

18+

# Тигриная хватка



Антон Таранис

**Антон Таранис**  
**Тигриная хватка.**  
**Мягкая, уверенная сила**

*<https://litres.ru/74543259>*

*ISBN 9785007126533*

**Аннотация**

Как быть сильной, не превращаясь в «леди босс с каменным сердцем»? Эта книга предлагает женщине прикладную систему самореализации в бизнесе и жизни — без копирования мужских моделей. Техника «Гибкая сталь», «Конструктор убеждений», работа с жизненными сценариями и родительскими установками, женственность как стратегическое преимущество — от психологии до конкретных ритуалов. Цель: уверенно вести дела, сохраняя свою природу и строя отношения, где сила и мягкость усиливают друг друга.

# Содержание

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                                     | 5  |
| Глава первая.                                                   | 10 |
| 1). Как быть женщине в мире мужчин                              | 10 |
| 2). Почему опасно становиться «Леди-босс с<br>каменным сердцем» | 14 |
| 3). Техника «Гибкая сталь»                                      | 20 |
| 4). В чем женственность «Сильной<br>женщины»?                   | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                               | 39 |

# **Тигриная хватка**

## **Мягкая, уверенная сила**

**Антон Таранис**

© Антон Таранис, 2026

ISBN 978-5-0071-2653-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Книга, которую вы держите в руках или видите на экране монитора — не набор мотивирующих цитат и не очередная формула «успеха для всех». Это прикладная система, которая помогает женщине найти свой собственный путь к внутренней уверенности — без предательства своей природы, без необходимости превращаться в «железную леди» и без внутренней борьбы с собой.

Книга обращена к женщинам, которые стремятся уверенно вести дела, занимать лидерские позиции и влиять на значимые процессы — и при этом оставаться собой: сохранять мягкость, эстетику, теплоту в отношениях, не теряя твёрдости там, где она по-настоящему нужна. Это книга для предпринимательниц, руководителей, экспертов и консультантов — для всех, кто устал метаться между «надо быть жёсткой» и «не хочу становиться бесчувственной», кто ищет точку равновесия между силой и женственностью, между дисциплиной и естественностью. Она будет полезна и тем, кто только задумывается о карьерном рывке, и тем, кто уже стоит у руля, но ощущает выгорание, внутренний конфликт или нехватку опоры.

С первых страниц задаётся принципиально иной вектор: речь идёт не о копировании мужской модели успеха, а о раскрытии собственной силы через призму женственности и

элегантности. Философия книги строится на простой мысли: истинная сила женщины — не в имитации «жёсткой» власти, а в умении опираться на свои сильные стороны и выстраивать стратегию, которая не истощает, а наполняет.

Один из ключевых блоков книги посвящён тому, как общественные стереотипы и внутренние установки незаметно блокируют проявление твёрдости, а погоня за крайностями — вроде образа «леди босс с каменным сердцем» — приводит к выгоранию и конфликтам. Здесь раскрывается техника «Гибкая сталь»: сочетание непреклонности в принципах и гибкости в тактике, по принципу «поддаться, чтобы победить». На понятных примерах и конкретных шагах показано, как внедрять изменения органично — не ломая себя, а усиливая. Женственность рассматривается как стратегическое преимущество: через работу с осанкой, манерами, речью, стилем и самодисциплиной. Прикладные приёмы помогают не только произвести нужное впечатление, но и сформировать внутреннее ощущение себя — ведь именно оно определяет поведение и результаты. Отдельный блок посвящён партнёрским отношениям: предлагается подход, при котором женщина сначала выстраивает внутренний образ «идеального Я», а затем мягко трансформирует динамику в паре.

Ещё одна центральная идея книги: не обстоятельства определяют нашу судьбу, а убеждения о том, что эти обстоятельства для нас значат. Глубинные установки работают как автоматические «программы поведения», незаметно ограни-

чивая доход, качество отношений и уровень амбиций. Читательница научится различать нейтральные, позитивные и негативные убеждения не по формулировкам, а по их реальному эффекту. Практические инструменты — список недо-вольств собой, техника сравнения с «идеальным человеком» — помогут структурировать собственные установки и выделить ключевые темы для работы: деньги, отношения, самооценка, карьера и так далее. Особое внимание уделено работе с аффирмациями: автор разделяет их на команды к действию и смену оценки, объясняет, почему большинство популярных формулировок не дают результатов, и даёт чёткие правила создания эффективных утверждений. Завершает этот блок методика «Конструктор убеждений»: приоритизация негативных установок, подбор позитивных альтернатив и закрепление новых моделей через действия и визуализацию.

Отдельный раздел посвящён жизненному сценарию как осознанному выбору, который определяет, насколько устойчивым будет человек в кризисах. На примерах спортсменов и реальных историй показано, как долгосрочное планирование — на десять-двадцать лет вперёд — становится опорой в моменты серьёзных перемен. Концепция девяти жизненных шаблонов помогает увидеть повторяющиеся сценарии в отношениях, карьере и бизнесе, даже если они действуют неосознанно. Важная часть посвящена родительским установкам: на базе транзактного анализа разбираются две-

надцать базовых запретов, которые незаметно программируют поведение во взрослом возрасте. Практические техники — написание автобиографии, анализ поворотных моментов, интерпретация любимой сказки, методы «исцеления прошлого» и «исцеляющей фантазии» — дают конкретный инструментарий для диагностики текущего шаблона и построения нового сценария, который будет наполнять энергией, а не истощать.

