4. ГУРМАН ЖИЗНИ

Конфигурация: Красота, Кулинария, Дети (Верх) / Работа, Чистота (Низ)

Портрет.

Вы — праздник, который всегда с собой. Вы живёте вкусом, красотой и любовью. Ваша кухня — место силы, ваша внешность — источник радости, ваша душа открыта для наслаждения. Вы не созданы для серых будней и жёстких регламентов. Ваше призвание — делать жизнь вкусной и красивой для себя и для тех, кого вы любите.

Внешность.

Вы выглядите чувственно, ярко, но не вульгарно. Дорогие ткани, глубокие цвета: винные, изумрудные, золотые. Аксессуары с характером, аромат с тёплым шлейфом. Даже в простом наряде вы умудряетесь выглядеть так, будто готовы к выходу в свет. От вас исходит импульс удовольствия — на вас хочется смотреть, к вам хочется прикоснуться.

Ваша сила (Верхние лучи).

Умение наслаждаться моментом, чувство стиля, способность создавать атмосферу праздника и радости.

Зона комфорта (Нижние лучи).

Работа: Вы не созданы для KPI и офисной рутины. Вы работаете, чтобы жить, а не наоборот.

Чистота: Порядок для вас не культ. Творческий хаос, в котором пахнет корицей и звучит музыка, — ваша естественная среда.

Источник дохода и энергии.

Фуд-блогинг, ресторанный бизнес, визаж, флористика, организация праздников, творческие профессии.

5. ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ

Конфигурация: Работа, Дети, Кулинария (Верх) / Красота, Чистота (Низ)

Портрет.

Вы — человек-мотор. Вы несёте на себе дом, семью, работу — и часто не умеете останавливаться. Вы надёжны, ответственны, выносливы. Ваша любовь проявляется через конкретные действия: накормить, заработать, помочь с уроками. Вы редко думаете о себе — вам некогда. Но ваша сила в том, что вы не сдаётесь и всегда держите удар.

Внешность.

Выглядите просто и функционально. Одежда ноская, качественная, без изысков — чтобы было удобно жить. Макияж быстрый, а чаще — его нет. Ваше лицо отражает собранность и готовность действовать. Вы не позируете — вы всегда в движении, и это ваша естественная красота.

Ваша сила (Верхние лучи).

Невероятная работоспособность, выносливость, ответственность и умение кормить семью в прямом и переносном смысле.

Зона комфорта (Нижние лучи).

Красота: Вы ставите себя на последнее место, и время на уход за собой кажется лишней тратой.

Чистота: Базовый порядок поддерживаете, но на эстетику и идеальную организацию нет ресурса.

Источник дохода и энергии.

Производство, логистика, строительство, собственный бизнес, работа, связанная с физической отдачей и конкретным результатом.

6. СЕМЕЙНЫЙ ФИЛОСОФ

Конфигурация: Дети, Работа, Чистота (Верх) / Красота, Кулинария (Низ)

Портрет.

Вы — осознанный родитель и мыслящий человек. Вы растите детей не на автомате, а с глубоким пониманием их природы. Ваша работа — это и доход, и самореализация. Вы цените порядок в доме и в голове. Вы не гонитесь за модой и не делаете культа из еды. Ваша сила — в мудрости, честности и умении видеть суть.

Внешность.

Вы выглядите спокойно, интеллигентно и без претензий на роскошь. Простые линии одежды, натуральные ткани, очки в тонкой оправе. В вашей сумке — книга, блокнот и полезные мелочи. Макияж минимальный или отсутствует. От вас веет тихой уверенностью и достоинством. Вы красивы своим умом и покоем, который излучаете.

Ваша сила (Верхние лучи).

Стратегическое мышление, умение учить и учиться, создавать осознанную среду для семьи и себя.

Зона комфорта (Нижние лучи).

Красота: Вы не гонитесь за трендами. Главное — опрятность, здоровье и внутренняя гармония.

Кулинария: Еда — топливо для мозга. Простая, полезная, без культа.

Источник дохода и энергии.

Образование, наука, психология, наставничество, аналитика, написание книг и статей.

7. ЗОЛОТЫЕ РУКИ

Конфигурация: Чистота, Кулинария, Работа (Верх) / Красота, Дети (Низ)

Портрет.

Вы — мастер на все руки. Ваше пространство сияет, еда — ресторанного уровня, работа спорится. Вы умеете организовать быт так, что он становится невидимым фоном для счастливой жизни. Вы надёжны, практичны и умеете зарабатывать. Ваш вклад часто не замечают, но именно на вас всё держится.

Внешность.

Выглядите аккуратно и добротнo. Чистые линии, качественные ткани, ничего вычурного. Ваш образ — это униформа мастера: фартук на кухне, удобная одежда для работы. Маникюр короткий, волосы собраны. От вас пахнет чистотой, свежей выпечкой или деревом. Вы не стремитесь к гламуру, но всегда опрятны и приятны глазу.

Ваша сила (Верхние лучи).

Практичность, золотые руки, умение управлять бытом и финансами, создавать прочный фундамент для семьи.