После прочтения книги читательница сможет:

- чётко различать, где её сила проявляется через твёрдость, а где — через гибкость, и применять технику «Гибкая сталь» в реальных рабочих и личных ситуациях;
- выявлять собственные ограничивающие убеждения, приоритизировать их и системно заменять на продуктивные установки с помощью методики «Конструктор убеждений»;
- распознавать свой жизненный шаблон и повторяющиеся сценарии, понимать, какие родительские предписания на них влияют, и осознанно менять динамику;
- выстраивать долгосрочный сценарий жизни, который учитывает возможные кризисы и сохраняет устойчивость;
- использовать женственность как стратегическое преимущество — через работу с образом, манерой общения, самодисциплиной и ритуалами;
- мягко, но уверенно выстраивать границы и менять динамику в партнёрских отношениях, опираясь на собственный внутренний образ «идеального Я»;

- формировать новые привычки и ритуалы, которые закрепляют уверенность и поддерживают энергию, а не расходуют её.

- Книга даёт не абстрактные советы, а целостную систему — от работы с внутренними установками до конкретных действий и повседневных ритуалов. Её цель — помочь женщине уверенно занимать лидерские позиции, сохраняя свою природу, и строить гармоничные отношения, в которых сила и мягкость не противоречат друг другу, а взаимно усиливают.

#

#

#

*«Не знаю, почему женщины требуют всего того, что есть у мужчин. Ведь у женщин, среди прочего, есть мужчины».*

*Коко Шанель*

# **Глава первая.**

## **«Тигрица или кошечка?»**

### **1). Как быть женщине в мире мужчин**

Ну и что такого?

Да, сейчас, в наше непростое время, женщины все чаще говорят о равноправии, о том, что женщины могут освоить любую «мужскую» профессию. И так было практически всегда. Вспомните начало двадцатого века. Женщины лезли на баррикады вместе с мужчинами. Они показывали свой характер и революционное сознание. Затем — они работали на заводах и управляли машинами. Наука и техника, космос и глубины океана, — нет такой сферы, где женщины не проявили бы себя. Администрация и управление тоже не остались в стороне. Сейчас женщина — директор, скорее, обычное дело. Бизнес в этом случае — не исключение.

Почему я написал «мир мужчин»? Я, конечно же, имел в виду предпринимательство. Бизнесом чаще всего занимаются мужчины. Даже чисто «женским»: салоны красоты, спа-салоны, парикмахерские, швейные ателье и детские развивающие центры. Согласно статистике, женщин среди совладельцев компаний, а также среди топ-менеджеров крупных

компаний гораздо меньше, чем мужчин.

И эта глава — в том числе для тех женщин, которые избрали для себя роль лидера. Именно для тех, кто каждый день «сражается» с конкурентами, решает сложные вопросы поставок, оплаты счетов, найма и увольнения сотрудников... Одна моя клиентка сказала однажды: «Бизнес — это как потревоженное крысиное гнездо. Чуть замешкаешься, сожрут».

Конечно, 90-е прошли. Однако, сейчас в бизнесе достаточно много тех, кто «сделал деньги» именно тогда. Поэтому, это нужно учитывать. Да и сама по себе, эта сфера деятельности предполагает наличие у участников таких качеств, как: уверенность в себе, твердость характера, принципиальность, умение системно мыслить, стремление к цели. Многие управленческие компетенции, помимо всего прочего, нарабатываются в армии, а мы знаем, что обязательная военная служба предусмотрена в нашей стране только для мужской части населения.

У многих девушек просто не представилось возможности «прокачать» свои навыки лидера. И теперь, во взрослой жизни, когда они принимают решение стать руководителем или открыть свое дело, они понимают, что им нужно конкурировать с мужчинами.

Открытие своего дела связано с риском. Многим придется жертвовать, чтобы предприятие, созданное вами, начало приносить доход. Да и должность директора, тоже требу-

ет самоотверженности. А риск — это удел мужчин. Думаете, я все придумал? Вовсе нет. Присмотритесь к автомобилистам: на дороге всегда понятно, когда женщина за рулем. Она не рискует, не газует без надобности, не выскакивает на перекресток перед КАМАЗом и выдерживает дистанцию. Она бережет свою жизнь. Потому, что знает: она несет ответственность за жизни других. В отличие от мужчин, которые «рождены героями», и у которых девиз по жизни: «Тормоза придумали трусы!».

Конечно, осторожность в бизнесе — тоже хорошее качество, но если ты будешь слишком осторожным, можно потерять все.

Мягкость и чувство такта, эмотивность и способность сопереживать — все эти женские качества, порой играют с предпринимателями злую шутку. Ну вот представьте: вы приняли на работу одну свою хорошую знакомую. Как человек, вы поступили правильно, по-человечески. Вы дали человеку возможность зарабатывать и кормить свою семью. И вот, она работает, правда, не так, как вы рассчитывали... Месяц, другой. Вы видите, что она не только не приносит вам денег, но и работает в убыток компании. «Ее нужно увольнять» — думаете вы. Но, с другой стороны, вы же обещали... Вы входите в её положение, прощаете ей ошибки и промахи, а это видят другие сотрудники. Не буду дальше развивать мысль, думаю, вы сами поняли, что из этого может выйти.

«Бизнес — это война» — такую фразу не устают повто-

рять те, которые стремятся к своим целям в виде больших дивидендов и прибыли, шагая по головам других. Ведь, на войне все средства хороши.

Можно много писать о том, что, занимаясь предпринимательством, или занимая позицию топ-менеджера в крупной компании нужно уметь «держат удар» и быть готовым к тому, чтобы проявить твердость. Однако, наша с вами задача — понять, как использовать эту ситуацию в свою пользу. Нужно очень хорошо понимать те стереотипы, которые сложились в обществе относительно бизнеса, руководителей и управления.

Успеха в жизни достигают именно те женщины, которые знают основные принципы ведения бизнеса и правила управления людьми, а также обладают способностью менять свое поведение в зависимости от ситуации.

И если вам предстоит доказывать мужчинам свое право на кусок пирога, именуемый Бизнесом, то не нужно стараться во всем быть похожими на них. У женщин есть много неоспоримых преимуществ перед мужчинами, и этим нужно пользоваться.

## **2). Почему опасно становиться «Леди-босс с каменным сердцем»**

Я часто работал в женских коллективах. Вначале — в больнице, потом — на медицинской комиссии, в администрации, страховых компаниях. Везде меня окружали женщины и девушки. Поэтому, могу сказать, что этот предмет я изучил на практике достаточно хорошо.

Женщина на посту руководителя — это вообще, отдельная тема.

Например, когда я работал в государственном департаменте, заместителем директора была очень серьезная женщина. Все ее боялись. Начиная от рядового специалиста и заканчивая главными врачами районных больниц. Начнем с того, что когда она утром появлялась на работе, все сразу понимали, что она на месте. Потому, что охранник на входе стоял по стойке «смирно». Ведь когда она куда-то уезжала, он просто сидел за своим столом. А когда она находилась в здании, все сотрудники, не договариваясь друг с другом, старались не выходить в коридор без особой надобности. Совещание она проводила, начиная со слова: «Таа-а-а-ак!». И сразу у всех на душе становилось как-то тревожно. Она умела находить то, за что сделать порицание, замечание или выговор. Нет, вы не подумайте, она не напоминала ту самую «мымру» из известного фильма. Она даже красилась

и делала красивый маникюр (сдержанный, не яркий, в рамках корпоративного стиля гос. служащих), но носила она исключительно костюмы (юбка и пиджак). Внешне, даже можно сказать, что она была довольно привлекательной женщиной. Однако, решения у нее были... Она запросто могла уволить сотрудника. Или заставить всех работать круглосуточно. Помню, мы готовили проект по медицинскому оснащению. Нужно было предоставить заявки на медицинское оборудование для всех больниц области. И она вызвала начальника отдела материального обеспечения и просто сказала: «В пятницу заявка должна быть у меня на столе». Учитывая, что это была среда, начальник отдела сначала побледнел, а потом постарался изменить сроки: «Мы не успеем за два дня. Это нужно собрать данные с 36 больниц, а потом это все свести в таблицу....». На что она ответила, немного повысив голос: «Вы мне предлагаете это все губернатору сказать?». В-общем, все здравоохранение области было «на ушах» трое суток. Домой я приходил поспать на четыре часа. А остальные двадцать часов в сутки мы готовили таблицы. Причем, на основании данных от главных врачей, которые приезжали к нам со своими заявками в десять, двенадцать, три часа ночи! Хорошо это или плохо? Для государства, наверное, хорошо. Именно благодаря таким людям наша страна на протяжении многих лет ставила рекорды эффективности. Люди именно такой формации шли в «Красные Комиссары» и строили социализм. А наши «Пятилетки за три года»? Без

этих людей такое было бы просто невозможно.

Все женщины-руководители, конечно, разные. Однако, был у меня еще один пример: руководительница страховой компании. Вот, действительно, чудо-женщина. Она, прямо, была уверена в том, что должна быть очень жесткой. Она, не стесняясь, материлась при всех, не допускала абсолютно никаких возражений и ставила задачи, как заправский полковник. Причем, она считала, что любой вопрос, который возникал по ходу процесса, должен решаться при прямом её участии, от оформления всех документов до заказа воды и бумаги в офис. Сотрудники не задерживались на этой работе, поэтому она постоянно проводила набор новых.

Видимо, такой стереотип женщины — руководителя довольно часто присутствует в сознании, поскольку мы видим эти примеры.

При этом, для женщины чаще всего такая модель поведения является очень энергозатратной. В практике психолога часто встречаются запросы женщин о том, что на работе они теряют свою женственность, становятся грубыми и бесчувственными. В таком режиме женщина теряет много сил, выгорает.

Когда ко мне приходит клиентка с похожими запросами, мы, в первую очередь начинаем работать над тем, чтобы понять внутреннюю природу человека, разобраться, насколько этот стереотип соответствует (или не соответствует) её убеждениям. Затем разбираем модели поведения и стараем-

ся найти ту самую «золотую середину», при которой возможна продуктивная работа и сохранение жизненной энергии, так важной для любой женщины.

Чаще бывает так, что запрос на коучинг звучит в формате: «Я хочу стать генеральным директором»; «Я хочу зарабатывать 300 000 рублей в месяц»; «Я хочу создать филиал в другом городе». А в процессе работы выясняется, что эти важные и значимые для человека цели отнимают частицу души. И что для их достижения необходимо менять не только свое поведение, привычки и мышление. Необходимо менять свой характер, свои навыки и установки. Не все готовы к этому.