Зона комфорта (Нижние лучи).

Красота: Внешний лоск — не ваша цель. Главное — чистота и функциональность.

Дети: Эмоциональная близость с детьми может даваться через усилие. Ваш способ любить — научить делу и обеспечить порядок.

Источник дохода и энергии.

Клининг премиум-класса, ресторанный бизнес, строительство, ремонт, управление хозяйством, фермерство.

8. СВОБОДНЫЙ ХУДОЖНИК

Конфигурация: Красота, Кулинария, Чистота (Верх) / Работа, Дети (Низ)

Портрет.

Вы — творец и эстет. Ваша жизнь — это холст, на котором вы создаёте красоту каждый день. Вы не терпите рамок, расписаний и обязательств. Свобода и возможность творить — ваша главная ценность. Вы не вписываетесь в чужие стандарты и живёте по своим правилам, даря миру своё уникальное видение.

Внешность.

Вы выглядите как арт-объект или как человек, который не принадлежит суете. Винтажные вещи, этнические мотивы, hand-made аксессуары. Возможна лёгкая небрежность, которая выглядит как продуманный стиль. Волосы часто распущены или собраны в творческом беспорядке. От вас пахнет нишевыми духами с нотами дерева, трав, дождя. Ваш стиль — самовыражение.

Ваша сила (Верхние лучи).

Безупречный вкус, чувство композиции, умение превращать повседневность в искусство.

Зона комфорта (Нижние лучи).

Работа: Зарабатывание денег ради денег вас опустошает. Карьерная гонка чужда.

Дети: Вы можете быть прекрасным, но «дистанционным» другом или наставником. Круглосуточный хаос детства нарушает вашу гармонию.

Источник дохода и энергии.

Дизайн, флористика, фотография, визаж, fashion-индустрия, частные галереи, искусство, ремесло, фудблогинг, ресторанное дело (премиум-сегмент).

9. МАСТЕР ВКУСА

Конфигурация: Красота, Работа, Кулинария (Верх) / Дети, Чистота (Низ)

Портрет.

Вы — человек, который живёт со вкусом во всём. Ваша жизнь — это идеально сервированный стол, где и карьера, и внешность, и отношения поданы красиво и вовремя. Вы успешны, элегантны и знаете толк в хорошей еде. Вы задаёте стандарты, а не следуете им.

Внешность.

Вы выглядите дорого и современно. Качественные ткани, идеальный крой, дорогие аксессуары без кричащих логотипов. Глубокие, сложные цвета: бордовый, изумрудный, карамель, серый. Макияж выразительный, но не вульгарный. От вас пахнет нишевой парфюмерией. Вы — воплощение стиля и амбиций.

Ваша сила (Верхние лучи).

Умение зарабатывать на том, что любишь, сочетание творчества и коммерческой жилки, создание красивой и успешной жизни.

Зона комфорта (Нижние лучи).

Дети: Вы любите их, но не готовы к круглосуточному родительству. Вам важно своё дело и своё пространство.

Чистота: Порядок для вас не культ. Вы скорее делегируете уборку, чем будете тратить на неё время.

Источник дохода и энергии.

Ресторанный бизнес, фуд-блогинг, дизайн, fashion-индустрия, консалтинг в сфере красоты и стиля.

10. ТВОРЕЦ УЮТА

Конфигурация: Чистота, Дети, Красота (Верх) / Работа, Кулинария (Низ)

Портрет.

Вы — хранитель атмосферы. Ваше пространство — это место силы, где чисто, красиво и спокойно. Вы не гонитесь за карьерой, ваша реализация — в создании уюта и воспитании детей. Вы — тихая опора семьи, которую часто недооценивают, но без которой всё рушится.

Внешность.

Вы выглядите мягко и уютно, но продуманно. Многослойность, натуральные ткани, тёплые природные оттенки. Ваша одежда обволакивает, а не обтягивает. Макияж естественный или отсутствует. От вас пахнет чистотой и спокойствием. Вы — живое воплощение дома.

Ваша сила (Верхние лучи).

Умение создать пространство, куда хочется возвращаться, воспитание детей в атмосфере любви, эстетика быта.

Зона комфорта (Нижние лучи).

Работа: Вы не карьерист. Работа для вас — средство, а не цель.

Кулинария: Готовка не ваша страсть, вы делаете это на базовом уровне, но с заботой.

Источник дохода и энергии.

Воспитание, организация пространства, hand-made, бьюти-сфера на дому, ведение уютных блогов.

Упражнение: «Все мы (люди) звёзды»

Посмотрите на знаменитостей, на героев любимых книг и фильмов. Какая у них звезда?

Зачем нам это упражнение? Глядя на звёзды других, мы можем:

1. Перестать требовать от себя идеальности во всём. Если у Стива Джобса был нижний луч — Дети, это не сделало его плохим человеком. И у вас есть нижние лучи — это нормально.

2. Увидеть, что успех не требует равномерного развития. Важно вложиться в свои верхние лучи, а нижние держать на базовом уровне.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.