Помню, пришла однажды ко мне на коучинг женщина, которая хотела достичь карьерного роста в одной международной компании, занимающейся продажей косметики. Она делала очень многое для этого. Работала по 12 часов в сутки, проводила презентации косметики, встречи с клиентами и мастер-классы. У нее была своя организация, в которой работало порядка 20 человек. И для того, чтобы вырасти по карьере, ей необходимо было стать более требовательной, жесткой и настойчивой. В процессе работы с ней мы выяснили, что ключевой установкой, которая повлияла на её выбор, была любовь к красоте. Именно поэтому она стала работать с косметикой. Однако, у нее отсутствовали навыки продаж и навыки организатора. Я предложил ей работать не по 12, а по 6 часов в день, а остальное время уделять себе: заниматься медитацией, читать книги, рисовать.

Через три недели с ней произошли разительные перемены: объем продаж в её организации вырос в три раза!!! Сотрудники стали чаще обращаться к ней за советами, и её доход вырос до тех цифр, которые она планировала. А самое главное — она стала чувствовать себя счастливой! Все это стало возможным благодаря тому, что она поняла, какие ценности у нее в приоритете.

Почему еще модель «женщины-босса» не всегда выгодна? Смотрите, кроме руководителя, такая женщина играет роль жены, матери. А эти роли, мягко говоря, находятся на разных полюсах любой модели поведения. «Мама» — это что-то очень заботливое, мягкое; с мамой приятно поговорить, укутавшись в её объятия, поделиться с ней переживаниями, зная, что она всегда поддержит и ее ласковое слово залечит все душевные раны. Какая твердость и жесткость?! Как можно представить маму, которая матерится на тебя?! (Хотя, и таких мам я встречал. Ничего, кроме психических расстройств у ребенка это не может вызвать). А жена? Конечно, у каждого свои представления о семейной жизни. Но, я думаю, что не ошибусь, если скажу, что жена, в первую очередь, заботится о семейном очаге. Жена поддерживает мужа, дает ему энергию и силы для свершений. Если женщина играет роль руководителя еще и в семье, то говорить о здоровых и гармоничных отношениях уже не приходится. Мужчины не терпят, когда ими командуют. Конечно, на работе это может быть обосновано, но в семье... Любой мужчина считает себя

главой семьи и старается играть роль вожака. А если его в этом ограничивать, то неизбежен конфликт.

Как правило, если женщина не умеет переключаться между работой и домом, то итогом этой истории является разрыв и одиночество. Поэтому, необходимо научиться поддерживать баланс между работой и домом, между твердостью и мягкостью, между требовательностью и уступчивостью, и всегда смотреть на вещи, учитывая многие факторы.

### 3). Техника «Гибкая сталь»

Идея создания этой техники возникла у меня давно. И если сейчас я начну её описание, многие из вас скажут, что это давно придумано, что не нужно изобретать велосипед, что это уже описал Макаренко в своих книгах по педагогике.

А речь идет вот о чем: вам необходимо добиться от окружающих определенных действий. И тут нужно сделать выбор: либо становиться очень требовательной, жесткой и отдавать приказы металлическим голосом, срываясь на крик, либо, взывая к голосу разума, уговаривать и убеждать, придумывая все новые и новые аргументы. Так происходит, когда нет системы, а стиль руководства носит ситуативный характер.

Хотя, есть еще один вариант. Как говорил мой наставник: «Вариантов всегда больше, чем два». И если вы однажды предприняли действия, которые привели к созданию системы, то эта система начинает работать на вас.

И причем тут Макаренко? Дело в том, что человек по своему характеру не сильно меняется с возрастом. И те принципы влияния, которыми этот педагог пользовался в общении с подростками, вполне подходят и для взрослых людей. Нужно быть одновременно и мягким, и непреклонным. Создавать правила, следовать им.

Это и является основой моей техники «гибкая сталь».

Вот представьте: вы хотите, чтобы ваши сотрудники, к примеру, заполняли отчетность в специальных формах. А они этого делать, ну никак, не собираются. Хотя обещают каждый раз, что все будет сделано как надо. Это похоже на поведение ребенка, который не заправляет за собой постель, как бы вы его ни уговаривали. И тут мало понять мотивацию, создать условия, или написать регламенты. В такой ситуации вы создаете правила, которые становятся законом для всех. Установками, если хотите. И в вашей власти их создать. Кроме того, когда вы создадите эти правила, необходимо, чтобы они начали «жить». И сделать это нужно максимально гармонично. Поэтому, в этом конкретном случае, вам нужно принять заполнение отчетности на уровне подсознания, как необходимое условие существования. И ни при каких (!) обстоятельствах не пропускать это «святое» действие. И всякий раз, когда у вас будет соблазн отменить или не проверить заполнение отчета — напомните себе, что если вы пропустите это хотя бы раз, то придется начинать все сначала. А это — Сизифов труд.

Установка должна стать частью вашей жизни. Мне нравится метафора одного моего клиента, который ответил на мой вопрос о том, что будет, если ты не сделаешь это, фразой «А зачем тогда жить?». Именно так! Все правила должны быть соблюдены, иначе — «Зачем тогда жить?!».

Это — Стальная составляющая. И помните: внедрение правил происходит по одному. Не нужно грузить окружаю-

щих шквалом нововведений. Иначе их можно просто перегрузить. Да и большое количество изменений, скорее всего, не будет восприниматься всерьез. И начинать, конечно же, нужно, в первую очередь, с себя.

Например, вы хотите, чтобы ваши сотрудники никогда не опаздывали на работу, да и вообще, никто никогда не опаздывал на встречу с вами. Возьмите это за правило. За свершившийся факт. Это прямо сейчас очень важно. Я буду говорить об этом так, как будто от этого зависит моя жизнь. Впрочем, это так и есть. Если я сейчас донесу до вас всю важность момента, то, возможно, вы поймете этот «ментальный механизм». Если нет, то все, что я делаю в этой жизни — не имеет никакого смысла. Итак, еще раз внимательно прочитайте последние семь предложений. Вы можете управлять окружающей вас действительностью только тогда, когда поверите, что это в ваших силах. С этого момента вы НИКОГДА не будете опаздывать. Вы всегда приходите вовремя на работу, на встречу, даже если эта встреча с подругами в кафе. Особенно, если эта встреча в кафе!!! ВЫ — ОБРАЗЕЦ ПУНКТУАЛЬНОСТИ! Только при такой установке, вы сможете добиться пунктуальности от других. Хотя бы потому, что окружающие — есть отражение нашего внутреннего мира.

Это как раз и есть элемент стали. Принять однажды решение следовать определенной модели поведения, и ни при каких обстоятельствах не менять своего решения.

А теперь, что касается мягкости. Вспомните тех начальниц, о которых я писал выше. Увлечшись ролью «строгой Железной Леди», и не меняя своего поведения вне работы, они вряд ли смогут почувствовать себя мягкой и женственной, нуждающейся в сильном мужском плече. С другой стороны, я же не могу судить, какими они бывают дома, с любимым мужчиной. Поэтому, тут я могу транслировать только свое субъективное мнение. И я так думаю, что используя технику «гибкой стали», они могли бы добиться гораздо лучших результатов не только на работе.

Иногда мягкость считается слабостью. Однако, рассматривая разные ситуации, я вижу, что твердость и жесткость не всегда могут помочь достичь тех результатов, на которые мы рассчитываем. Сейчас я расскажу одну легенду. Дело было в далекой Японии в позапрошлом веке. Мастер боевых искусств, Дзигоро Кано, сидел на террасе своего дома, и медитировал, созерцая снегопад. Снежинки беззвучно падали на перила дома, на камни, причудливо выложенные между деревьев и кустов, на крышу колодца. Солнце не было видно, потому, что небо заволокли серые тучи. Вокруг царил легкий полумрак, однако, было понятно, что утро уже наступило. Пейзаж дополняла звенящая тишина, поскольку даже птицы, которые обычно щебетали среди веток, где-то спрятались от холода. Тишину нарушали только скрип веток и падение больших комков снега, которые соскальзывали с веток деревьев. Внезапно до слуха Мастера донесся треск сло-

манной ветки... В дальнем углу сада он увидел, как целый сугроб упал с дерева, увлекая за собой довольно большую ветвь с толстым стволом. Падая, сугроб издал хлопок. «Все тот же глухой звук» — подумал Дзигоро. За последний час он уже слышал два или три таких хлопка, однако, при этом треска веток не было слышно. Его внимание привлек еще один сугроб, который вырос в кроне ветвей молодой сакуры. Еще полчаса назад, а может быть и час назад, его не было (когда в твоей голове нет мыслей и ты занят созерцанием, время проходит незаметно). И вот это сугроб начал оживать. Ветви прогнулись под его тяжестью, и он, словно уснувшая на ветвях макака, стал тихо сползать вниз. Еще пару мгновений — и ветви сбрасывают его на землю, выпрямляясь и раскачиваясь из стороны в сторону. Хлоп! Сознание Мастера озарила мысль, похожая на прозрение: «Поддаться, чтобы победить!». Дерево не стало сопротивляться тяжести снега, оно просто позволило ему упасть. Именно этот принцип был положен в основу боевого искусства, которое знают во всем мире. А Дзигоро Кано был его основателем. И это боевое искусство называется: Дзюдо.

Такая история. И если быть откровенным, то я бы хотел обратить ваше внимание на то, что если человек проявляет жесткость всегда, то, в конце концов, это может ему очень дорого обойтись. Иногда нужно проявить уступчивость и гибкость. А чтобы другие не могли этим злоупотреблять, нужно делать это, соблюдая полный контроль.

## 4). В чем женственность «Сильной женщины»?

«Сильная женщина»...

В чем же все-таки женственность сильной женщины? Когда девочка маленькая, мама учит её: «Не кричи громко, не бегай, веди себя прилично — ведь ты же девочка!». Есть еще ряд установок, с которыми девочки (будущие женщины) растут и постигают основы жизни в обществе. Однако, не всегда установки могут быть полезными.

Каждая мать желает своему чаду добра и безопасности. А еще — она видит в нем проявление себя. Здесь кроется самый большой секрет. Мама хочет увидеть в своей дочери себя, более совершенную, более приспособленную, способную избежать тех ошибок, которые она совершила когда-то... Но она не учитывает того, что у каждого человека есть свой путь, который отличается от твоего. И когда девушка становится, скажем, руководителем, мамины советы о том, что девушка должна быть скромной, вообще никуда не «прикрыть». Тут нужно быть сильной!

Однако... Женственность — это ваш «козырь». Благодаря вашей женственности вы сможете чувствовать себя той, ради которой любой мужчина готов на подвиг. Женственность открывает двери там, где, казалось бы, бессильны любые доводы и инструменты. Ваша женственность — как раз и есть

основа вашей силы.

Именно поэтому, вы должны научиться проявлять свою женственность таким образом, чтобы это помогало вам создавать ту жизнь, о которой вы мечтаете. (Если, конечно, вы не относитесь к той категории женщин, которые считают, что главное и единственное в жизни — это удачно выйти замуж). И, кстати, женственность может быть тем самым инструментом, при помощи которого вы сможете влиять на мужчин.

Итак, давайте обсудим, что же такое «женственность», и как её проявлять.

Вернемся к истории. Вспомните «Институт благородных девиц» в царской России. В этом учебном заведении молодых девушек обучали, помимо общеобразовательных наук, основам этикета и элегантности. Умение «держат осанку» считалось признаком благородного происхождения. Однако, не это делало девушек женственными. И, как ни странно, то, что было актуально тогда, актуально и сейчас. В первую очередь — это знание правил. Знание правил — удобно, знание правил дает тебе чувство свободы. Хотя бы потому, что многие вообще не в курсе...

Например, многие девушки не считают нужным контролировать свою речь. И матерятся наравне со сверстниками-парнями. Иногда это перерастает в привычку. И вот уже женщина 35—40 лет, дважды мама, разговаривая с подругой, вставляет ЭТИ слова в каждое предложение. Как думаете, делает ли это её женственной?

Манеры. Манеры и привычки. Это ещё одна составляющая женственности. Привычка правильно и понятно излагать свои мысли. Такая простая, и в то же время, такая сложная. Бывают ситуации, когда сложно подобрать слова. У всех такое бывает. Однако, это происходит реже с теми, кто имеет привычку читать. Читать книги. Обычные бумажные книги. Заведите себе за правило: читать по двадцать страниц каждый день. Пусть это будут книги по психологии, бизнесу или саморазвитию. И тогда в вашем арсенале будет достаточно слов, чтобы передать информацию, вызвать необходимые эмоции, заставить кого-нибудь что-нибудь сделать.

Признаком женственности может также являться хороший дресс-код. Умение хорошо и правильно одеваться поможет вам проявить свою женственность в любой ситуации. Я не являюсь экспертом моды или стиля, но, думаю, что один совет относительно одежды я могу вам дать. А именно: *использовать в одежде белый цвет*. Что это вам даст?

Во-первых — вы будете стремиться к тому, чтобы быть более аккуратной. Вы начнете ходить более элегантно. Жесты становятся другими, осанка становится лучше. Вы однозначно будете выглядеть в любой компании лучше, чем все остальные. Люди начнут обращать на вас внимание. А самое главное, белый цвет становится вашей визитной карточкой. Белый цвет делает женщину более элегантной. Так же, как и платья, и юбки. Можно быть очень привлекательной и в джинсах, ... но только после того, как вы станете носить их,

так же женственно, как платье. Вообще, здесь и далее по тексту я буду сочетать слова «женственность» и «эlegantность». Для меня они почти синонимы. Если мы говорим о женщинах...

Одна моя знакомая всегда производит на меня впечатление очень эlegantной женщины. И хотя я знаю её уже много лет, каждый раз я не могу не одарить её комплиментом при встрече. Я долго думал: В чем же секрет? Оказалось, в её привычках. И привычка одеваться — не из последних. Дело в том, что даже дома, выполняя какие-то домашние дела, она всегда надевает длинную юбку. Никаких лосин, никаких коротеньких халатиков, никаких джинсов или шорт. Только платья с длинной юбкой «в пол». При этом она может пылесосить, готовить ужин, мыть пол или вытирать пыль. И поверьте, она делает это как королева.

Однако, если вы решите воспользоваться данным советом, будьте готовы к тому, что вам придется, что называется, «выйти из зоны комфорта». Представьте себе: белое пальто в метро или в общественном транспорте, или — в осеннюю грязь. Тут нужно иметь изрядную долю храбрости. Необходимо понимать, что нужно следить за походкой. Причем, не только за своей. Видеть, где возникает опасность испачкаться. Следить за дорогой, машинами. А это — уже другой уровень осознанности. Тут необходима самодисциплина и самоконтроль. Кстати, неизменные спутники женственности.

«Самоконтроль и самодисциплина — это для мужчин!»

— многие могут сказать. Для мужчин тоже. Но что тогда для женщин? Повалиться в постели до обеда? Ждать удачного момента в жизни? Стремится к тому, чтобы все домашние дела за вас делал кто-то другой? Это — лень, скажу я вам, и признаки эгоизма. Но, никак не женственность.

Итак, самодисциплина. Если вы начнете носить дома длинные юбки и добавите в свой гардероб пару белых блузок и белое пальто, то вы однозначно начнете следить за своими жестами и походкой. Добавьте к этому ранний подъем, регулярные занятия фитнесом или йогой, контроль питания... и вот уже перед вами в зеркале женщина с привычками элегантной леди. А элегантная леди умеет держать в тайне свою личную жизнь. Да-да, если вы — любительница социальных сетей, но при этом хотите быть женственной, забудьте о том, чтобы выкладывать в сеть свои фотографии из спальни, спортзала, ванной комнаты... Я уже не говорю про фотографии в бикини. (Если только вы не являетесь профессиональной моделью. Там другие правила).

Что еще поможет вам почувствовать себя более женственной и проявлять женственность? Конечно, жесты и мимика. Как специалист по невербалике, я не могу пройти мимо этой темы. Давайте немного поясню, почему важно научиться языку жестов.

Вспомните Одри Хепбёрн, Элизабет Тейлор, Мэрилин Монро, Бриджит Бардо, Монику Беллуччи. Все эти женщины до сих пор считаются самыми красивыми в мире. И де-

ло не только в чертах их лица или фигуре. На самом деле, каждая из них имела свой неповторимый стиль. А это касалось не только одежды или прически. Каждая из них владела тонким искусством жестов. И каждая из них знала, в какой момент необходимо улыбнуться, когда и как нужно поднять руку или поправить прическу, чтобы привлечь внимание собеседника.

Давайте посмотрим, что можно прочесть об этих легендарных женщинах на просторах интернета:

### • **Одри Хепбёрн**

Основное отличие Одри в том, что она не знала понятия «выходной». По ее мнению женщина всегда должна выглядеть на все 100%. И совершенно не важно, собралась ли она в магазин или на одну из светских вечеринок. Именно такой знали актрису. В ее гардеробе были исключительно классические вещи: юбки А-силуэт, кокетливые коктейльные платья, черные костюмы, которые идеально сочетались с ее цветом кожи, а так же черные водолазки. Также она никогда не носила вечерние платья, вместо них предпочитала надевать черную водолазку под горло и укороченные брюки, которые в тандеме смотрелись гораздо привлекательнее, чем самый открытый наряд. И всегда заправляла водолазку в брюки, чтобы подчеркнуть свою стройную талию.

На ноги Одри предпочитала надевать лодочки или оксфорды, внешне похожие на мужские туфли со шнуровкой.

Ее умение носить белую рубашку, чуть приподнимая рукава, — особый стиль, деталь, которую стоит подметить. Советуя приобрести белую рубашку как ключевой элемент гардероба, стилисты нередко приводят в пример манеру Хепберн преподносить даже самые простые вещи остро и грациозно.

Одри готова была меняться ради роли. Обрезать волосы? Легко! Сделать мелирование? Почему бы и нет! Она была актрисой не только по натуре, но и по стилю жизни. Единственное, что никогда не менялось в Хепберн — это ее женственность.

Балетная школа и самодисциплина оставили свой отпечаток на жизни Хепбёрн. Она привыкла рано вставать и рано ложиться. Любила долго гулять на свежем воздухе и никогда не забывала про физические упражнения. Балет сделал ее походку легкой, научил грациозности и подарил прямую осанку, которую просто невозможно было испортить.

Актриса не только перед камерой и на светских приемах держала спину прямо. Она шла по жизни с прямой спиной походкой балерины. Даже сегодня, спустя почти 28 лет после ее смерти, мы с восхищением смотрим фильмы с ее участием, называем юбки солнце-клеш стилем Хепберн и старательно выводим стрелки на глазах, мечтая повторить образ Холли из «Завтрака у Тиффани».

*«Мне не нужна кровать, чтобы доказать свою женственность. Я могу быть сексуальной, просто срывая яб-*

*локи с дерева или стоя под дождем».*

## • **Элизабет Тейлор**

В 1932 году на свет появилась девочка с глазами фиолетового оттенка, которой суждено было прославиться благодаря своему актерскому дарованию и стать иконой стиля. Она снялась в таких культовых фильмах как «Кошка на раскаленной крыше» и «Кто боится Вирджинии Вульф?». А образ египетской царицы Клеопатры был так точно ею воплощен в одноименном фильме, что стал едва ли не популярнее канонических представлений об этой легендарной женщине. Помимо того, что Элизабет Тейлор была успешной актрисой, получившей «Оскар», она также была известным филантропом — боролась за помощь людям, больным СПИДом, и принимала участие в финансировании исследований для лечения этого заболевания. В 2000 году актриса получила титул Дамы-Командора ордена Британской империи.

Жизнь Элизабет Тейлор была насыщенной и увлекательной, но в ее биографии встречаются и печальные эпизоды. Тем не менее, все испытания, через которые пришлось пройти этой сильной и красивой женщине, только укрепили ее твердый характер и жизненный стержень. Конечно, большинство из нас помнит ее по ролям в фильмах, но настоящая Тейлор, помимо того, что была действительно талантливой актрисой, оказалась еще и очень решительной, остроумной и тонко чувствующей женщиной, готовой на многое ради тех,

кого она любит.

Благодаря великолепным природным данным (тонкая талия, высокая грудь, стройные ноги) на Элизабет прекрасно смотрелись платья с декольте и корсажами. Она знала и подчеркивала свои достоинства. Чтобы талия смотрелась еще тоньше, Элизабет туго затягивала пояс и надевала пышные юбки. Из модных дизайнеров актриса предпочитала канадца Ллойда Дэвида Клейна и итальянца Валентино Гаравани. А ее любимой тканью был атлас.

*«Симпатичной и даже красивой быть мало. Если ты не выглядишь с иголки постоянно, ты не сможешь быть королевой»* — так любила повторять Элизабет Тейлор.

В XX веке на Элизабет Тейлор равнялись миллионы женщин, поэтому она привыкла каждый день быть королевой. Стиль Элизабет Тейлор называют образцом зрелой женственности.

Интересно, что талант Тейлор был врожденным — то есть формально актриса никогда не проходила профессионального обучения. Вместо этого она оттачивала свои навыки, наблюдая за другими. *«Я никогда в жизни не была на уроке актерского мастерства, — поделилась она с Rolling Stone. — Но я научилась (я надеюсь), смотря на таких людей, как Спенсер Трэйси, Марлон Брандо, Монтомери Клифт, Джимми Дин — всех тех людей, которые хорошо играли и были обучены искусству актерского мастерства. Они и стали моим образованием».*

Тейлор всегда стремилась расти в профессиональном смысле, работать над собой и своими навыками, а не становиться еще одной типичной актрисой, созданной режиссерами по уже существующим шаблонам.

## • Бриджит Бардо

Секрет осанки Бриджит, которая считается эталонной, в многолетних тренировках — в подростковом возрасте она ходила по дому со стаканом воды на голове. Отличительные черты мейк-апа гламурной блондинки — густо подведенные черной подводкой глаза и растушеванные стрелки. Своими идеальными формами актриса была обязана овощам и фруктам. *«Пейте только чистую воду, а овощи подавайте целыми, чтобы ценные витамины не терялись»*, — говорит Бриджит.

15 способов стать сексуальнее от Бриджит Бардо:

1. Будьте загадочны. Ведь прочитанная книга уже никому не интересна. А недосказанность всегда вызывает влечение.
2. Будьте естественны во всем: в поведении, в макияже, в причёске. Не делайте из себя статую.
3. Больше улыбайтесь. Ведь в Вашу улыбку можно влюбиться.
4. Практикуйте взгляд: «В угол — на нос — на предмет». Это отличная практика для флирта, ведь любая кокетка должна уметь «строить глазки».
5. Работайте над своим голосом. Чтобы он звучал сексу-

альнее. А сексуальный голос — это уже первый шаг к успеху.

6. Будьте сексуальны, но не вульгарны. Всегда будьте ухожены, если ситуация не требует обратного.

7. Отдайте предпочтение классическому стилю одежды. Так как даже через 50 лет, смотря на свои фотографии, Вы будете понимать, что выглядели стильно. Довольная своей внешностью женщина — это удовлетворенная женщина.

8. Следите за состоянием своей кожи. Распаривайте её 1—2 раза в неделю, чтобы как следует ее очистить. Кроме того, неплохо было бы получить карамельный оттенок. Стремитесь к этому. И от Вас не смогут отвести взгляд представители противоположного пола.

9. Не стесняйтесь быть сексуальной. Носите купальники-бикини, если Ваша фигура позволяет это. Не нужно стесняться своего тела. Учитесь правильно его преподносить, скрывая недостатки и подчеркивая достоинства.

10. Отдавайте предпочтение длинным волосам. У сексуальной женщины должны быть длинные волосы. Это визитная карточка любой красавицы. Распущенные, ухоженные волосы секс-символа Европы свели с ума не одного мужчину. Медовый и карамельный оттенок так и манил взгляды молодых людей.

11. Используйте более естественный макияж. Макияж сексуальной женщины должен быть естественным. Нужно использовать только натуральные оттенки и цвета.

12. Ходите на высоких каблуках. В Вашем гардеробе все-

гда должна быть пара черных элегантных туфель на высоком каблуке. От них должно веять сексуальностью и Вы в них должны чувствовать себя на высоте. Комфорт, как известно, не прерогатива красивой обуви. Но пара черных туфелек сможет привлечь внимания к Вашим ножкам.

13. Не перебарщивайте с гламуром. Отдайте предпочтение простой элегантности.

14. Следите за своей осанкой. Чтобы у Вас была достойная осанка нужно учиться ходить с мешочком песка на голове, либо использовать более сложный вариант со стаканом воды, но именно так сформировалась гордая осанка Бриджит.

15. Принимайте свой возраст с достоинством. Не стесняйтесь его. Не делайте пластических операций без крайней необходимости. Ваша мудрость и прожитые годы — это повод для гордости и дополнительный повод любить себя.

Девушки, помните, что мужчины любят вас глазами, поэтому цитата секс-символа Бриджит Бардо: «Нет тяжелее работы, чем стараться выглядеть красивой с восьми утра до полуночи» всегда остается актуальной. А главный совет — всегда уважайте себя, ведь глубокое уважение женщины к себе заставляет мужчин относиться к вам на должном уровне.

Привлекательность Бардо во многом заключалась в ее манере поведения: за детской непосредственностью и обезоруживающей простотой она старалась скрыть неуверенность в себе. Но Бриджит делала это с таким потрясающим шар-

мом и природной грацией, что только близкие люди знали: за образом вызывающе сексуальной женщины всю жизнь пряталась девочка из добропорядочной буржуазной семьи. Она удивительным образом ухитрялась сочетать роковой соблазн и стыдливую застенчивость.

## ● Мэрилин Монро

Манеры Мэрилин Монро: вызывающая сексуальность, доходящая до вульгарности, чувственный голос и походка от бедра. *«Я часто думала, что быть любимой — значит быть желанной. Теперь я думаю, что быть любимой — значит повергнуть другого в прах, иметь над ним полную власть».*

Стиль Мэрилин Монро: легкомысленная блондинка, вызывающая зависть и раздражение у женщин. Мэрилин смогла выработать собственный уникальный стиль поведения, мимики, жестов, движений. До сих пор никто не придумал более волнующий стиль. *«Женская привлекательность только тогда сильна, когда она естественна и стихийна»* — так считала актриса.

Миловидная простушка Норма Джин Бейкер смогла преобразиться в самую манкую красавицу XX века — Мэрилин Монро, стиль которой женщины копируют до сих пор. Необычайный успех ее образа — результат кропотливой бесконечной работы над собой.

Внешняя привлекательность играла огромную роль, но

кроме того, мужчин покоряла ее хрупкость. Они инстинктивно чувствовали, что за образом вызывающе чувственной женщины скрывается доверчивая и уязвимая девушка. Мэрилин жила мгновением: так, будто у нее нет будущего, эта неприкаянность и внутренняя незащищенность притягивали представителей сильного пола.

# 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.